雙城記

追光萬里

何冀平

大約5年前的一個夏天，香港公園。天氣很熱，公園綠樹蔥蘢中掩映着一處英式建築，我應邀參與一個電影拍攝，攝影機擺好了，我倒是不緊張，因為和我同時入鏡的是盧燕。

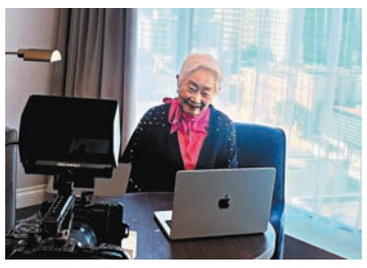
我和盧燕相識於1998年，她應香港話劇團之邀，從美國來香港演出我的話劇《德齡與慈禧》，飾演慈禧。盧燕自己說，她一生演過4個慈禧，最為人熟知的是《末代皇帝》裏，躺在龍床上即將駕崩的慈禧，戲不多，但盧燕的演出奪人耳目，令所有看過的人，牢牢記住了這一個慈禧。盧燕說，她扮演的4個慈禧中，最喜歡《德齡與慈禧》中的慈禧，是一個有着七情六慾、坦露心聲的慈禧。從那時起，我和盧燕成了忘年交。《德齡與慈禧》在香港、內地數度重演，使我不時有機會和她在一起，享受和她如沐春風般的相處，觀看她出神入化的演出。

疫情中，她回了美國，我回了香港。抗疫的日子雖然難過，卻過得很快。轉眼5年多過去。數天前，突然見到朋友傳來一張照片，是我和盧燕在交談，我一眼認出是那次在香港公園的拍攝，電影已經拍成上映了。這部名為《追光萬里》的片子，記錄了一趟不一樣的光影文化之旅。《追光萬里》導演張同道，相邀首位華人奧斯卡金像獎評委盧燕，聯袂創作。影片圍繞95歲仍活躍在舞台影視的表演藝術家盧燕，記錄她追逐電影夢想的生命歷程，講述一批中國早期電影藝術家，為中國電影不斷奮鬥的故事，以一種特立獨行的方式，重現中國電影發展歷史。

影片以盧燕的講述為主體，回顧早期中國電影人敬業和愛國情懷。有第一位在美國荷里活闖蕩的華裔女星；有不畏戰火，扛着攝影機記錄戰亂的中國電影攝影先行；有用電影打動了一代又一代人的知名華人導演；有用功夫征服全球的世界級影星……

他們是中國人，他們的精神是全人類共同的精神追求。盧燕的一生就是電影文化的載體，從她年輕入行到年近百歲，不計報酬，不講名次，一直活躍在屏幕和舞台上。她身在美國，關注支持中國電影，提攜中國導演和中國演員，為他們打開光影之門，讓中國電影走出國門走向世界，她的一生就是一段活着的電影史、一個真人騷、一齣電影人追逐電影夢想的活電影。

《追光萬里》先在廣州試映，很快會在全國發行。而95歲的盧燕以此片，再次獲得最佳女主角和終身成就獎。此時，身在加拿大的盧燕，正拍攝一部新的影視作品，剛剛收到她發來的照片，依然光彩照人。



◆盧燕近照。 作者供圖

此山中

談遊色變

鄧達智

兩年半前，從尼泊爾度過農曆新年回港後，除了2020年3月趁機首次取道港珠澳大橋，到澳門度過一個長周末外，疫情圍城被困香港足足兩年半。

泰國早在5月宣布於6月1日解除一切防疫限制，立即訂了6月1日的機票前往，縱使當時香港仍實施回港人士要7日酒店隔離檢疫，顧不了那麼多，出門意慾難以壓抑。不同因由將原定行程延後至8月1日，一去兩個多星期，中間迎來回港7天隔離改為無任歡迎的3+4，不單止，還有台灣那邊爆出東南亞人蛇、販賣人口事件，自己當時仍在曼谷，卻後知後覺，回港後被媒體追問泰國「擄人勒索」事件，恍然大悟！

說起旅遊而色變者眾的地方，何止東南亞？大學一年級暑假，10多歲少年遊，一個斜揹袋、簡單幾件衣服、一本護照、少少現金還有兩張支票，以備不時之需，走上公路邊伸出右手豎起拇指，漫無目的乘順風車竟然從加拿大東岸多倫多先往北到自己唸高中兩年的Kingston及法語區都會滿地可。然後橫過世上版圖第二大國至西岸，再由溫哥華沿北美西岸太平洋東岸；西雅圖、三藩市、洛杉磯、聖地牙哥入墨西哥。之後折返，繼續乘順風車一直返回加拿大溫哥華，才用支票購買機票返回東岸多倫多。為時兩個多月，一雙拖鞋、一雙波鞋伴我橫跨並直落北美洲；奇妙之旅，後來告知家人朋友，人人為我捏一把汗。同一時間，加利福尼亞出現心理不正常兇徒，利用汽車兜搭公路旁等候順風車的少年，隨後殺害甚至姦殺，單後院地下搜出的骸骨就達30多副！

很多很多年前，美國跟土耳其關係衝突，荷里活推出叫好叫座電影《Midnight Express》，嚇得準備同遊土耳其的英國書友們放棄同行，無奈獨自一人乘坐Inter-Rail學生套票，歷時多天前往，誰知享受了當年清貧廉宜，人情友善，已逝奧圖曼帝國首都伊斯坦堡的非凡美態，自此莫失莫忘一再前來；也體驗美國的軟實力，不用終日指責謾罵跟自己不友善別國，一套拍得精彩具說服力的荷里活暢銷電影，勝過名實皆備大條道理。荷里活，誰說不是美國戰略機器？

也是倫敦上課期，加拿大唸完大學轉到英國開創新路向，轉攻設計課程的第一年，復活節假前，需極速決定前往意大利翡冷翠並托斯干納？還是以色列耶路撒冷、伯利恒、海法及紅海之濱的西奈半島？

最終決定家人不太認同，是跟巴勒斯坦戰事頻仍，恐襲與爆炸不時發生的以色列。那是平生至感動的旅程之一，耶路撒冷更成為自己人間樂土排行榜第一位，這之後，每隔幾年一再回去，前後不下10次。

八九年前堅決獨行西方政權視為邪惡軸心國的伊朗，隨後還飛到阿拉伯半島南端媒體報道為ISIS訓練中心的也門。

前者讓我目擊及感受古國波斯燦爛文明遺產，不同名城展現各有各文化風景價值連城的建築，還有處處親善隨和的笑容。後者退一步，基本上也門人仍然穿着傳統服裝，正合在下注重的衣服風景，猶如《天方夜譚》。也門抱擁充裕水源，歷史上是中東一圈至富裕國度之一，示巴女王的故鄉，卻苦無油礦，成為現代阿拉伯半島至貧窮國度。政局因氏族勢力超越中央集團以致不穩，卻無損作為旅客，先做好安全準備得以獲無窮濃厚遊趣。

◆筆者旅遊東南亞，其中心儀之最：緬甸。 作者供圖

10多年前已在自己報章專欄上撰文，電台節目上發言：大家一心一意愛戴的浪漫花都巴黎、水中維納斯女神威尼斯、西班牙名城巴塞羅拿，甚至英京倫敦、紐約三藩市，搶劫盜竊無日無之無時無之，販賣人口、以毒品操控未成年男女成為娼妓性奴，何曾少過？

東南亞爆出販賣人口各種惡行，各國必須嚴懲肅清，卻無須將泰國、柬埔寨及緬甸等等美麗國度形容為人間地獄，更無須政治行先單一指責某一兩個國家幕後操縱，將社會惡行化為政治事件！

發式生活

百善以孝為先

余宜發

今天想跟你們分享一下我們如何對待祖先。這個題目涉及宗教想法，不是導人迷信，只是懷着「慎終追遠」的心態去想。可能有很多人家裏也有祖先牌位，每天上香供奉祖先。其實自己童年時，家裏也有供奉祖先。如果你不太明白的話，那你應該曾經也看過一些木製祖先牌位，上面寫着某姓氏的堂上歷代祖先這些字眼。

記得當年父母親舉家移民，我父親也帶着這個祖先牌位到加拿大，放在家中上香供奉，延續這點傳統及孝心。自己在某一天，突然想起，香港家中已經沒有這個祖先牌位，那麼我的祖先便沒有地方居住，甚至沒有人上香供奉，怎麼可以這樣？

大概在5年前，在家中選擇了一個位置，開始延續這個供奉祖先的心，而且直到現在，我還是每天早上點香送上小小心意。但我一直有一個疑問，甚至也有詢問一些玄學的專家，其實擺放祖先牌位的位置怎樣才對。而且因為即將要搬家的關係，又再想起這個問題，到時應該放在哪裏才適合。所以我今天專登在網上找尋一些資料，得了一點供奉祖先的啟發。

這位專家跟觀眾說，人要飲水思源，在這個開放的社會，你可以選擇信奉天主教、基督教，也可以信佛教、道教。但對祖先的心意不可少。他還說：「有些人家裏有幾個兄弟姐妹，而其中一個家庭成員家裏已經安放了祖先牌位，那麼其他人就可以不用這樣做。其實是錯的，因為你的祖先也希望可以到自己每個子女的家裏看看，所以應該每個家庭成員的家裏都要擺放。」他舉了一個很簡單的例子，如果大仔很孝順父母，那麼其他兄弟姐妹就不用孝順嗎？這是不對的，要明白「百善以孝為先」這個道理，希望人們也懂。因有祖先才有你。

那拜祖先有什麼好處？事實上你拜祖先，某一天你會變成家人的祖先，今天你不拜，你的兒女也不會拜，便沒有人幫你拜，祖先是你最親近的人，所以慢慢地對祖先長輩崇敬的心就已經不見了。現在人情如此單薄，親情也愈來愈淡薄了，子女覺得你養育他是應該的，他不懂得「慎終追遠」，因為你不懂，他也不會懂；你不孝順，他也不會孝順，這叫因果循環，慢慢大家都忘記了這個道理。下星期繼續跟你們分享。

冬陽天地

長新冠

梁冬陽醫生

隨着香港愈來愈多人感染新冠疫症，無論是打了兩至三針疫苗，還是自然感染得到的免疫，大部分人都是症狀輕微如同重感冒，很多人不以為意。不過我問了很多曾經感染過新冠的朋友或者病人，讓他們比較以前患有流行性感冒和新冠的區別。兩種都是過濾性病毒感染，都有上呼吸道感染的症狀，例如喉嚨痛、流鼻水、頭痛、疲倦、低燒、肌肉酸痛、影響胃口等等。但不同的是新冠感染一開始出現喉嚨痛比較明顯，一發現喉嚨痛當日就驗到快速測試陽性，感覺到輕微低燒、怕冷、打冷震，但量體溫未必量到發燒。嗅覺和味覺改變比較明顯。即使上呼吸道感染症狀消失，仍有一些遺留的症狀，例如咽喉不適、疲倦、全身肌肉痛、記憶力減退、睡眠不好、耳鳴、影響月經周期或男性性功能、皮膚出疹、脫髮等等，有的可達3個月之久。

我有一位醫生朋友覺得自己雖然感染了新冠，但沒有什麼後遺症，恢復得非常好，直到有一天，他發覺自己喜歡吃的貓山王榴槤味道很淡，以為買到壞了的榴槤，但問其他同吃者都覺得沒有問題，他馬上去吃平時常吃的辣椒醬，也是沒有什麼味道，才發現自己的味覺有所改變。另一位醫生朋友告訴我什麼叫做親身感受過的腦霧。我覺得粵語很傳神，有個人懵懵懂懂就會說他「好似一嚿雲一樣」，腦霧真的是在清醒的狀態下不知道自己在想什麼，想講什麼？有種渾渾噩噩的感覺，有些人形容好似倒時差一樣。

也有朋友感染新冠之後腸胃不好、嚴重便秘、消化不良、肚脹，口氣臭，他說已經做了很多運動和飲水都不能改善，令到他不敢進食，最後食了益生菌，保持每天可以大便才有所改善。

也有一些女士感染新冠之後月經失調，停經幾個月或斷斷續續。

長新冠的原因暫時不明，可能因為病毒影響免疫系統，影響到器官包括神經系統、腸胃、肌肉，也可能是病毒未完全清除所致。一般維持3至6個月，也有人長達兩年。

當然不舒服的症狀也要檢查清楚，排除一些其他的病因，例如腹脹便秘一定要小心有沒有腸胃的問題，月經失調要看清楚有沒有子宮卵巢病變，如果一切正常可以繼續觀察，做一些力所能及的體能訓練，注意飲食、調節心理，可能幾個月後有所改善。

作業簿

折騰的寓意

林作

對我來說，現代香港人的一大問題不是沒禮貌、愛埋怨、愛起衝突，而是不明白一個簡單道理：愈辯愈明。

我自己的團隊每個月都會收很多新人。其中一群新人，給我的感覺，都是沒有辦法明白和人唱反調，往往最後是修成正果，加深互信的基礎。

我近期有一對新人，一男一女，都有同樣的問題。我稱呼兩位為Yes Man，意思就是你說什麼，他們都似乎不好意思反抗。

不要說做保險，人生中這麼做，到最後都只會委屈了自己。他們不可能會因此而事業取得成功，生活中感到幸福。

和他們交往的對象和對手，會有一個有趣的現象出現：覺得他們好欺負。於是，交談中，對方很容易冷落他們，不重視他們。當他們有東西想提出，可能好不容易才做到，但卻草草就被對方忽視然後了事。了事的原因，總是因為他們害怕會破壞關係。但這種理解是膚淺的。他們以為沒有爭執就會代表關係好。這是完全錯誤的。

好的關係的基礎是強度——兩者之間必須有足夠張力才能加深了解。這兩位新人的共同問題，是人本身容易停留在表面的程度，和人的交往都流於形式、表面，不會深入。或許是家庭的教導，從小告訴他們不要惹事，遇事要避開。

我媽媽自小卻教我做人要折騰，不要怕事，愈是在風眼愈是有機會上位。於是，我很容易和大家打成一片。無論我如何表達自己個人己見，和大家多麼不合群，我總是很受歡迎和關注。

我不為吵架而吵架。我只為表達自己而表達自己。現實生活中我懂得據理力爭但尊重對方的平衡，很大機會都會讓對方也尊重我。

特朗普會叫這個做談判的藝術，而我會說這是做人的藝術。

不要怕折騰，要明白這才是生活的情趣。要細味、要投入，最後要享受。

兩位新人聽完我的一番分享，頓時感悟了許多。可惜的是，人到了幾十歲，想要改變，是很難的。怕事的根本價值觀不容易改。唯一能幫到他們的，是生活的磨練。他們不可能覺得自己是生命中的贏家。就靠他們感到不滿、不快來形成動力了。但如果真的沒辦法，那麼我的建議很簡單：簡簡單單平凡過一生即可。

但我，選擇精彩。人生無聊，我還是折騰好了。

百家廊

彭慶梅

荷香裏

「雙龍泉的水呀，清又涼，一路歡歌到荷塘。荷花塘裏魚蝦多呀，魚兒擺尾巴，蝦唱歌。青蛙呱呱荷葉上坐，蜻蜓立在荷花上呀！」兒時的歌謠，帶着荷花的清香，至今仍在我的心底吟唱。

年少時的我們快樂無邊，呼啦啦一群小夥伴聚集在一起，痛快地玩耍。東嶺坡的雙龍泉水嘩啦嘩啦地流淌着，我們常去雙龍泉裏耍樂子。那兩眼泉水咕咕咚咚吐着水泡泡，就像兩朵盛開的大蓮花，小腳丫踩在水瓣上，咕咕嚕嚕作響，又癢癢、又清涼。玩累了、渴了，雙手捧起泉水喝，甘甜、清爽，大抵應是甘露的味道吧！

泉水日夜不停地流淌，唱着古老的歌謠，溫潤着我們年少的心田，也滋養着東嶺坡千畝良田。那些沉甸甸的穀穗、黃澄澄的玉米、白花花的花生，在天乾氣燥雨水不足的時候，全靠雙龍泉的水養活，才不至於在乾旱時歉收。

雙龍泉的水汩汩地流淌，一路吟唱，在低窪處形成一片荷花塘。滿池荷花開的艷麗無邊，荷葉田田，葱蘢茂盛。「小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上頭。」尖尖角的荷呼啦一下子舒展開來，一枚枚嫩綠色的小圓荷點綴在水面上。那些碧綠的荷錯落有致地挺立着，細嫩的莖稈帶着小毛刺，頂着一張張綠傘蓋。成群結隊的小魚漫游在水裏，吐着一串串水泡泡。魚兒一甩尾巴，微微的漣漪便蕩漾開來，四處傳遞着荷花的心事，蓮與藕的秘密，也傳遞着我們對美好生活的夢想。我們的心裏渴盼着咯崩脆響的蓮子，剛出塘的脆生生的蓮藕切成片，裹上麵糊，經花生油一炸，香噴噴的藕盒酥脆，那個饞人，想想都會唇齒生香呢！

荷花塘裏的荷花開得艷麗，得益於雙龍泉的活水滋養。白荷花、紅荷花散發着淡淡的清香，恣意綻放，那麼熱烈，在碧葉的襯托下，嬌艷、清麗。荷花裝扮的池塘美，微風一吹，荷花香便四散開來，幽幽荷香吸引來無數的蜻蜓，給荷花塘增添了些許韻致。蜻蜓最喜歡荷花香，輕輕地飛來飛去，聞聞這朵，又嗅嗅那朵。薄薄的羽翼扇動着，溫柔、輕盈、夢囈般地嚶嚶嗡嗡，唯恐驚醒了一塘荷夢，那探出水面的綠綠荷葉耳朵在凝心靜氣聽着。

火辣辣的太陽炙烤着大地，游水才能解暑氣，我們在荷花塘裏嬉水、蛙游、仰游、側泳。兩三隻青蛙端坐在荷葉上，瞪着大眼睛審視着我們的泳姿，似給我們做示範，咚，跳進水裏，以各種泳姿戲耍在水面上。青蛙是天才的游水健將，誰說牠們是井底之蛙呢？牠們分明是這荷花塘的主人，有着敞亮的廣闊的天地。聽，那呱呱的、咯咯的鳴唱，分明是天地之間王子在歌唱呀！「春來我不先開口，哪個蟲兒敢作聲？」不正合了青蛙王子的美譽嗎？

游水累了，我們便在荷葉叢裏捉迷藏、打水仗，或是沿着荷塘岸踩蛤蜊。拳頭大的蛤蜊肥嫩，小鴨子最喜歡吃。牠們吃得肥碩、健壯，走起路來一搖一擺。吃飽了，鴨媽媽帶領一群毛茸茸的小鴨子跳進水塘裏，自由自在地玩耍。牠們爭先恐後地往水裏扎猛子、翻翹着紅掌，不停地扭動着身子，或輕浮在水面上，蕩來蕩去。有時用鴨頭撩一下水，甩到後背上，扭頭用寬厚的鴨嘴巴梳理一下背上的羽毛，給荷花塘增添了勃勃生機。

在荷花塘岸邊，生長着幾株燕子樹，高大、粗壯。枝丫間掛滿了一串串可愛的小燕子，拃把長，從密葉間垂下來，晶瑩、碧綠。多年以後，我才知道燕子樹的學名是楓柳樹。楓柳樹全身都是寶，其根皮葉均可入藥，枝幹可製作纖維材料。它的樹冠龐大，枝繁葉茂，遮掩一大片濃蔭。知了在樹上高歌歡唱，歌聲嘹亮，激昂悅耳，彷彿要唱透盛夏的滾滾暑熱。玩耍累了，我們坐在樹蔭下休息，幾顆小腦袋湊在一起，將連環畫冊讀得津津有味。不識愁滋味的少年，熏染着一身荷香芬芳。

荷花香浸潤的年少時光裏，我們在玩耍中成長，在玩耍中學習知識，增長人生智慧。在玩耍中，我們認識了大自然裏的花鳥蟲魚，飛禽走獸，在探索大自然的奧妙中獲得無限的生活樂趣。

曾經乘車經過昔日的家鄉，兒時的荷花塘和燕子樹已不復存在，取而代之的是一片樓宇。沒有雙龍泉水滋養的荷花塘乾涸了，沒有荷花香滋養的家鄉失去了往昔的靈氣。雙龍泉的水哪兒去了呢？我多想去東嶺坡看一看雙龍泉，可最終我也沒有去，我不忍心看到兒時會唱歌的雙龍泉乾涸的模樣！

「雙龍泉的水呀，清又涼，一路歡歌到荷塘。」兒時的歌謠，帶着溫情，帶着淡淡的荷花香，溫柔地吟唱在我的心底。就讓會唱歌的雙龍泉、清香飄逸的荷花塘，留存在我兒時的記憶裏吧！

演藝蝶影

與讀者重踏香港業餘話劇社昔日足迹的著作

小蝶

最近一直在忙，竟然忘記告訴讀者我的新書《重踏香港業餘話劇社昔日足迹》的下冊在兩個月前出版了。

《重踏香港業餘話劇社昔日足迹》由2016年開始進行，上冊在2019年出版，今天下冊也面世了，這個橫跨6年時間的研究計劃終於完成。

顧名思義，《重踏香港業餘話劇社昔日足迹》是關於香港業餘話劇社的著作。相信大部分讀者都沒有聽過這個劇社的名字。事實上，我也是在近年才因為聽過它的名字，然後開始鑽研它的事跡。當我發掘它的歷史時，對它認識愈多，便愈被它吸引，因而產生為它著書的念頭。

香港業餘話劇社是一個在上世紀六七十年代非常著名的劇社。它成立於1961年，在1977年演畢最後一個大型話劇《清宮怨》後便告別舞台。因此，我寫的是一個於60年前誕生的劇社。

劇社有什麼吸引呢？尤其是它是一個業餘劇社，值得花6年時間研究它嗎？我們當然不能將今天專業舞台劇演出的多元化局面與香港業餘話劇社比較，因為今天的舞台劇比它多累積了60年的經驗。現時香港舞台劇的百花齊放成績正是沿自昔日一班前輩無私地打好的基礎。

60年前的香港舞台演出多是粵劇，西方話劇並不是為大眾所認識的表演藝術。事實上，即使到了上世紀九十年代，我告訴別人我修讀戲劇，很多人還是不明白我唸什麼。因此，香港業餘話劇社在六十年代已經演出這種來自西方的表演藝術，實在是一件很前衛的事情。

當年這班有心的業餘愛好者利用工餘或課餘時間，不但分文不取，甚至自掏腰包湊錢演出，為的是興趣、戲劇藝術和友誼。他們大部分都是教師，其熱愛戲劇藝術的精神影響了他們的子女和學生，為香港劇壇培育了下一代戲劇接班人。

每當我向人提起劇社的名字，包括現今的演藝界或劇界人士，九成人都說沒有聽過。這時我會說：「你們卻一定認識大部分劇社社員，因為他們包括飾演西太后和李蓮英聞名演藝圈的黃蕙芬和梁天，麗的映聲的處境劇《小夫妻》男女主角袁報華和慧茵、戲劇大師鍾景輝、粵語片小生張清、《啼笑因緣》男主角陳振華、佘太君湘漪、無綫七十年代花旦殷巧兒、資深電視藝人梁舜燕、黃汝燊（Sunny哥哥）、播音皇帝鍾偉明、著名藝人黃霑、馮淬帆、朱承彩、鄭少萍、曾近榮，以及多位前輩的前輩如雷浩然、譚國始、黃澤綿、陳有后、鄭子敦、鮑漢琳、黃宗保、駱恭，還有曾在六十年代令香港舞台劇觀眾留下深刻印象的譚務雪、雷浣茜、黃友竹等。」當我還未來得及數畢這些名字前，對方總是立即說：「我當然認識他們，原來他們是來自這個劇社的。」

對，他們都是香港劇壇的墾荒者。這些名字今天已經成為香港演藝界響噹噹的招牌，香港業餘話劇社可說是培育這班劇壇數十多年來中流砥柱的溫床。

我在上冊專訪劇社現今唯一在世的創社社員慧茵，由她將劇社的歷史道來。我將劇社的大部分社員作人物速寫，很多早已被遺忘的名字也記錄其中。還有，我把劇社所有舞台劇和電視劇的製作資料和劇照納入書中，讓讀者認識劇社的演出。

下冊則是20多位社員的詳細個人專訪。這是很珍貴的口述史料，不但記下各位社員在劇社的演出和生活，讀者更可以通過他們的回憶了解當年香港劇壇的情況。