



雙城記

何冀平

燕食，是指中飯和晚飯，正餐。來自青年作家葛亮，繼《北齋》《朱雀》之後，又出長篇新作《燕食記》。葛亮出生在南京後來香港，了解南方飲饌，他來講述嶺南的日常煙火，舌上之味，耳邊之聲，聲聲在耳，受到各方讚賞，書還沒有看到，聽介紹已經很吸引。中國人的道理，都在吃裏頭，我十分認同。「大鍋飯」「鐵飯碗」「吃飽了撐的」「吃了秤砣鐵了心」「吃你豆腐」「吃軟飯」，太多了。

吃，這個題目幾乎人人喜歡，喜歡吃的人不在話下，不喜歡吃的，也願意看到有關「吃」的一切，文章、電影、視頻、圖像，樣樣都受喜愛。筆者一部有關「吃」的戲劇《天下第一樓》，上演了35年，每演必滿座，很多觀眾是為了看「怎樣吃」買票進場的。不久後，這部劇將由香港話劇團在香港文化中心上演，已經開始有不少人關注，關注戲，更關注地道的北京腔改為粵語會是什麼效果，行業行規看不看得明白，本人一點不擔心，劇中描寫的百年前的飲食習慣和規矩，香港一直在延續，現在依舊。

香港是世界美食中心之一，早先講「吃在廣州」。有個笑話，剛改革開放時，幾位閩粵港的東北人在廣州吃早餐，喝了一口粥

## 燕食

竟然是鹹的，裏面還有肉，大驚失色。就像筆者剛來香港，喝綠豆沙喝出海帶，也大大吃了一驚。漸漸「吃在廣州」變成了「吃在香港」，香港趕了上來，代替了廣州，一是香港匯集世界各地美食，二是香港一直保持着美食應有的傳統和特色。

近日無線播出飲食節目《滿足的味道》，講述最地道的香港美食，第一集講燒肉。主持人黎諾懿來到屯門燒豬工場，跳進長達半世紀、一人多高的燒豬火坑，說要感受一下，只是做個樣子，待燒起320度的爐火，整扇豬掛在爐邊，為了爆出「芝麻皮」，師傅守在爐邊不時翻動重達幾十斤的生豬，大汗細汗才是正戲。

凡是明火燒烤，差不多都是一個道理，只是材料不同，香港的燒肉、燒鴨、燒雞、燒烤，北京的烤鴨，最早也叫「燒鴨子」，技巧都在燒。烤鴨的技術是「烤鴨」，鴨兩腿中間稱為「窩」，是最難烤到的地方。師傅用七尺長的烤桿挑起生鴨，在火苗上來回擺動，腳下走着十字步，用腰膀的擺動帶動手臂，「不亞於演奏巴赫樂曲的音樂家」，我就是受了這一句的感染，動筆寫烤鴨的。烤鴨的中心技藝就是烤鴨，如果去吃烤鴨，看到兩隻鴨腿中間色澤不均，還有發黃的顏色，就是技師的工藝不過關，是可以退貨的。



此山中

鄧達智

Mariano Fortuny並非壓褶時裝的始創者，而是近代的先知，將遠古先民的衣服結構傳承帶到今人的生活。三宅一生不是現代壓褶衣服的唯一信徒兼信差，以日本戰後二次創作與求精製造的意志與技巧，成就了曠世的事業，受益人遍布全世界，各階層！

未認識Fortuny這個名字之前，對Lawrance Alma-Tedema筆下浪漫主義重構古羅馬人文風景及衣料褶紋凸顯的衣裳，產生難以言喻的迷戀。少年遊，古希臘神殿遺留數眾的石像雕塑，刻畫女神及仕女身上形容華美，衣料深刻垂直線條的袍子，印證幼歲我家三姐教導畫畫線條必須一筆到底，一生受用，直至設計學院素描課；筆下線條沿用三姐教導，有力且直達。

倫敦三年大學設計課程，受益至深並非課程，而是個別導師透過平常交往的活生生傳達。重要，還是倫敦這個大都會，縱使當年經濟一蹶不振，政客爭拗，北愛恐怖活動瀰漫；除了個別區域如名店林立Bond街、武士橋、Mayfair等等之外，社會大眾普遍清貧，卻造就了不滿現實年輕人一波又一波流行事物、生活文化的新浪潮，當時夾雜在Punk之後，新浪漫主義全黑衣着之間，同學少年人人可以自創作者，同期John Galiano造就了後來一代大師的光榮。武士橋近海德公園角，店子出售及櫥窗展示的Patricia Lesley壓褶長袍對我具有無限吸引。自時尚雜誌讀得紐約設計師Mary McFadden設計的晚裝長裙亦以壓褶為主。時裝繪圖老師Myra Crowell辭退教職，下海商場，首個工作前往紐約，參觀大都會博物館Fortuny巨型服裝展覽，特別給我帶回大本細描大師一生貢獻的畫冊，更引導我到Victoria & Albert Museum尋訪Fortuny作品，引證自己筆觸線條衣服冥冥中原來不缺同途人。

## 從Fortuny到三宅一生

那天開始，獲致啟蒙，畢業作品亦以壓褶技巧為基本。畢業後首個旅程，前往北非摩洛哥特別途經西班牙南部安達路西亞，感受Fortuny出生地，摩爾人統治西班牙800年最後的首都格蘭那達(Granada)。而後拐過大彎到意大利威尼斯，參觀大師故居及工作坊，現為博物館收藏其畫作、攝影作品，及衣服作品珍藏的寶庫，大運河邊Palacio Fortuny。

後來獲知上世紀八十年代中期，三宅先生作過非洲系列之後，搜索枯腸苦無靈感，飛到希臘旅行，被女神石像的衣服壓褶條紋感動，而後探索Fortuny作品得到啟示，先自Issey Miyake系列推出壓褶服裝，叫作Issey，繼而推出全壓褶、價錢略低的Pleats Please系列；當同期日本大師山本耀司、川久保玲本名品牌大鬧財困，三宅先生手持長青水恒的壓褶系列安享晚年，直至日前離逝。

時過30年，感恩當年法國著名時尚雜誌《ELLE》香港版本英籍時裝編輯Ruth du Cann，當不明所以的時裝塘邊鵝指摘在下抄襲三宅先生壓褶作品，挺身而出特別做了專輯，解讀在下自從事設計行業開始已處心積慮專注壓褶技巧，譜成系列；臨摹大師Fortuny先做好衣服，再以古法將衣服以藥水浸泡壓褶；手法卻大不同，在下則先將布料用工業過熱壓法，將布料壓好成直線條狀，摺入體為基礎，讓摺褶賦予生命的布料扭出不同形態。而三宅先生先將衣服造好，以東方摺紙技巧摺疊，再

◆三宅一生從遠古女神石像及壓褶衣裳大感。作者供圖



發式生活

余宜發

雖然每個星期的周末時間，也會在家煮東西跟細佬一家吃，但在星期一至五的工作日子，坦白說沒有這個閒情逸致，所以通常都是買外賣或叫外賣回家吃。數數手指，其實一星期我大概會叫兩次外賣，亦通常會指定一間茶餐廳的食物。雖然我樓下也有茶餐廳，但因為疫情關係，他們改變營業時間，每天由早上七時營業到下午五時，相信是不想加添一些人手節省金錢，畢竟疫情期間生意也不是太好。所以我通常會打電話到屋苑對面另一間茶餐廳叫外賣。久而久之，聽電話的朋友，也開始認得到我的聲音，還問我是不是發仔，當然我也可以選擇說不是，畢竟他們需要知道我的地址才可以送外賣，這樣便給別人知道我住在哪裏，但我又覺得，我又不是一个大人，其實也不相干，漸漸我們從電話當中好像變成熟悉的朋友，只要他聽得到我的聲音，便不用再說出地址便可以。

而這間茶餐廳通常會僱用一些年輕人負責把外賣送到每家每戶。而其中一個大概十多歲的男孩，遇上他送外賣到我家的機會最多，有時我們也會傾談一下。就好像在這個夏天，天氣十分炎熱，氣溫每創新高。所以在一次外賣期間，我看見他滿頭大汗，便跟他說：「這個炎熱的天氣，你還要走來走去送外賣，一定很辛苦，所以汗流浹背。」他便回應：「其實真的很辛苦，不過為了搵食，也沒辦法，所以送完外賣之後我便急忙回店舖享受冷氣。」我續說：「但係可能休息一會你又要再出動送外賣。」他說：「是的，就好像我放假的日子，下午一個人在家的時間，家人也不准開冷氣，因為要慳錢，所以唯有去到一些有冷氣的地方走走，消磨下午的時間，到晚上才回家。」然後他便說：「你要加油，辛苦你了。」當我關上門之後，拿着外賣到桌上，其實心裏面有點不舒服，在這個炎熱的天氣底下，其實最簡單的消暑方法就是開冷氣降溫，雖然有點不環保，但也沒有其他的選擇，偏偏這個年輕人，因為家人希望節省金錢的關係，不可以在下午享受這種消暑方法，而且要四處找地方瀏覽一下，心裏總是有點不舒服。當然我知道其實有很多香港人每天也過着艱辛的日子，自己其實算是比上不足比下有餘，雖然有時候也會忽現在外快不多，但總算是一份穩定的工作。但願他們在未來日子的生活可以過得很好。



冬陽天地

梁冬陽醫生

有年輕的女士發現乳頭有分泌物，加上她的親人曾經有乳癌，一見到醫生就哭，擔心自己患上了乳癌。乳房的分泌有很多種，並不是全部都是乳癌，但也不可以掉以輕心，最重要是找醫生檢查找出原因。

1.生完小朋友餵人奶，分泌乳汁是正常的大家理解。懷孕期間有時有少許乳汁分泌也是正常。

2.如果從來都沒有懷孕，而一側或雙側出現白色乳汁分泌，最近還遲要來經或者停經、頭痛、視野變窄，要自問是否有吃一些精神科的藥物，除了一定要排除懷孕之外，還要驗血液的催乳素水平，如果催乳素增高，則要照腦垂體是否有微細腺瘤。確定的話，可以吃一些抗催乳素的藥物控制，病人會恢復月經，不流乳汁，腦垂體腫瘤可以慢慢縮小。

3.乳腺是腺體，也可以分泌一些清的液體，如果經過檢查沒有什麼問題可以繼續觀察。

4.如果乳頭頻頻在某個小孔流出液體，無論是清的、黃色、粉紅色、血色、深紅色、咖啡色都要找醫生診斷，輕則可能是乳腺管發炎，重則是乳管內的乳頭狀瘤(intraductal papiloma)，甚至乳癌。醫生會根據具體狀況做一些特別的檢查，例如超聲波、乳房X光造影、乳腺管內造影(ductogram)，切除這條乳腺管化驗，組織化驗等。

5.有些人因為夏天天氣熱出汗，貼身內衣太緊或尼龍質地，引致皮膚敏感、濕疹，皮膚生癢痕癢，抓損後局部皮膚發炎，引致有少許分泌，經過局部治療幾天後明顯好轉，叫他們選用透氣衣服，少香料的皂液，盡量在這些部位不用香水、止汗劑、少吃甜食，慢慢就好轉了。

6.如果長時間濕疹，有液體滲出，或者皮膚明顯變黑，也不能掉以輕心，一定要找醫生診治，必要時醫生可能會切少許皮膚樣本去化驗，可能發現是早期的乳癌或一種癌前病變(Paget's disease)。

所以女士本身要定期檢查，可在經期後或挑選某些特定的日子做自我乳房檢查，同時也要留意內衣有沒有被一些液體染上顏色，很多人的內衣沒有陽光曬乾，也不用乾衣機，而是放在洗手間陰乾，如果內衣太厚不容易乾透，容易滋生細菌，細菌會引致一些皮膚的問題。這些都是生活的小環節，需要多加留意。

## 乳頭分泌

◆冬陽天地



百家廊

范舉

深水埗，名字有一個「埗」字，這個字很有廣東特色，在北方色彩濃厚的「辭源」字典裏，是找不到這個字的。在廣東話裏，「埗」、「埔」及「埠」三字相通，意思是深水而無淺灘的海灣，皆解作碼頭，由此可知深水埗過去是一個深水碼頭。長沙灣那一帶，則是淺沙灘。「埗」是廣東方言，例如抵埗，北方人根本不知道是什麼意思，原來這就是抵達目的地的意思，又例如地埗，就是地址的意思。

深水埗南島(即現在大角咀南昌街尾的位置)的水較深，很多渡輪都停泊在此，直至1898年英國租借新界後，深水埗區就成為了九龍城區人口最多的地區。

當年英國租借新界，從九龍築城起畫一條界線至昂船洲，即是界限街，而界限街這條線正好把深水埗一分為二，為了統一名稱，政府把界限街以北的地方，稱為深水埗；而深水埗南邊，即清朝割讓予英國那邊，則稱為「福全鄉」，所以今日深水埗仍有條福全街。另外一個地理名稱，叫做塘尾，即今天楓樹街足球場的位置，清朝的時候，設有海關管轄海邊出入口的貨物。政府在1911年憲報上面，列出深水埗區的23條鄉村名字：狗爬徑、鴨脷寮、雞筍樹、白薯莪、馬壘坑等，村名充滿廣東的鄉土味。隱約透露當年村民務農維生的日子，這些名字現在已不復見，因為都是很小的村，只有幾十至二百來個居民，隨着1930年代政府開發深水埗而劃平，村落搬遷，村名自然失存了。

狗爬徑正是現在的九華徑村，屬少有現在仍存在的地方，原來，清朝的時候，深水埗一帶的居民都是客家人，「狗爬徑」是客家音，用廣府話就讀成了九華徑。

## 深水埗歷史久遠古蹟甚多

1911年憲報上還寫有「硤石尾」，不是寫錯字，硤石尾約在現在白田村位置，當時山頂上有兩個很大的石頭疊在一起，人們可穿過山洞走，所以便稱之為硤石，逼逼仄仄的意思。在硤石下面有條村，名為硤石村，1953年發生大火後拆掉，建立第一個公共房屋便改稱為石硤尾。

港英政府當年租借新界，需要食物補給線，以開發九龍半島，而所以深水埗是生產鏈的起源地，1930年代，石硤尾一帶發展了成為了寮屋區，集中了勞動人口，裏面有不少加工業的山業工廠，東面的九龍城有很多好醬油廠，都是跟城市發展而出现的配套。

深水埗地區有部分是填海得來的，移山填海，令地方失去地理特徵，然而，深水埗古老鄉村的字樣沒有消失，只是用新的地方，如白田、鴨寮街，保留了相關土名，但位置就變了，只取其字。

英國人說，1840年的時候香港僅是一個小漁村。這是個割斷了歷史的說法，中國的先民早在6,000年前，就開發了香港。過去數十年，香港不少地區出土過新石器時代的文物，其中大埔區更發現舊石器時代文物，考古遺物顯示，公元前4,000年開始，先民已在香港一帶活動。馬灣東灣仔北、港島春坎灣、南丫島深灣及大灣、赤鱗角虎地灣、屯門龍鼓洲和涌浪等地點，曾發現新石器時代中期的文化遺存。專家鑑定這些人骨具有亞洲蒙古人種特徵，這告訴我們，6,000年前，香港沿海一帶，就有中國的先民在這裏開發。深水埗有淺的海灘，也有深水的地段，深水埗也可能在新石器時代已經有人類定居和活動。隨着李鄭屋漢墓的出土，可以確定深水埗地區

起碼於東漢時代就有人類定居。直到今天，深水埗依舊是一個歷史文化的寶庫。這裏有許多地方充滿中式風格的唐樓，而且有騎樓。

YHA美荷樓青年旅舍，也是標誌性的建築物。這裏有「美荷樓生活館」，館內設有居住單位、雜貨店等的複製場景，讓你一探上世紀五十年代香港公共屋邨的生活風貌。美荷樓現址一帶本是石硤尾木屋區，1953年的一場大火令5萬多名居民無家可歸，突如其來的災難促使政府興建了石硤尾邨，象徵着香港第一批「徙置大廈」的誕生。

沿着桂林街漫步，彷彿走進了時光隧道。在街上不難發現許多具魅力的歷史古蹟，例如建於1901年的天后廟、香港中文大學新亞書院的舊址，以及在上世紀初開始面世的唐樓(即戰前舊樓房)。

深水埗公園的建築以裝飾藝術風格為主，廊柱上雕刻着精緻的西式古典圖紋，而陽台的欄杆則是中式竹子形狀，完美演繹了香港中西薈萃的特色。這幢香港二級歷史建築於上世紀三十年代建成，而其所在地警局街也因此得名。

關帝廟在1891年建成，是九龍區唯一一間供奉武神的廟宇。這幢香港二級歷史建築完美呈現了嶺南建築風格，裏面還珍藏着古銅鐘和青龍偃月刀等聖物。

三太子廟被評為香港二級歷史建築，建於1898年，當時深水埗爆發了一場致命瘟疫，於是客家移民興建廟宇，希望得到守護神哪吒三太子的庇佑。廟內蘊藏晚清百年文物，例如刻有「光緒」字樣的古鐘等。至於毗鄰的香港三級歷史建築北帝廟則由本地漁民在1920年建成，廟內主要供奉的是北帝。

起碼於東漢時代就有人類定居。直到今天，深水埗依舊是一個歷史文化的寶庫。這裏有許多地方充滿中式風格的唐樓，而且有騎樓。



作葉簾

林作

不是為其他人賣廣告，也不是宣揚什麼，但我經常和客戶們分享近年來的經歷，真的源於一件事，今天再次分享，決定好好寫低，讓大家都看看。

我在28歲的時候認識陳定幫師傅。認識的原因是當年我簽了娛樂公司打算做諧星不久，Bob哥(林盛斌)建議我找個算命老師算算自己的前程。他認為，敢進入這行的人都應該看看。而Bob哥和陳師傅是好兄弟，建議我去試試。我本身不太迷信，從不算命，但問過一小時聽聽意見需要的價錢後，我二話不說就立刻約了他。價格公道，時間合理，我不囉嗦。

到了他尖沙咀的辦公室，門口遇到徐淑敏姐姐，剛剛見完師傅。師傅人脈廣，圈中很多人都是他的客戶，不多不少給我更大信心。

一坐下來，師傅人雖然長得很帥，但很隨和貼地，與一般印象中的師傅不同，形象真的很不刻板。

師傅拿了我的時辰八字後，就用電腦打印了一份關於我的命盤資料，然後跟我講解了我未來10年的路，關乎我的事業、愛情及家庭。

老實說，原本的我，頗不以為然的——你說的都是一些模棱兩可的東西，信不信都是如此吧。

他說愛情上，我已經認識我的真命天女，但未和她在一起，要到30歲左右才會和她一起。而她，是外國回來的。

我當時笑了：「我自第一任女友開始，都是外國回來的。」

## 改變一生的人

他說：「不，更大機會，是有外國血統。」

我更笑了：「我生理上對白人、混血都沒興趣。」

當時我就篤定，師傅應該算得不準。沒有想到的是，我在30歲時真的和一位叫做和田裕夫的中日混血兒在一起了，見師傅的時候我已經因為簽了娛樂公司而認識了同公司的她。這種事情，真的是信不信由你。

更誇張的，是他對我事業的預測。他說，我當時做的娛樂及補習事業，都不是我將來主要成功的專業。他說我的事業會在30歲左右找到，是一個不需要本金、用口才、給人建議、幫到人、但可能對一些人來說有厭惡性的工作。當時的他並沒有告訴我，他說的是什麼行業，只告訴我等到30歲時就會有貴人相助，帶我入行。結果，我30歲的時候就遇到了現在的老闆，帶我加入保險業。

最重要的，也許不是以上兩點，而是師傅對我行事作風的建議。師傅說，我是非命，不找是非，是非也會自己找上門。所以我要做的是擁抱是非，甚至創造是非——因為是非會讓我的事業更上層樓。他叫我要相信這個道理，愈有爭議性，我會愈紅，生意會更好。

說真的，這幾年，就是靠他這句，不但熬過了眾多是非，事業還騰飛了。可能因為保險事業做大了的緣故，我也經常遇到找過他算命的客戶。而我們都異口同聲地覺得，他幫助了我們。對我來說，更是改變一生。



演藝蝶影

小蝶

上星期，我到香港大會堂展覽廳觀看一個展覽。與其說觀看，不如說憑吊展覽的主人翁古天農。

古農(古天農的暱稱)是前中英劇團的藝術總監，上月不幸病逝。中英劇團為了紀念這位前領導人，特別為他舉辦一個為期兩天的展覽，名為「永遠的新青年——古天農先生(1954-2022)紀念展」。

古農的戲劇一生始於他在中學一年班時，在學校的聖誕遊藝晚會上與同學一起自編自導自演一齣名叫《神經博士傻助手》的短劇。這個初試啼聲的小習作很成功，令十多歲的他從此愛上戲劇。大學畢業前，他也有一些演出經驗。

令古農以戲劇為事業的機緣始於1983年。那年，他加入香港話劇團，成為一名專業演員。之後10年，他在話劇團內演出無數舞台劇，也導演了他的第一齣作品《師生之間》，並獲頒獎學金到美國進修戲劇。

1990年是他豐收的一年。他被擢升為助理藝術總監，並且憑執導《與我同行》獲得香港舞台劇獎的最佳導演(悲/正劇)。由於他的表現優秀，翌年獲頒香港藝術年獎的舞台導演

## 戲劇忠誠者

獎。

接着的兩年，古農分別導演了兩齣膾炙人口的舞台劇——《我和春天有個約會》和《南海十三郎》。即使不太常看舞台劇的讀者總也聽過這兩齣劇吧？原來令這兩個經典劇誕生的導演正是古農。

1993年，古農出任中英劇團的第五任藝術總監。自劇團於1999年成立後，古農是首位華人藝術總監，更是該劇團任職最久的藝術總監，至2019年才榮休，與中英劇團一起經歷26個寒暑。可以說，他早已成為中英劇團的icon。

說他與中英劇團經歷的是寒暑真的沒錯。在他帶領下，劇團有過美好的光景，例如由他導演的齣《相約星期二》，不但演出多年，超過一百場，成為中英劇團的戲寶，更加遠赴美、台北和佛山演出。

不過，劇團也經歷過寒冬，曾經因為被削減一半資助而大受影響。古農一方面傾盡全力力挽狂瀾，寧願自減薪薪四分一，也要維持演員99%的工資；另一方面，他卻因此而飽受壓力，據說更影響健康。

在這些艱難時期，他為劇團開闢了一條新路——「帶戲入社區」，將戲劇帶到元朗、天

水圍等地，並培訓天水圍的青年參與戲劇，為這些社區注入戲劇藝術。很多人都認為是中英劇團以藝術改變天水圍，古農卻在訪問時說：「是天水圍拯救了中英劇團，令我們覓得一條出路。」

古農為了劇團真的做到義無反顧。當戲寶《相約星期二》的男主角King Sir鍾景輝不再演出後，古農粉墨登場，接棒演出慕理一角。最近才有人告訴我原來當時古農的身體已經不適，每晚演出後要到醫院接受治療。我不知道消息是否正確，聽後一方面佩服他為劇團鞠躬盡瘁的精神；另一方面卻又非常不忍。

我最後一次見古農是在King Sir八十歲壽宴席間。我見到他時，衷心地高興。他當時消瘦了很多，但精神還是不錯。這數年間我只知道他退休了，但沒有機會碰頭。再聽到他的消息時，竟是在夢中逝世。

展覽會除了以展板展示古農畢生經歷和播映他演出和導演的片段外，還展覽他導演作品的數個布景。令我駐足最久的是一張面向牆壁的書桌，牆壁上掛着多張古農的個人和團體照片。桌上放着一張紙張箋，請大家給古農寫最後的話。我沒有寫，卻對着照中人說了一些話，懷念着這位戲劇忠誠者。