



雙城記 何冀平

手機看戲

這些天，過著手機看戲的日子。上網看香港藝術節，都是世界水準，連接順暢，畫面清楚，個別的戲要交點錢，也能理解，基本滿意。接着是五一國際勞動節，內地放7天長假，防控嚴密，劇院關門，人們不能四處去，又有了手機看戲的機會，雖在香港，也有幸觀賞。有經典芭蕾舞劇《舞姬》、《安娜卡列尼娜》、《吉賽爾》等，都是世界級舞團，表演一流。唯一遺憾是，內地播放不夠穩定，《舞姬》看了一半停了，預告的《巴黎聖母院》沒有了，不明何故。

這兩天，線上演出北京人藝的名劇《龍鬚溝》，1951年2月由北京人藝藝術劇院演出，焦菊隱導演，放映的是復排版，由楊立新等扮演。反響熱烈，有幾萬人上線觀看。《龍鬚溝》是老舍先生的作品，寫的是他最熟悉的人和事，描寫北京南城一個小雜院裏四戶人家，在社會變革中的遭遇，劇中塑造了程瘋子、王大媽、娘子、丁四嫂等各具特色的人物形象。於是之飾演程瘋子，僅人物小傳就寫了上萬字，差不多一部中篇小說。人藝博物館保留著他們當年的「演員日記」，其中有一位是葉子。

北京人藝有個演員叫葉子，葉子是藝名，北京人藝的小孩們老

逗她：「葉子阿姨，你怎麼不叫樹枝兒啊？」葉子在《龍鬚溝》裏扮演「丁四嫂」，一個貧窮婦女，靠丈夫丁四蹬三輪車養家，整日縫補漿洗，掙些小錢貼補家用，兒子二嘎子在外揀煤核兒，不滿10歲的女兒小妞子，幫著母親做粗重活，後不慎掉進龍鬚溝淹死。

葉子的先生熊佛西是著名戲劇家。葉子是上世紀三十年代的知名演員，與陳波兒、舒秀文、黎莉莉齊名，《北京人》裏的曾思懿，《茶花女》裏的瑪格麗特，《天國春秋》裏的洪宣嬌，《日出》裏的陳白露，都是她的代表作，飾演的多是貴族太太千金小姐。這次導演要葉子演的丁四嫂，與以往完全不同。為了演好這個人物，葉子下了大功夫，一雙襪子，就設計了幾種穿法，襪口一高一低，兩隻不同色，穿一隻少一隻，直到導演滿意。為了表現低下層女人的操勞世俗，她用啞喉說台詞，一張口就是人物，十幾場戲下來，把嗓子都喊壞了。評論說：「她就像是從龍鬚溝裏撈出來的。」

欽佩葉子，也欽佩導演焦菊隱。現在許多導演不了解演員，一律按方抓藥，不敢越線，而演員都想飾演個性不同的角色，反差不大愈有興致，可惜多是本色演員，缺乏突破，不是不想突破，是欠缺功底修養不足，一演就露底。



此山中 鄧達智

再見！再見！再見！

「……7天的日子像夢一樣飛逝而過，我仍然放不下塵世的重擔，又要回到那個不肯面對自己，不忠於自己的生活裏去。」「再見了，明年夏天我一定再來的。」

「一面站在車內向他們揮手，一面大叫著我無法確定的諾言，就好像這樣保證著他們，也再度保住了自己的幸福一樣，而幸福是那樣的遙不可及，如同永遠等待不到的青鳥一樣。」

三毛作品《雨季不再來》中間的短篇《去年的冬天》；述說那年的冬天，三毛決定離開馬德里，前往首都城外西北方向的美麗山區古城塞哥維亞（Segovia），探望老朋友夏米葉，順道放她的15天聖誕假期。

這次旅程，她認識了夏米葉的弟弟，年紀比她小的餘生至愛荷西。

故事的尾段，是我大學時期初讀《去年的冬天》，似淺還深的感動，特別用原子筆和開尺將整段畫下直線，提醒自己重點重讀；沒想到二十出頭被感動的文字，數十年後悠悠，在作者三毛灰飛煙滅之後，重讀，依然感受一抹淡淡哀愁。

當年三毛紅遍華語世界的基調，在於筆下的人物與國度跟台灣、香港、東南亞華人生活圈子完全不同，當中的瀟灑、流浪、異國風情、穿上阿拉伯及北非的長袍、中南美洲瑪雅印加色彩斑斕的人工編織衣裳、印度既輕且薄優質棉布製作於風中飄揚的套頭襯衫與 Sarong；極盡嚮往於上世紀六十年代勇往直前至七十年代仍然未敢

之嬉皮風尚的心聲，幾乎是當年華人勞碌守舊的生活調調，與政治局勢相問天外有天的烏托邦。

那是自己十多二十歲的青澀年代，北美洲求學，長假以順風車或 Inter-Rail 火車遊走歐洲、中東、北非、北美及墨西哥；三毛眼中的流浪早已感受、享用，更切實地看到蒼白的浪漫背後，現實生活中的不得已。

其實，生活的無奈，又有啥大不了？

眨眨眼，咬咬唇，大不了喝一夜酒跳舞玩通宵達旦，沉睡一大覺；醒來又一條好漢！

往後歲月的歷練，並沒有碰上比童年及少年相對更悲慘的遭遇，不少人永遠浸沉在老日子裏的甜美；在下詞典裏並無三毛筆下「不肯面對自己、不忠於自己的生活」，一切營生都是自己的抉擇，與人無尤；縱有避免不了的難堪，回望，全皆「塞翁失馬焉知非福，塞翁得馬焉知非禍。」

回望童年？少年？

感恩姐弟吵吵鬧鬧的愛，好些同學朋友終身的友誼。

父母嘛？關係買大開細，跟同借到老、家和萬事興、執子之手與子偕老……相去甚遠，雖則百年歸老他們還算躺在一起。

人生不過起伏跌宕連綿的旅程；最重要還是怡人的風景，透過腸胃養心情的酒好美食，念念不忘卻也難以保證會再次遇上的萍水相逢。

三毛在《去年的冬天》寫下最後的一段文字不離不棄伴我大半生，純因……猶如永遠等待不到的青鳥般承諾：再見！再見！再見！

作者供圖



少年時代愛上三毛作品《雨季不再來》中短篇《去年的冬天》，時光在再至今不渝！



猴痘病毒你要知 余宜發

猴痘病毒你要知

自從新冠病毒出現之後，相信人類對於任何病毒也會特別敏感。以前我們從小開始便需要接種不同類型的預防針，甚至近年更加在流行性感官嚴重的季節，也會接種預防疫苗。所以當知道世界上某些病毒出現的時候，感覺好像如臨大敵，要深入了解及預防，甚至不希望好像新冠病毒一樣肆虐全球，令到全球人類也賠上大代價。

近日從新聞報道得知，在歐洲一些地方開始發現一種病毒，名叫「猴痘」，我於是上網找尋一些資料看看。原來由「猴痘」引起的罕見傳染病，主要在非洲松鼠、樹松鼠、岡比亞巨類囊鼠這些動物中傳播。「猴痘」偶爾也會感染人類，在感染「猴痘」的早期症狀有發燒、頭痛、肌肉疼痛、淋巴結腫大和感覺疲倦，隨後會出現皮疹，形成水泡並結痂，潛伏期約為10天，症狀持續時間通常為2至4個星期。

我在網上看到以上的資料之後，很想在這裏跟你們分享，以及一些未知道這個病毒的讀者要小心預防被感染。資料指，「猴痘」通常只會在一些動物互相傳染，很少會傳染給人類，但不是沒有這個可能。而人類通常被感染的渠道，就是接觸到一些發病的動物，就好像如果我們去接觸一些已經被感染「猴痘」的貓狗類似的動物之後，可能就會出現病徵。

因為香港許多人飼養寵物，當我們看見這些可愛的貓狗時便很想近距離接觸，甚至有些人更加會跟牠們接觸。因為自己也很喜歡貓、狗，經常會去看一些社交模式內的小貓短片，也會看見這些主人跟動物親熱，看上去會覺得很高興。但細想下不同的病毒隨時會來襲我們的身體，當我們正在努力面對新冠病毒的同時，也不要輕視新出現的其他病毒。

不過看到世衛組織發出的指引，說「猴痘」病毒除了跟動物親密接觸可能會傳染之外，最主要是「性接觸」後被感染，所以不是一種很容易被傳染的流行病毒。自從新冠病毒出現之後，我們也認識到如何去面對受病毒感染的機會。明白要特別小心及做好預防。希望在挫折中成長，不要令自己成為下一個受害者，更加不希望這種病毒成為流行性病毒。



冬陽天地 梁冬陽醫生

新冠與月經失調

有不少人因為打了新冠疫苗或者感染了新冠之後發現月經失調。

正常的經期是每個月來一次，大概21日至35日一個周期，每次來3至7日，來的分量不應該有很多嗜睡狀的血塊，假如來的日子超過10日又或者斷斷續續時有時無，收經一年後再出血，這些都是不正常。

如果以前很正常只是打了新冠疫苗或者感染新冠後才月經不正常，原因可以是在新冠疫情影响下引致情緒的波動，例如焦慮、失眠以及精神壓力的衝擊，引致荷爾蒙失調所致。每個人的表現不同，有些人比以前周期短了或長了，有些分量比以前多了或少了，有些甚至不來經期。要請醫生檢查，如果沒有什麼問題可以，但前提是經醫生檢查，包括婦科檢查，看子宮頸細胞有沒有病變、照超聲波看子宮內膜有沒有特別增厚、子宮內息肉、子宮內膜增生、子宮內膜癌症、子宮纖維瘤、多囊性卵巢、卵巢腫瘤、甲狀腺功能過高或過低、血液病

等其他病理性的問題才可以繼續觀察，否則就要對病治療。特別是接近更年期月經頻密或斷斷續續或者已經收經而再度出血的女士不能掉以輕心，一定要請醫生檢查沒有問題才可以放心。血壓高、糖尿病、體重過重的人士更加容易有子宮內膜癌或者卵巢癌。例如有一位接近200磅的女士，因為她從來沒有性行為，所以每次做超聲波都是經腹部照，因考慮到她腹部脂肪比較厚，本身正常的檢查只有體核大小，收經後更加細，而且是腸胃覆蓋在上邊看不清，所以經紅門照超聲波會比較清晰地看到雙側卵巢的情況和子宮內膜厚度，結果她是有子宮息肉，做了子宮內窺鏡發現有癌性病變，最後要切除子宮卵巢。

也有病人收經後有粉紅色的血絲，並不在意，後來同女兒傾談後女兒陪她睇醫生，結果發現是子宮內膜癌，幸好是很早期沒有轉移，做完手術之後龍精虎猛。

所以月經失調大部分是沒有問題，但有小部分人可能有癌症，一定要經醫生檢查確實沒有問題才可以放心。



百家廊 范舉

檳城美食和風景名勝

我們一群老朋友，經常在香港西環的一家檳城娘惹餐廳聚會，大家都非常喜歡檳城的美食和佳餚。大家吃得最多的就是炒貴刁、紅豆冰、厚多士、鯨鯨。

娘惹其實就是福建人和廣東人落籍馬來西亞的後代的稱謂，娘惹食物本就有中國菜的特點，不過加入了馬來西亞的香料、辣醬和椰菜，就變得富有特色。原來，食物的美味有一個重要元素，就是加入了辣味，再伴入少許甜味，口感特別好，食物的味道馬上能夠升級一兩倍。

本港疫情正在慢慢緩和下來，老朋友說，大概到了七八月份，就可以出埠旅行了，大家認為，最好組織一個旅行團，前往檳城和馬六甲吃喝玩樂，大吃當地的海鮮，更要遊覽當年三保太監鄭和留下來的古蹟，探索一下現代的海上絲綢之路。

檳城曾在《紐約時報》選的「世界上44個必到景點」中排行第二，被雅虎旅遊選為「十大人生必探索奇嶼」之一。美食方面，檳城曾入選CNN Go「亞洲十大街道美食城市」，檳城的「亞叻叻沙」更被CNN選為「世界十大美食」第7位。這是浮羅山背甘榜漁村的美食，甘榜信仰以伊斯蘭教為主。亞叻叻沙主要材料是魚肉，以酸、甜、鹹、辣四味的魚肉濃湯滲入大量的香料開名。以「酸」為主的亞叻叻沙，主要是湯底熬製時用上羅望子和亞參果片做主香料，並同時加入薑花、南薑、香茅、紅葱頭、辣椒、叻沙葉、巴拉釐與大量甘榜魚同熬至濃稠，起骨取肉成「魚肉蠟燭」湯。這一上湯灼燙好了瀨粉，再加上厚蝦膏醬拌勻同吃，吃過了第一口，由抗拒到喜歡，用不到3秒。

檳城「Sri Weld 熟食中心」很有特色。熟食中心前面是金融街 Beach Street，滙豐銀

行就在街頭，熟食中心內有很多小攤檔，賣的都是地道小吃，我們坐在中央賣飲品的地方旁邊，長長的黑板上列出各款飲品的價錢，很多都是3港元至4港元一杯，好像謙謙飲的意米檸檬凍飲，每杯1.6馬幣（一馬幣約值2.5港元），白咖啡2馬幣，加冰則要多付3角，拉茶1.4馬幣，熟食中心的格局及運作模式跟新加坡的一樣，食客自己到食檔點菜付鈔後，檔主便會把食物送上，招呼非常殷勤。

在檳城當然要試試地道名物「炒貴刁」，大大碟賣20港元，粉炒得香滑，配料甚多，有鮮蝦、芽菜、雞蛋、獅蛤、韭菜、豬油渣和臘腸，用黑油油和辣醬來調味，香口惹味，飲杯冰凍生啤或意米檸檬水，感覺留香徘徊。

「福建蝦麵」是當地名食，麵是加了些米粉的黃色油麵，配料有蝦、通菜、芽菜、瘦肉和炸過的蔥，最精彩是香濃熱辣的蝦湯，用大量蝦殼熬成，鮮甜美味，若仍嫌不夠熱的話，可以自行加些魚蛋或燒肉，口感更佳。

「白咖喱麵」的食法也很精彩，熱騰騰白色的湯香辣惹味，配料有豆卜、魷魚和豬紅。另一款值得一試的小吃是「印度炒麵」，配料有愛馬士珍珠最愛的檳城肥而短的芽菜、魷魚、豆腐乾和薯仔，味道不算太辣，香甜多汁。牛肉河粉，內有牛九及牛雜，最精彩是用大量牛骨熬熟的牛肉湯，鮮甜得難以形容。

最吸引食客的是在市中央的水果甜品檔，擺滿色彩繽紛的水果，好像大樹菠蘿、木瓜、芒果、火龍果、山竹和西瓜，鮮果汁即叫即榨，甜品有太座最愛的紅豆冰和煎蕊，「煎蕊」綠色的粉條是用粘米粉和香蘭葉的汁特製而成，加些刨冰、紅豆、糖漿和

鮮椰漿，口感煙韌，香甜美味，2馬幣一大碗，是很好的消暑甜品。在炎熱夏日食「紅豆冰」感覺美妙，除了大量刨冰，也有大粒粒的紅豆、玉米、豆寇條、涼粉和果凍粒，加上椰漿、花奶和玫瑰糖漿，甜美非常。

4、5、6月，是檳城榴槤的最佳季節，愛食榴槤的話，過條馬路有兩個賣榴槤的小販攤檔，擺滿貓山王、紅蝦榴槤、黑刺，而黑刺據說是今年檳城最受歡迎的榴槤品種，底部有條黑刺，打開後香氣逼人，口感香綿軟滑，最適宜首次食榴槤的初哥。貓山王味道較黑刺香濃，是食榴槤人士的至愛，檳城的榴槤全是樹上熟，熟了會從樹上掉下，不用人手採摘，從來沒有人被掉下的榴槤打中受傷，認真神奇。

檳城必去景點是喬治城壁畫區。這裏保留了十七世紀馬來華人居住的娘惹建築。為了吸引遊客注意，檳城市政府邀請許多藝術家前往保留區發揮他們的藝術天分，創作了許多有趣的壁畫，成為檳城的亮點之一。喬治城壁畫區中最有名的就是腳踏車和摩托車壁畫。來到檳城就一定要一一搜集所有的壁畫才過癮！此外，還有玄母殿、姓氏橋、極樂寺、跨海大橋等景點，讓你打卡美照拍不完。

檳城南方不遠之處就是馬六甲，當年鄭和西洋必到馬六甲，中國遊客特別喜愛參觀三保太監的古蹟建築物。600多年前，馬六甲已經是馬來西亞最重要的商業城市，與中國、印度和波斯灣國家有大量的貿易往來。1405年7月，明朝航海家鄭和率領艦隊和大批海員，從江蘇啟航，順著東北季風沿海南下到過南洋和東非30多個國家。他先後七下西洋，曾5次到過馬六甲。馬六甲當地至今仍保留著鄭和活動過的鄭和山、鄭和井、鄭和亭。



作樂錄 林作

笑容是社交禮儀

很多做銷售的人，我見到就知道，這個人估計不會在銷售行業有什麼發展。我的判斷通常比其他人快，因為我會找尋一個特點：你愛笑嗎？

這不是銷售人唯一需要的特質。但我都夠膽說這是必須的。

工作以來我很好地看到我的同行會有這個要求，但是我很少遇到很成功的沒有這個特質。

首先要定義什麼是愛笑。我會分兩個層次。

第一個層次，是你有多容易會笑，或者是易笑。

笑容是一個社交禮儀動作。生物進化論來說，笑容並不自然，是人透過實驗發現有用而得來的動作。笑容的作用是和人拉近距離。你笑應該是主動的，因為是你想拉近距離，所以做出這樣的動作。

我總是很容易就笑。真的很好笑嗎？不是。但我都用笑來調整一切氣氛。

不能夠這麼做的人，你會發現和他的交流的感覺，總是很不輕鬆、不愉快，於是你想盡快了事、於是你不會深交、於是你不會進一步了解。

這道理簡單，但香港人生活壓力大，走在街上看看路人的面孔，你就明白笑笑有多困難。

但如果你是做銷售的，你就沒有選擇的餘地。

這只是第一層次。

第二層次，就是幽默感了。

這和我本身的成長及教育經歷有關，但基本上，我的成長經歷裏告訴我的，沉悶是罪過。

我沒有選擇，必須在每個對話裏都做到好笑。學校是這麼教、朋友們是這麼一齊混，我就久而久之做到了。

看娛樂節目、模仿諧星尤其是主持人最有用。小時候看台灣的節目比較多，因為香港的搞笑節目反而很一般，台灣卻很有搞笑文化。羅志祥和吳宗憲是我的偶像。

我的看法是，大家的第一步是要了解到幽默是根基。當你明白到它的必要性和重要性，你就不會這樣下去了。

第二步就是要帶著這個心態多看多學。找你喜歡的人，然後模仿——這是最快最簡單的。



笑容是與人拉近距離的動作。作者供圖



演藝蝶影 小蝶

教我動容的演出（之一）

看到網上有人批評鄭少秋在深夜重播的《天地男兒》敷衍地演，立即有人反駁地說：「即使鄭少秋是敷衍，也演得比很多人好。」接着更舉出鄭少秋在劇中演牙痛的一場戲來支持他覺得鄭少秋演技非常好。

我也看了那場戲，非常認同網民的評語。那場戲鄭少秋演得真好，不但能將牙痛的痛楚演繹出來，而且還能傳送到觀看者的身上，讓他們感同身受，感覺到牙痛之苦。我看時，不期然地感到很痛，同時也為這位資深演員舉足輕重的懽人演技動容。

欣賞表演藝術時，能夠為台上表演者的表演技術動容是一件令觀眾覺得最值得欣賞的事情。有的觀眾很容易被感動，表演者可以輕易地賺取他們的熱淚。我是較冷靜的觀賞者。除非表演者的技藝特別出色，或故事情節異常感人，否則是不會容易令我動容。

話雖如此，仍然有一些表演場面教我至今仍然震撼和難忘。

小時候，看電視劇《陸小鳳》。鄭少秋飾演的葉孤城是一名遺世獨立，視名利如浮雲的高傲劍

客，最後被揭穿原來是全劇的最大奸角。他的目標不是名利那麼小，而是絕對的權力和榮華富貴，要當皇帝。他與西門吹雪本來都是武林頂尖高手，惺惺相惜，但正邪難全，二人難避一戰。當葉孤城被西門吹雪刺了致命的一劍後倒地，知道自己命不久矣，便在地上向着皇座匍匐，希望在死前可以坐在皇座上，哪怕只是一秒鐘，也足以滿足自己的皇帝夢。可惜他還未到皇座前便不支，帶著遺憾逝去。

明明葉孤城是好人，其弑君奪權的奸計傷害了無數人，本是死不足惜的。可是，當他在地上痛苦地匍匐，到最後仍然坐不到皇座而死去時，我不但沒有因為他死有餘辜而鼓掌，反而為一位武林奇葩不能圓夢，帶著遺憾而難過。奸人伏誅雖然會令觀眾難過，除了是因為作者古龍寫得好之外，還有編導的悉心安排。當然，鄭少秋的演繹更是居功至偉，能夠將觀眾的同情心轉向反派身上，這是非常難得的演技。King Sir（鍾景輝）常常說，優秀的演員能將反派角色演得可愛和令人同情，鄭少秋這一幕令我至今每次想起仍然動容，他不愧是一流的演員。

另一名贏得我百分百同情的奸角是《莫札特之

死》(Amadeus)的薩里埃尼。薩里埃尼本是一名對上帝最忠心的教徒，亦是音樂造詣最高、最獲得皇帝器重的宮廷作曲家。他本來一直都享受著人中龍鳳的地位和待遇。可是，自莫札特這個天才出現後，他的所有榮譽和皇帝對他的寵愛旋即被這名他眼中視為猥瑣沒禮貌的小伙子奪去。皇帝的只聞新人笑，哪管舊人哭的「變心」令這名慣於高高在上的作曲家徹底崩潰。他怨恨上帝不為他的忠信報以公平的待遇，要與上帝決裂，當一名報仇者，將莫札特給予自己的屈辱狠報回。

每次看到這場戲，無論是舞台或是影視版本，我都動容。一名自出生以來一直侍奉上帝的教徒竟然指天向上帝公然埋怨、譴責和決裂，可以想像他的心是何等被傷透，他的遭遇是何等令他難堪。雖然他日後做的種種報復行動不可以說是正當，但卻能令觀眾明白他的動機和同情他的做法，甚至會站在他的一邊。這亦體現了King Sir強調即使是奸角，也要演得令人又愛又憐的說法。薩里埃尼是舞台劇的一大經典角色，很多演員都演到這個角色為榮，King Sir自己也曾演過這個角色。