



雙城記 何冀平

說起上海

上海最近成了熱門話題。說起上海，香港人最先想到的是吃，小籠包、鬆子黃魚、紅燒肉、醉雞、鱈魚，香港有不少上海菜館，只要上海粗炒和醉雞做得地道，那就基本上是滿座。上海防控一直做得不錯，突然疫情大爆發，成了所有人的關注點，但很快上海的疫情得到控制。

最能說明疫情受控的，是朋友們傳來的戲報，一個個新戲舊戲又開始輪番開鑼上演，想起香港前些時段演出取消退票，真是百感交集。想來上海南京路街頭，又開始人頭湧湧，人們忙着做冷麵、糟貨、醉蟹、醉蝦，看戲消暑度盛夏，又是一個活生生的上海。

們鼓掌之後，又踩起了地板。歐美戲劇崇尚新探索、新形式，看了《茶館》說，你們的演出不代表過去，代表未來。

北京人藝曾經到過上海，那是1961年，《蔡文姬》《伊索》《同志，你走錯了路》《膽劍篇》《名優之死》5個戲，舒繡文、朱琳、刁光覃等抵滬，轟動上海灘。北京人藝決定2次赴滬，這一次氣魄要大，劇碼品質要高，品種要多。1988年11月，距離上一次來滬演出27年後，人藝帶著5個戲來到上海，《茶館》《天下第一樓》《狗兒爺涅槃》《推銷員之死》《譚變》，于是之、藍天野、鄭榕、英若誠、朱琳、林連昆、朱旭悉數抵滬。

半天之內所有戲票全部售完。《推銷員之死》演出當天，一些遠道趕來的大學生沒買到戲票，不捨離去，劇場就把擴音器接到街上，大學生們聚集在夜風中的劇場門外「聽了一台戲」。

演出結束，劇場讓大學生入場觀看謝幕，一了他們心願。《譚變》演出，看戲的人遠遠超出座席，只有臨時開放樂池做觀眾席。開演前，劇場的查票員正要把一位沒票的觀眾「請出去」，那人尷尬地說：「我是英若誠……」

人藝剛剛做完70周年慶生，盼望疫情盡快緩和，把更好的戲帶去有文化有熱情的上海。



冬陽天地 梁冬陽醫生

卵巢瘤

「醫生，我有卵巢瘤是不是一定要手術？如果不做手術會不會變惡性？我這麼年輕割了卵巢是不是以後不能生孩子？」

一旦被發現卵巢有腫瘤擔心是正常的，畢竟每位女士只有兩顆和櫻桃般大的卵巢，負責女性的荷爾蒙分泌和產生卵子傳宗接代，如果失去功能則會進入更年期。

婦科檢查可以用手觸摸到發大的卵巢，超聲波可以照到卵巢的大小、形狀，是水囊腫或是實的瘤。

正常生育年齡的女士每個月有成熟的卵子生成，排出之後可能有黃體囊腫，是正常的生理現象，超聲波見到3公分以內，內含的水通透，邊緣清晰的薄膜，兩三個月後再照已經消失了。

另一種卵巢囊腫內含的液體比較混濁，邊緣可以整齊，沒有實質的腫塊，病人每次周期有痛經，可能是子宮內膜異位症的朱古力瘤，可以通過自然懷孕或醫生用藥物治療而好轉，嚴重的可能要手術。

如果在形態上似是良性的卵巢腫瘤，醫生會根據病人的個別情況，而建議是繼續觀察還是手術。

如果是卵巢實質性的腫瘤，邊緣不整齊、血液供應很多，這些懷疑是惡性的，無論大小醫生都會建議做手術切除。

手術方法有很多種，包括腹腔鏡微创手術或是開腹做手術。

如果年紀輕，而卵巢瘤是良性，醫生只是切除卵巢的腫瘤部分將好的組織保留，手術後卵巢可以恢復功能，仍然可以維持正常的荷爾蒙水平和懷孕。

如果卵巢腫瘤是良性但剩下好的組織極少，甚至畸胎瘤蒂扭轉，卵巢組織已經壞死，可能做同側卵巢切除。

如果年紀比較大，已經更年期，或者發現子宮卵巢有惡性病變，會做全子宮兩側卵巢切除。

如果在年輕的女性身上發現一側有卵巢瘤，另一側完全正常沒有擴散，醫生也可能只做單側卵巢切除，保留另一邊，維持女性荷爾蒙分泌。

個別人如美國影星安祖蓮娜祖莉因為帶有BRCA突變基因，怕步她媽媽的後塵發生卵巢癌和乳腺癌，預防性切除正常的乳房和雙側卵巢，要作出這樣的決定不容易，而且犧牲頗大，是否值得見仁見智。

有些女孩子因為發現有乳癌，在進行化療之前可以將卵子雪藏，將來仍有機會生孩子。

卵巢對女性別具意義，醫生不會輕易將卵巢切除。萬一必須切除，醫生會安排一些補救的方法，例如荷爾蒙補充療法，但必須要檢查乳房沒有癌症才行。

卵巢有腫瘤，不要害怕，開心見誠同醫生討論，找出最適合的治療方法。



此山中 鄧達智

懷念旅途的味道

司徒衛鏞趕及2022年香港書展推出新書《旅途的味道》，際此整整兩年半不得出門的抗疫非常時期，讀來感覺特別尖銳；翁倩玉唱《信》，歌詞寫得特別貼心貼地的好：雲與清風 可以常擁有 關注共愛 不可強求……

舊時旅行猶如雲與清風，再簡單不過；一手護照，一手基本現金並信用卡，網上購買機票訂好房間甚至接待專車，飛一般快速機鐵到機場，上機；從構思到離境，3小時之內搞掂……全球絕大部分人口在過去兩年半，不要說出門旅行，Lockdown禁足，防止人同人接觸的恐慌時間，行出家門口都不寒而慄！

自10多歲離家出門上課，至2020年春節尼泊爾度假歸來，從未試過一年之內不搭飛機；1985年以來，也從未試過3個月之內不上內地！

2020年3月，澳門匆匆開關一周，碰巧即興，約同好友幾人經港珠澳大橋往澳門度周末，驚訝幾乎空無遊客的馬交如此寧靜，回歸多年前南方水城南歐風韻豐盈寧靜的歲月；那些年，澳門沒有香港躁動浮華能予我靈感泉源，經常逃離，小住遙望無半點發展仍未醒睡珠海的聖地牙哥；四百年前葡萄牙人建立小堡壘Santiago改建成只有20個房間，南粵沿海首間近五星級精品酒店。住下7天或10天，除了散步覓食，絕少踏出酒店；游泳放鬆之外，幾乎全天候待在書桌旁攤開紙筆顏料將設計初稿與草圖迅速完成，或時時工作量7天澳門抵香港半年！

那時餐廳與酒吧都充裕儲



懷念別國旅途上的味道頗多，其中一例：日本乾柿。 作者供圖

存一般外人不太着意的平、靚、正葡萄酒紅酒、汽酒與世人熟悉名城Porto千百年來生產的味酒Porto；一杯在手，葡式傳統炭燒沙丁魚、番茄薯仔洋葱沙律、飯後甜品Sabayon，簡約輕巧，襯托數百年古堡百年香樟老樹與珠海一灣帶水；逝去的芳華韻味再尋？要去葡萄牙了，雖未至車水馬龍，Porto與里斯本比起當年澳門南灣西灣都過分繁華了，必須尋找遠離人煙小鎮漁港。

意大利西班牙土耳其以色列甚至新疆，夏末初秋甜至底部流出蜜汁的綠色無花果；一定要綠色！一般人認識及選擇的紫色無花果不過色澤迷人虛有其表，香甜程度跟綠色品種相比不可同日而語！

克羅地亞西北部，與意大利威尼斯遙遙相對心形半島的中心地帶Motovun，深秋時分松露飄香，濃香黑松露用作做糕點麵包，上台階當然清香白松露，連早餐炒滑蛋都讓廚師十分大方將白松露剖成飛雪片片堆得滿滿。

南歐人跟我們都愛吃柿子，論柿子種類多樣化除了中國誰與爭鋒？那年在西安；真的是「那」些年，坐在三輪車上，前面驢兒拖車上滿載橙登小巧雞心柿，立刻跳車買來三數公斤，才2元1公斤，香甜無與倫比。

但論柿乾，還是日本人最不得了；不似廣西人未熟先摘，沿國道旁放大巨大筲箕讓深秋乾燥的陽光曬乾，夕陽西下一片金黃倒是難忘美景。然而日本人先不將柿子摘下，就讓其掛在樹上吸盡日照，待至自己及其它樹葉落盡，只餘歲寒二友松與竹襯托完熟金黃豐滿柿子，待至欣賞飽夠，初雪下過才將漿汁飽滿「柿乾」摘下，嘩！初嘗的驚艷，永難忘懷！



做人的道理 林作

做人的道理

「凡事留一線，日後好相見」，是很多前輩，包括我媽媽自小就教我的道理。

但我卻對這個道理一直都覺得有點模稜兩可。

一般來說，我認為你不留餘地也沒什麼問題。現在的世界和以前不同的一個大地方，在於沒有人再有太多的記憶。

在信息量爆炸的情況下，我認為與人與人之間的相處模式早已改變，即使是凡事去盡，也真的沒有什麼隔閡仇。

我最覺得深刻的道理，是小時候看到有人在扶手電梯站在了左邊的時候，會有些香港人因為自己是道德警察而大聲疾呼：「企右邊啊！」

我自己是從來都不覺得應該或者需要這麼做的。因為沒有人因此獲利。即使是喝止的那個人，我也不認為自己會真的覺得很爽。

英國人一般遇到這種情況，最多只會自己搖搖頭，但很少會真的喊出聲去糾正對方。一方面是英國人比較保守，另一方面是大家都停留留在自己世界，比較不想打擾到其他人。

我小時候總覺得，不出聲比較好，因為對任何人都沒有好處。該道理是，只是因為你是對的，不代表你應該要去盡怒罵對方。因為，大局上來說，有很多其他更重要的因素，例如你自己脾氣的鍛煉等。

所以每次我女朋友「爆」我，我都會苦口婆心地解釋給她聽——到最後，每次一下子就發脾氣，只是自己最傷心。

可是我現在覺得，有時候不留一線，更好。原因很簡單——想徹底解決矛盾，想真正一了百了，很多時候這樣更好。

我和很多人的溝通，現在就是如此的。或許是比較有衝突，可能是比較火爆，可能是比較容易讓人不舒服。

但是和很多人不同，我和我女朋友強調的，是要向着解決問題、建設性方向出發。

只要如此，那麼有強度反而更好。因為解決矛盾，沒有火、不慍不火，很多時候根本談不出什麼。這只是原地踏步。

學到這個道理，現在無論是面對客戶、面對自己團隊、面對美美、面對媽媽，我覺得溝通都好了，關係也好了。



演藝蝶影 小蝶

我的金像獎預測

今屆的香港電影金像獎頒獎典禮對很多市民來說很有新鮮感，由ViuTV轉播這項電影圈盛事的收視率為10.4點是他們全年最高，有67萬多名觀眾收看比起七百多萬人計不算多，仍證明香港電影雖然不再如上世紀八九十年代那樣輝煌，但香港市民仍然對它非常關心。

我那晚因為出席一個戲劇活動，沒有收看頒獎禮。當知道獲獎名單後，發覺很多賽果都是與我的預測一樣。

我預測《怒火》會奪兩獎——最佳導演和最佳影片獎項。陳木勝英年早逝，是電影圈的損失。大會頒發獎項給他和他的優秀遺作，同時以誌他對電影圈作出的貢獻，是一件好事。

我預測王丹妮會取得新人獎而不是最佳女主角獎。甫出道便天官賜福，飾演在很多人心目中已成神的梅艷芳一角，先聲奪人，自然較易贏得新人獎。至於要獲得最佳女主角獎項，則不容易。

我預測謝賢會獲得最佳男主角獎。這位香港影壇長青樹不負我所望，真的得到最佳男主角獎項，成為歷屆以來年紀最大的最佳男主角獎項得主。當然，有人會說謝賢以85歲高齡奪獎

是有敬老的成分。如果這真是原因，我覺得也值得頒獎給他。有多少人在85歲時還可以擔正主角演戲？單是這份能耐就已經值得加分，何況他在過去數十年還為香港電影貢獻良多！

不過，我認為謝賢應該獲獎並不是因為以上的理由，純是因為他在《殺出個黃昏》中演得好。他把一名曾經威震江湖、叫人聞風喪膽的過氣殺手在垂暮之年的失落和感慨淡淡地演繹出來。他沒有作歇斯底里的吶喊，只是讓觀眾受到他的默默哀愁。曾經在演藝圈叱咤風雲多年的謝賢向來愛以嘻笑風趣、瀟灑爽朗的形象示人，到底他演這名老去的殺手時，是否以自己心底深處的真情實感演繹呢？只有他自己才知道。

謝賢憑《殺出個黃昏》獲最佳男主角獎項，該片的女主角呢？怎麼會在頒獎禮中缺席？我所說的並非指宣布得獎名單的兩三小時實體頒獎禮，而是由整個頒獎禮的提名開始，已經沒有女主角馮寶寶的存在。馮寶寶在該片中的表現同樣大放異彩，把一個非常複雜身份的角色演得淋漓盡致，而且很有趣。謝賢固然好，但在與馮寶寶這位「戲」功深厚的對手的砥礪下，更能烘襯出爐影帝的演出，二人相得益彰。這樣一

無奈的居住問題

相信我跟很多香港人一樣，努力工作之下，其實是為着自己的生活而努力。

在香港生活了25年，由最初加入電台工作之後，我終於有能力租一個小型單位獨立居住。還記得初回到香港生活的時候，每天住在姐姐的工廠大廈單位，晚上到樓下買外賣，吃飽後便「打地舖」，過着大概兩個月這種生活。突然有一天，現職的電台工作人員打給我，說有沒有時間來見一下面，從此就加入了電台工作。亦因為這個原因，我終於可以不需要住在工廠大廈。

原來租住房屋不經不覺已經20多年，甚至身邊有很多朋友跟我說：「在這20多年時間裏，如果最初購買了物業，現在自己已經可以擁有了。再說，如果在2003年沙士期間購買了一些房地產，更加賺了很多金錢。」我當然知道啦，感到無奈，但這個世界沒有如果，更加沒有人知道未來將會怎樣，所以經常要說回以前的事或社會情況，還是沒有這個必要。

其實做我們這個行業，除了一份基本人工之外，實際上很多我們俗稱的「外快」也是可遇不可求的，可能這個月有很多外出工作的機會，但下個月有可能完全沒有。就好像疫情兩年多的時間裏，我應該只當過3次「外快」司機工作，比起以前的收入，減少了不少。而且我相信在娛樂圈工作的藝人，也同樣面對這個情況。所以，自己要擁有一個物業，在這個年代談何容易，甚至可以說是天方夜譚。

就像兩星期前，現在租住單位的屋主告訴我，他們要把物業收回來自住，就是說我又要搬屋了。數數手指，在這20多年的歲月，我大概住過超過10多個不同地方，早已習慣了搬來搬去這種生活。至於最初選擇這個地方居住，是屋主說希望可以長線拿出來租給人住，結果兩年多的時間還是改變初衷，我只好繼續努力去找合適的地方。

其實，我就好像電影《阿飛正傳》角色裏面說的一句話：「我就是一個沒有腳的雀仔。」但我覺得自己更加像「蝴蝶」一樣，不停飛來飛去，目的是什麼，只是希望可以好好生活。這種自我的生活狀況，就好像好多香港人一樣，努力工作，得回來的金錢就只好投放在「供樓」或是「租樓」。不知道未來會是怎樣，但可以堅守今天努力，然後過着平凡的生活。這就是我們經常提到的居住問題，希望我跟你們在未來日子也可以擁有屬於自己的物業。

屯門風景好 古代為駐紮部隊之所

我住在港島區，我的兄弟兩人則住在屯門區，所以，我經常坐車到屯門區去，先坐港鐵到了荃灣站，接着坐公共汽車直達屯門，1小時就到達了。

屯門位於香港新界西部，是香港18區之中公共屋邨最多的一個地區。1970年代末：港英政府發展屯門新市鎮，並在青山灣進行大幅度的填海工程，最後將大部分海灣填為陸地，收窄為屯門河。新發邨是屯門區內首個落成的公共屋邨，於1971年落成，但在2002年底拆卸，原址興建港鐵屯馬線屯門站交通接駁交匯處、私人住宅龍門及V city商場。其後先後次序落成的公共屋邨為：大興邨、三聖邨、友愛邨、安定邨、蝴蝶邨、湖景邨、山景邨、良景邨、田景邨、建生邨、寶田邨、富泰邨、龍逸邨及欣田邨。截至2019年，屯門區內有14個公共屋邨。

我的不少灣仔樓老街坊，都搬遷到了屯門的公共屋邨上樓，上世紀八十年代灣仔本來是人口老化、窮人比較多的地區，到了本世紀，已經變成了年紀輕、中產階級最多的地區。最大的變化就是，船街到灣仔道一帶，新型樓宇林立。許多人都在中環上班，下班之後，乘搭電車大約15分鐘，就可以回家了。即使吃午餐，中環的白領階級，也是乘搭電車到灣仔，因為這裏飲食店舖非常多，特別是西餐廳，價廉物美，味道很出色。

我每一次到了屯門區，喜歡約好了兄弟，到三聖邨大快朵頤。

三聖邨本來是一個海灣，海上漁民捕獲得魚蝦蟹，就送到這裏銷售，初時是批發區，後來成為了海鮮的零售區，遊客漸漸多了，許多飲食店舖面對着購買了海鮮的遊客，願意將海鮮進行加工，每1斤的加工

費大約是70元，結果，三聖邨變成了食海鮮聖地。許多遊客最先到達屯門的黃金海岸酒店，乘坐巴士、小巴，大部分都會途經三聖邨，這裏的飲食店，對於2個人、5個人的遊客，考慮非常周到，設立了750元、1,500元的海鮮套餐。食客不必自己購買海鮮，直接上酒樓飯館就可以吃到海鮮套餐。菜單包括脆皮芝士焗龍蝦，每人半邊，蒜蓉粉絲蒸魚片、白灼海中蝦、辣椒元貝粉絲、陳皮鮑魚、台山桶蠔、揚州炒飯，大家往往能夠盡興而歸。

如果購買海鮮上酒樓加工，要留心自己購買的海鮮會被掉包，有人買了紅瓜子魚，上枱的變成了黑瓜子；青殼蟹的大小，上枱的時候竟然變小了。

吃完了海鮮，許多遊客都會參觀屯門兩個觀看鮮花的風景點。4月到6月，都是觀賞簕杜鹃花和藍花楹的季節。屯門的黃金海岸酒店除了有別具特色的臨海景色，簕杜鹃花廊亦吸引了不少人到場朝聖。純白色的鏤空圓拱橋，配上地上的紅格地磚，帶有歐陸色彩。艷麗的桃紅鮮花之間溢出，陽光也穿透其中，形成唯美的紅彤彤的初夏的畫面。屯門中旅社是欣賞藍花楹的景點，藍花楹開得相當茂盛，從樹底往上望，花朵串連在一起，圓形花序有如一個個齒輪，在陽光的照射下呈現多層次的藍紫色，分外漂亮。原產地於南美熱帶地區，通常在每年的4月至5月開花，樹身高大，可達15公尺以上。小巧的花朵呈吊鐘形狀，密集的花朵擁成一簇簇藍紫色的花球，給人一種淡雅和飄逸的感覺。

從中國歷史上來看，屯門的名氣，遠遠大過香港。屯門歷史悠久，考古發掘證明，距今六千年前的新石器時代中期，屯門地區的

龍鼓灘等地已經有南越古族先民聚居。而到了漢代時，屯門已經有曬鹽和售鹽的商貿活動。南北朝，傳說杯渡禪師坐杯渡海來到青山修行創杯渡寺（現稱青山禪院）。現今以杯渡命名的地方有杯渡路和杯渡輕鐵站。唐朝官府設有屯門軍鎮，屬安南都護府，由邊防軍駐守，「屯門」之名亦由此而來，意為「屯兵之門」。《新唐書》卷43「地理誌」有描述：「有府二：曰綏南、番禺；有經略軍，屯門鎮兵」，此為香港地名第一次在中國文獻中出現。五代南漢時設靖海都巡，於山麓上建設軍寨。宋代置巡檢司，負責緝捕海盜。明代，建築墩台和汛房，分別派兵駐守。明武宗正德九年（1514年），葡萄牙王國佔領當時屬東莞縣的屯門，並在當地設立營寨。正德十六年（1521年），廣東海道副使汪鉉在海戰中擊敗葡人，重奪屯門，史稱「屯門海戰」。清朝則設有屯門寨、墩台，清末改屬新安縣。1866年（清同治七年）的《新安縣全圖》，當時的屯門被標為「田門」、青山被標為「清山」；到了英國佔領香港，1868年的英國政府繪新安地圖，將屯門當時叫「團門」，內有「黃家圍」、「青輞圍」、「清山」、「子屯圍」。到了近代，港英政府再改為：皇家圍、青磚圍、青山、子田圍。

在唐朝的時候，開元二十四年（736年）正月設立屯門鎮，因為這裏是進入珠江三角洲的門戶，地位重要，故歷代多於沿海軍事要地，設置軍鎮及軍寨，以兵駐守，作用是防止外敵由海上入侵。屯門轄區地域寬廣，包括現在的香港、深圳沿岸及元朗平原一帶。屯門鎮，以鎮將（軍官）一名，率兵2,000名駐守，隸屬安南都護府，治所（指揮部）位今深圳之南頭城，專責防禦海寇。