



何冀平

### 美食美文

掛爐燒鴨、蘿蔔絲餅、涮羊肉、燴雞蹄丁、紅燒活桂魚……這不是菜單，是香港即將公演的粵語版《天下第一樓》的宣發中的一段，版面有限，僅寫了戲中出現的菜名不到十分之一。曾經有位主編寫過一篇專訪，題目是「美食聖手何冀平」，把我寫劇本比喻為美食，還挑選出我所有劇本中，寫到美食的台詞放在刊例，刊出的照片也是我向家廚學做菜。

沒有錯，寫劇本和做菜的確很相似。寫劇本要搜集素材，就好像去街市買菜，主菜、配菜、葷的、素的、佐料、調料都要買全，回來到廚，把手中的材料，七葷八素，搭配在一起，調合五味，做出一道色香味美的菜餚，做得好的是上品，能長年保留，做不好是次品，不久會被淘汰。好比一道「宮保雞丁」傳承了幾百年，不好的戲，演不到10場就不見了。

這真是很像寫劇本，要收集素材，要挑選，要去粗取精，要設計冷熱葷素，哪裏是重頭，哪裏是過場，結尾要夠力度，也許還得設一道「甜品」令人回味。好的劇本就像一席盛宴，有葷、有素、有小炒、有大菜、有私家訂製、有外購外賣、有精心籌劃的滿漢全席，也有清新可口的家常小菜，有稀有罕見的山珍海味，也有培育在後園的

新鮮現採，隨手取來，作家大廚，靠誠信廣結人緣，靠品質揚名四海，漸漸成為有名有實的一家「老字號」，這就是一個好編劇。

蘿蔔絲餅，香港人都喜歡，上海館一定有，去吃一餐的也一定會點這一道，但嚴格起來說，不夠正宗。《天下第一樓》裏有位二掌櫃，由資深演員辛偉強扮演，把一個不敢擔責任，膽小怕事，有點滑頭，沒什麼作為，靠着和老闆的親戚關係，當個維持營生的「二掌櫃」，辛偉強演得入木三分。我寫這個人物，用了一個細節，展示他的性格。他有個嗜好，吃熟蘿蔔絲餅，聽聽他怎麼說：「新鮮象牙白蘿蔔，刨成細絲，綿白糖加青紅絲，玫瑰桂花蜜、好白麵加上等豬板油，搓成薄片，上爐一烤，餡足皮酥，入口即化，又香又軟，就像六國飯店廚房的小六角磁磚一樣……」地道的古老蘿蔔絲餅，形狀不像燒餅，也不是上海館常見的大餃形，而是六角形，個頭不大，一排排連着，不是炸出來的，是烤出來的，香而不膩。余生也晚，沒吃過這種地道的蘿蔔絲餅，但資料上有記載，被我查到，能想像得出來應該是什麼樣子什麼味道，就寫進戲裏。

做菜講究調合五味，做出一道好菜，就有生成之恩，和合之妙，鼎新之功，真不是小事。



鄧達智

### 重回佐治城

12月1日早上8時，搭乘因疫情停飛一段時間，現重新恢復正常的國泰航班直飛檳城……重回筆者世上至愛地域之一：佐治城 (George Town)。

一些地方，隨便逛逛，心下即清楚緣分只屬到此一遊；漫不經心走過，難再生動機重遊。另一些地方才到埠，眼前風景如何吸引是一回事，重要還是心靈感應……啊，曾經來過，整體氣氛如此熟悉，這裏那裏毫不陌生。

檳城便是這樣一個似曾相識，即時感覺「燕歸來」的心頭好。

那年5月，整個大世界發生的事情着實奇特，自己的小世界無端白事冒出移居澳洲的念頭，乘當地著名時裝媒體邀請之便，南飛悉尼探路。當年亞太南半球至具Cosmopolitan 氣息的都會難與今天相提並論，那時的悉尼下午5點下班之後人人回家，大街小巷鬼影也無一隻，只餘橫七豎八喝得一塌糊塗的酒鬼，今天被形容為如何如何Sexy的都會，只是大洋之南另一個西方人與西方文化充斥的一角。一星期後毅然放棄原來計劃，結束旅程，先到峇里島，再飛雅加達，然後新加坡，最終吉隆坡……朋友提議一起開車穿過金馬崙高路到檳城；自小從長輩口中由電影到粵語歌曲聽過無數次的名字，至熟悉當然首推面世時我仍未誕生的《檳城艷》。

那些年，自己仍屬「單人匹馬走天涯」的歲月，去檳城沒問題，若幾個人緊迫一塊，同車前往大可不必，獨自飛機飛往，到埠聯繫各有空間不是更佳？

決定下來，就這樣乘馬航內陸機從吉隆坡飛抵檳城，下機選擇乘機場巴士到市中心當時外形頗為奇特的圓形50層

大廈 Komtar；沿途蕉風椰雨一派南洋風情，事實亦如此；早於明朝開發的馬六甲、稍後的檳城皆為華人跟馬來人通婚衍生的娘惹文化發祥地，檳榔嶼一島雖然不大，卻是華人佔多數，巨富華人多居於此具備雄厚政治力量的地域。

沒有空調的巴士悠然慢活地進城，輝煌程度一家勝一家，佔地頗廣的舊式花園洋房與別墅怡神養眼，不知不覺入睡，醒來巴士已進城抵達佐治城，揸着極輕便的背囊漫步，回到經歷荷蘭人、英國人佔據，華人於民國時期開始獨佔鰲頭，滿眼時空交錯，不同年代風格的街道商舖，路上走動的絕大部分為嬉皮士衣着的西方青少年男女，最終挑選了只有吊扇而無空調設備、房價極廉宜的當年「燕京飯店」（今天已提升設施，成為頗受旅客歡迎的精品酒店）。

安頓下來，休息了一個晚上，租了單車，開始了環島遊。途經路邊小檔停下，享受了自己本來並不熟悉的檳城榴槤，卻立即愛上，此後數月不離不棄，幾乎每年南飛，或5、6、7、8月，或11、12月，榴槤當造，大快朵頤！

你們看看：從下機、到旅館安頓、踩單車環島遊、隨便街頭小吃以及即時愛上的檳城榴槤，我與檳城除了前世情緣，這份愛，別無其他解釋餘地！

2017年7月，極稀有跟朋友一起旅行，更有8位；目的地檳城，疫情之前，一年起碼一次重臨的心頭好。 作者伊圖



余宜發

### 轉換新環境的好處

本身自居在鑽石山這個地區，因為租屋的問題，暫時要住在酒店，而本人選擇酒店的時候，條件是要有停車場提供，所以選擇一間坐落在沙田的酒店短暫居住。但我發現，其實無論是工作轉換環境，還是生活上轉換環境也好，的確可以令到我們看得更多更遠。就好像經常說的「讀萬卷書不如行萬里路」，我絕對同意這個說法。

每當有機會去旅行的時候，總會看見及遇見很多有趣的事情，甚至可以令我們眼界大開，從中可以學習別人的好處，或看到他們生活的不同，可以借鏡一下。最近居住的酒店是坐落在沙田一個名叫「石門」的地方，這個地方我從來沒有到訪過，當我住在這區的時候，發現這區也頗熱鬧。如果說到沙田最興旺的地區，當然大家會想起沙田站一個大型購物商場，相信也是人流最多的一個地區。雖然酒店每天會提供自助早餐，但晚餐這一環，還是要自己去解決，因為酒店附近沒有餐廳，最近的地方就是到「石門」去解決晚餐問題。

自從搬進這小區的第二日，我步行大概10分鐘可以到達「石門」的市中心。初初以為只是港鐵站旁邊一個小型商場，而且沒有太多餐廳可選擇，我這樣想便大錯特錯。原來這區有兩三個商場連結起來，還有一個小型廣場，人流不斷，廣場中也有街頭表演，亦可以看到很多不同類型的商店林立。所以當我發現到這個地方之後，已經解決了吃晚飯的問題，就好像我短短住在這區一個月的時間，每個晚上也可以吃到不同類型的食物，甚至有一些可能要去到某些地方先可以買到的特色小食，在這個地方也垂手可得。就好像近年很喜歡跟弟弟一家人在我家裏吃飯，而離不開的韓式燒烤及火鍋，在這地方我發現有很多材料可以買得到，甚至我也很想居住這區。所以雖然有些地方我們可能從來沒有到過，而且認識也不太深，但當有機會去發掘一下的話，原來有很多意想不到的事情可以遇到。

「民以食為天」，其實香港到處都是。所以就搬回鑽石山居住也好，我相信一有時間，我也會回來找尋美食。



冬陽天地

### 有尊嚴地活

有很多老人家同我講過，不怕死，但最怕無知覺大小便失禁要人照顧，用呼吸機活着毫無尊嚴，生不如死。

記得有朋友到了肺癌後期，很久沒有剃鬚了，滿臉鬍鬚，教授來巡房，說幫他剃下鬍子，讓他精神一些。剃完後我拿鏡子給他看，他露出了久違的笑容說：「果然精神啱！」我同他講你這麼有型要繼續型下去。一個小小的動作，讓絕望中的他有了歡欣和喜樂。給剛出來工作的我上了好好的一課。

醫生的一言一行、一舉一動，都牽動着病人的心緒。他們看着雖然不出聲，但在心中解讀着。

香港是全世界壽命最長的城市，平均年齡女性達到87歲，男性83歲，將來老人的問題是一個很大的社會問題，老有所依老有所養，要未雨綢繆。希望特區政府和一些非政府機構好好面對這個問題。

由現在開始推廣公民教育，認識一些疾病的原因及早預防，及早醫治，例如健康飲食與運動，為老人家安排一些有益身心的活動，可減少很多疾病如糖尿病、血壓高、膽固醇高等從而減少心血管疾病和中風等問題，多去做一些腦訓練減少老人失憶，做體力運動減少骨質疏鬆骨折等等。一開始似乎很煩，

但持之以恆可減少很多這些問題帶來併發症，對老人、對家庭、對社會有莫大的裨益，建安老院，增加護理工作人員等等只是亡羊補牢。一般老人家都是喜歡在自己家裏這熟悉的生活，臨老轉去新的環境，面對完全陌生的人會非常不習慣，睡不香吃無味，甚至出現情緒的問題。

有些老人家可能出現小便、大便失禁，他們神志清醒不願意用尿片，認為自己沒有這個需要，好像提醒自己沒有自理能力了。有些行動並不方便，不願意坐輪椅，認為坐輪椅只是殘疾才用，總為這些事同年輕人或照顧者拗掇。我們可以耐心地同他們講，這是厚的紙質內褲，用完即棄不需要慢慢洗，也不需要為趕不及去廁所而提心吊膽，這樣可以去遠一些地方，享受欣賞大自然的樂趣，大不了濕了丟棄它，如果沒有濕可以用全日，又省錢又方便。正常的女孩子也會用衛生巾和護墊這是一樣道理，慢慢地他們就接受了。

輪椅也是一樣，一開始推着跟在後面行以備不時之需，能夠自己行就最好，累了可以馬上用輪椅坐，慢慢地他們接受了有輪椅備用也就慢慢習慣了坐上去。哪怕是清茶淡飯，穿上一件清潔衣服，一個簡短的问候他們已心滿意足了。



百家廊

### 鄉村狂歡夜

前幾天鎮上農民廣場放映露天電影，我和家人聞訊前往觀看，廣場寬敞整潔，觀眾衣着時新亮麗，來的人也不少，但多數人對銀幕上的故事似乎不感興趣，只是作為晚上避暑散步休閒的一個去處，來來去去，似趕集一般，我駐足不到10分鐘，再也找不到兒時看露天電影的美好感覺，悶悶地回家了。

三四十年前，每一個客家山村，或者說大部分中國的鄉村，露天電影都是一場場歡樂的盛宴，那時，村裏放映的消息由老師傳達給學生，放學的兒童似百靈鳥般地高興雀躍，路上把好消息告訴叔叔伯伯，回家催促大人早早做飯，此時，小夥伴愉快地拔兔草、餵豬、做家務，而後早早地扛着板凳，在銀幕前佔好位置，和同伴們在操場上追逐玩鬧等待美好時光的來臨。

公社的電影放映員在當時可是個美差，雖然不是公社的正式幹部，但比幹部們更灑脫，工作單純且輕鬆，每次到各個大隊，都是好酒好菜招待。他們幹的是技術活，又遠離政治紛爭，在那個全面貧窮物質匱乏的時代，放映員無疑是個好職業。

有人聚集就成了臨時的「集市」，有生意頭腦的社員馬上準備炒花生、瓜子、甘蔗等，擺在入流入口最好的位置，好的時候也能進賬5塊10塊。

夜幕降臨，操場上熱鬧起來，鄉鄰老友的问候親切醇厚，姑娘小媳婦的竊竊私語間或爆出一兩聲笑聲如銀鈴般清脆，更有婆姨伯妮的家長裏短、莊稼活計、兒女大事等成了放映前最熱鬧的聲音，大叔大爺們與老友親戚打過招呼後，通常靜靜地坐着，互敬紙煙吧嗒吧嗒地吸着煙草享受難得的輕鬆時光。當然，這種場合對有些意

思或者熱戀中的情人是最好最合適的「沙龍」，他們心神不定，坐立不安，用眼睛的餘光快速捕捉捉心上人，而後又快速地收回，往往在電影最熱鬧時雙雙失蹤。不久整個廣場也似五味雜陳的副食店，濃香的煙草味，勞作一天後漢子的汗臭味，姑娘媳婦髮梢散發出的淡淡的香皂味，隨夜風而來，莊莊泥土田野森林的清新豁朗的混合味在氤氳瀟灑和激盪穿行，當然，後來也能聞到隱隱的尿騷味，那是調皮兒童就地方便的「罪證」。

那時山村還沒通電，放電影自帶發電機，人們稱柴油發電機為「電頭」，電頭不時出故障，有的是線頭連接不穩，有的是狗把線拉開了，人們只能耐心等待，尋找「事故」原因，小伙幹部幫助檢查線路出主意思想法，電筒的光線在操場亂晃，有的不良後生專對着俊俏姑娘媳婦臉上身上亂照，引來一片罵聲，有時一等就是半小時1小時，當發電機重新啟動，那轟鳴的聲音無疑是天籟之音，人們歡聲雷動，各歸其位，當時人們的快樂是單純的和容易滿足的，價值取向和喜怒哀樂又如此雷同，因為翻來覆去就那麼幾部電影，人們對電影上的台詞幾乎都背熟了，往往電影上人剛說上一句，有的人就大聲說出一句，《地雷戰》、《地道戰》、《平原游擊隊》、《渡江偵察記》和《紅燈記》、《智取威虎山》、《沙家濱》、《海港》等「8個樣板戲」的電影都是主要曲目，電影可以說是影響改變着山村人們的生活，人們唯一的娛樂就是看電影，而且只能一兩個月才有一次的機會，人們崇拜英雄，憎惡壞人，一到英雄出場，叫好聲一片，壞人作惡，人們切齒痛恨和憤怒，有的電筒上好全新的電池，一到壞人露臉，刺眼

的電筒光射向銀幕上的「壞人」，猶如解放軍戰士槍膛裏射出的仇恨的子彈，敵我對壘，銀幕下對敵方齊喊「打死他」，而放映後幾天內人們的話題也離不開電影，很多小孩的名字學着電影中英雄的名字來起，我們老師有一男長，當時放的電影是《平原游擊隊》，隊長是英雄李向陽，老師就把他的兒子起名「向陽」。

那時，我們小孩子走得最多的路就是趕到各地「打卡」看電影的路，涯（我）的村子是川坊，屬兩縣交界地。往北往西是本縣的「五坊」、「三時」村，往南往東是臨縣的「寨背」、「福莊」村，基本上都是在5里以內，是每年幾次必到的。當然，我們當時讀小學，不可能鄰近每場電影去趕場，有的本鄉的電影總能輪到本地看的，就不必去「趕場」了，學校老師也經常觀測同學們的動向，會提醒同學鄰村的電影最好不要去看，以免影響學習。當然，如果是考試過後，老師也會「開恩」帶我們到鄰村看新片的。當時的電影我們把它們分為兩類，一類是「打仗的」，另一類是「着長衫的」，打仗的屬於現代片，激烈有看頭，「着長衫的」屬於古裝戲電影，動作緩慢，唱詞文縷縷的聽不懂，要到外村看電影須先打聽是哪類電影，以免走了幾里路看的是「長衫」電影，那對我們來說忒沒有興頭了。

那是一個物質和精神雙雙匱乏的時代，在一個封閉的社會環境中，人們因簡單而快樂着，露天電影承載着那個時代的社會形態、社交、娛樂和精神寄託等等社會功能，驕然回首，我們懷念露天電影，但絕不願意回到那個時代。我等芸芸眾生很多東西是不能選擇的，如身份、出生地、時代等外在環境，但那段歷史是真實存在的，就讓那單純美好的快樂印象永遠留在記憶的膠片中吧。



作業簿

### 面對面交談的優點

我一直堅信，人與人之間的隔膜，只需要多見面、坦誠相見，就能很大程度地消除。

我不太喜歡開會，因為認為會議實在是太浪費時間了。

會議大部分時間的效率不大，也不知道有什麼好談的，人多，反而不容易談事情。

但不開會議，不代表不用見面。我認為在辦公室範圍裏，更輕鬆的交流方式，例如飲咖啡聚餐，卻是必不可少的。

原因很簡單——人類是情感動物，要多和人相處才能解決問題。

讀書的時候經常閱讀，最喜歡看的是人物傳記。我的人物傳記閱讀裏面的第一位偶像，是英國首相邱吉爾。邱吉爾在二次世界大戰的時候有個紀錄，就是飛行里數加起來無人能敵。他一直堅持要時不時飛往俄羅斯、美國，見羅斯福、見史大林。很多官員向他建議，說為什麼需要整天這樣飛，不但耗費時間，而且很危險——萬一德軍戰機攔截就出大事了，而且當年的飛機飛行安全指數和現在無法比——飛行本身就是個風險。

很多人指責他作為一國之首，自由世界的領袖，不應該這樣罔顧自己的安危。不但危害到自己，更可能危害到國家利益。但他卻從來沒有停過。

為什麼？因為他懂得面對面談的重要性。面談和電話、視像、短訊根本沒法比。

很多問題，只要是面對面，突然就變得很好談。

我和這麼多位女友吵架，基本上都是因為距離而產生。一旦見面，頓時很多誤會都會化解——根本就不會出什麼問題。

神奇的是，當兩個人真的見面的時候，可能連原本想吵什麼都不記得了，就是這麼神奇。

人與人之間的矛盾，需要一種距離和疏才能產生。人與人靠近，很多事情都不會出問題。

有時候兩個人之間都不需要太多言語溝通。就好好和藹可親地待在一起，就已經足夠。

邱吉爾當年和羅斯福和史大林聚會，聽說很多時候，在書信和電話上談判早已破裂。邱吉爾卻會說：「沒事，見面即可。」

結果，他們見面時，可能話都沒有說太多，就是食飯、飲酒，相聚。

結果呢？人是社交動物。喝到清晨，相聚一場，互信就產生了。互信後，關係就好了。

好了，其他一切都能談。當年的英國其實很依賴蘇聯和美國支援。就是靠邱吉爾這招，兩國領導人經常最後就範。

所以，一定要多見面！



演藝蝶影

### 燃燒吧，舞蹈員！

在無綫的台慶表演節目中，最能贏得觀眾掌聲的是郭富城帶領一眾舞蹈員連跳3個快舞的環節，大家都看得熱血沸騰。

演出後，郭富城花了一些時間將舞台和掌聲與舞蹈員一同分享，鏡頭更以搖鏡將各名舞蹈員的面孔逐一呈現熒幕上。接着，郭富城邀請他當年在無綫當舞蹈員時的3位編舞老師出場，向他們致敬，並感謝台上來自不同年代的舞蹈員堅守和傳承舞蹈這項表演藝術。

有些人將這個場面與近月一個演唱會中舞蹈員嚴重受傷的事故扯上關係，認為是郭富城不值一些人不尊重舞蹈員和他們的安全而為他們發聲，遂故意在熒幕上大力表揚舞蹈員。

郭富城是舞蹈員出身，他可能只是飲水思源；又或希望以大師兄身份鼓勵小弟弟繼續努力，為他們打氣；又或是藉着自己的名氣令市民對舞蹈員予以尊重和欣賞，出發點可以純是正面和單純，不需將此事過分解讀或政治化。

雖然我屬於戲劇界，對舞蹈藝術亦沒有太多認識；可是，在音樂、戲劇、舞蹈、戲曲等表演藝術中，我特別欣賞舞蹈員。

我欣賞他們每天下苦功鍛煉身手。當然，所謂拳不離手，曲不離口，任何一種表演藝術都必須經常練習。可是，我特別覺得舞蹈員是完全不可以停下來的。相信只要一個星期不練功，他們便已經會覺得肢體不靈活了。他們練功又是特別辛苦的，踢腿壓腳，一字馬、拗腰……但卻必須持久繼續，不能有一絲怠惰。

我欣賞他們永遠保持身段的恒心。很多表演藝術當然也需要保持身段，但表演者身體發福後也不至於令其藝術生命畫上句號。例如演唱家可以繼續演唱，樂師可以繼續彈奏，即使演員亦可走另一條表演路線。可是舞蹈員怎能肥胖呢？他們一旦發胖便是自毀長城。

我欣賞那些在歌星後面的伴舞者起勁地跳舞。無論前面的歌星是一流或是九流的表演者，觀眾的目光總是落在主角之上。即使旁邊或後邊的舞蹈員的演出更優秀，大部分觀眾卻看不到。可是，舞蹈員依然以專業的態度落地地跳他們排好的舞蹈，不計較觀眾的注意點不是落在自己身上。

我欣賞他們不怕受傷，堅持為自己的興趣而冒險。其他表演藝術從業員受傷的機會一定不及舞蹈員多。我的舊公司與一舞蹈團位於同一

層樓，我不時聽到救護車到舞蹈團救傷。我曾經目睹一些舞蹈員在排練時嚴重受傷送院救治，其中一人因腳傷過重而終生不能再跳舞。另一次，有人初挑大樑當主角，卻在一次排練時凌空墜下，以頭部着地……不要問他們到底值不值，他們為了所愛的興趣和理想，甘心義無反顧地冒險。

我欣賞他們不為表演壽命短而卻步。即使能夠無驚無險地一直有機會表演，他們的表演壽命又可以有多長？他們明知在芸芸表演藝術中之舞蹈的表演壽命最短，卻仍然趁着年輕時盡情地追夢。40多歲後，雖然他們未老，卻要從舞台退下。香港的舞蹈市場很小，他們可以做什麼？市場到底可以容納多少舞蹈教師或編舞者？

我欣賞他們不因成名甚難的現實而放棄夢想。不要說奢望躋身大舞蹈家行列了，即使如郭富城、陳小春、謝天華等可以由舞蹈員變成著名演員，又有多少人做到？可是，他們仍然堅持。

每個年代都依然有那麼多人想當舞者，他們一定非常熱愛舞蹈，心中的那團火亦一定非常熾熱。繼續燃燒吧，舞蹈員！