



何冀平

我的姨母張曼玲（見圖）走了，她是中國京劇院著名程派演員，國家級非物質文化遺產代表性传承人。

姨母活躍善談，但很少講她自己的故事，以下這段是我看書看到的。張曼玲考中國戲曲學院的時候，才不到15歲，考試的時候，她很緊張，這是她初次在大庭廣眾之下表演，台下坐的是校長王瑤卿先生和一批京劇泰斗。她自選表演一段《拾玉鐲》，卻把椅子放錯了地方，王瑤卿和顏悅色地告訴她，別慌，你把椅子放在那個地方，傅朋（男主角）怎麼上場呀？小曼玲心緒鬆弛下來，她用無聲表演，先指指王瑤卿，再指指自己，又指指椅子，意思是說：「你說我把椅子放錯了。」然後向考場的老師們笑笑，表示抱歉，是我做錯了，又用形體動作表示：「既然錯了，我就改吧。」她把椅子搬起來，放對了位置，繼續表演。王瑤卿當時就說，這個小姑娘聰明，腦子靈。

曼玲姨確實聰明。在中國戲曲學校學習青衣、花旦、刀馬旦，以優異成績完成學業，與一批頂級同學，成立中國京劇院青年團擔綱主演。她嗓音清亮高昂，扮相秀麗典雅，在一齣《牛郎織女》裏即能演秀美的織女，又能演潑辣旦嘎氏，是一個多面演員，這在專攻一門的戲曲界很難得。

周恩來總理一向關心戲曲藝術，有一次他來青年團看

演出，很喜歡張曼玲的演出，對她說，程派的傳承人不多，你能不能改學程派？這可給曼玲出了難題，她一口高昂清亮的嗓音，改為低沉委婉的程派，不是捨近求遠，學不好可能聲名盡損。但張曼玲就是聰明，拜師趙榮琛，在老師的親授指導下，大膽採用亮嗓唱程派。一齣《陳三兩爬堂》，把一個含冤受屈女子的屈辱，和發現受賄昏官竟是她的親生胞弟的憤恨，表演得淋漓盡致，婉轉內斂的程派，第一次出現高昂淋漓的亮音，瞬間紅遍大江南北。

曼玲姨聰明爽快熱情真誠，她的老師、學生、同事，所有人從老到小都喜歡她。她性子急，做事快，不論做什麼都要做到第一等。她的學生周婧飾演我的《曙色紫禁城》中德齡，一開始脫離不了程派的沉穩，做不出17歲女孩的活潑伶俐。曼玲姨親自做給學生看，一出場，幾步圓場一個轉身，四下一顧，已經青春無限，不但學生服了，我都看得目瞪口呆。

因為太過性急，什麼都要做到最好，曼玲姨不幸腦出血，5年多行走不便，她不服輸，頑強地練習走路，

吃飯、講話，躺在床上也要看戲曲，看到不對的地方，忍不住就想站起來。

兩天前，她走了，走得那麼急，把一肚子故事，一身藝能，一腔熱血都帶走了，我身在香港，不能送姨母最後一程。只有燃起三炷清香，遙送她一路遠行。



張曼玲



梁冬陽

世界盃足球比賽告一段落，不懂足球的我居然也看得津津有味，無論是哪一個贏我都高興，我喜歡看的是每一位足球巨星背後的奮鬥故事和他們的人生。

在今次比賽中幾位天王巨星都是窮孩子，出身在貧民窟，小時候吃不飽穿不暖，做街童，赤着腳踢球，沒有球鞋穿大人的，肚餓去快餐店向人要賣剩的漢堡包，得了侏儒症還是一邊努力練球一邊治療，受盡別人的冷嘲熱諷，然而因對足球的熱愛，他們比常人付出更多的努力。

球場同學校以及職場一樣，充滿競爭，這幾位球星能夠在芸芸眾生中冒出頭，在綠茵場上左穿右插射進龍門，中間付出了多少血和汗？多少次受傷？勝利固然興奮，但球是圓的，足球場上沒有常勝將軍，打球要看天時地利人和以及對手的實力，一次失誤也許會遭到球會或球迷的譴責，看到一些球員寧願降低身價也不被續約，又或者被球會當物品賣來賣去，有些天王巨星只能坐在後備球員的席上不能披甲上陣，又或者受傷要退下，只有他們才能夠真正體會到那種甜酸苦辣。

令人感動的是因為他們都是窮孩子出身，經過自己努力打拚出今天的天

地，無論去到世界任何地方做職業球員，世界盃他們都為報效自己的祖國而拚搏，私底下卻是很好的朋友，惺惺相惜，識英雄重英雄，雖然代表不同的國家同場相見，看見他們拉起對方，給對方安慰，對方贏了也為他高興，特別是看見朗拿甸奴對少年美斯的栽培鼓勵，他們對其他人那種愛心，將自己的錢捐給有需要的人，去探訪一些患病兒童，為他們合影、簽名，在勝利的時候打出應承過他們的手勢，為了捐血不紋身，定期去捐血和捐骨髓，滿滿的都是愛。

在今次比賽中看不到有人刻意去碰撞對方，踢對方，也沒有看見以前那些不成熟的觀眾謾罵對方的球員或者國家，我欣賞的正是這體育精神。

看到這些球員想起我的兒子小學和中學時喜歡踢足球，現在他的朋友們我也很熱，他們是我看着長大的，當他們拍拖結婚生孩子都告訴我，令我非常開心，我總是明知故問你們真是好好感情啊！他們會很自豪地講當然啦！我們是一齊長大的！這正是他們的情懷，一齊成長一齊去面對人生的不同的挑戰，天真無邪，這樣的友誼地久天久。

足球帶給我很多感悟，天時、地利、人和，勝不驕、敗不餒。



林作

很多人有個有趣的弱點，就是不能夠轉移視線，為自己着想，給自己最好的東西。

每天世界上都發生着很多不同的事情。很多東西會衝着你而來，而你，無法控制這些事情是什麼。或許是飛來橫禍，或許是不幸的事情發生在自己或者身邊人身上，或許是其他人對你的看法等，總之每天都多籟籟。

好了，問題是：你的大腦專注於什麼地方，就注定你的感受是什麼。於是，你總應該是專注於對自己好的地方吧？

有本我覺得很有用的書，叫做《設計出來的快樂》，英國作者，講的道理，其實很簡單——人的大腦的快樂指數，來自於你如何訓練自己將注意力擺在開心的地方。

我覺得，可以拉闊一點，說成是擺在有用的地方吧。而我多年來，是這方面的專家。

小時候人始終沒那麼忙，容易胡思亂想。小事情都可以在腦裏無限放大，然後感到抑鬱。但我一直沒搞懂的道理卻是：外面的世界發生什麼不重要，重要的是你如何看待這件事情。

外面疫情如何，不代表你的心境要被影響。外面下雨，不代表你今天就要陰沉。類似的，而我去年深深體會到的，是打拳的時候，對方的拳令你有疼，基本上是你自己定奪的。如果你的注意力在於打贏對方，或者立

你的大腦專注於什麼地方？

於不敗之地，那麼你會發現，對面的拳，不怎麼疼了——因為你沒有在意。現實生活中，我看到很多身邊人都是庸人自擾。很多發生在他們世界裏面的事，其實大可不必理會，但他們可以掛在口上一整天。

電話收到信息、看到新聞，不知道為什麼就總覺得一定要回覆。

誰說人家找你，你就要回應的？有這樣的法律規定嗎？甚至可以問，有這樣的道德標準嗎？誰說的？我每天不回覆的信息多着呢。要用法律角度來說，對方發信息給你就是邀請你回應。邀請而已，你可以不答應邀請啊！於是，很多別人可能會覺得很苦惱，很困身的的事情，我根本就沒有感覺。因為，我基本上都把他們過慮了，然後只忙碌於對自己有利的地方。另一個可以給大家一點建議的點，是自己的日常生活究竟是否有效率，有多忙。

我很喜歡一位前輩對於我的觀察：「你是忙到沒有時間負面」。

確實，我就是如此。每天我的事情多到一個點，真的就好像分散投資，每件事情我再上心也只能這麼上下。於是，我每天都充實之餘，也不會太介懷不同事情的情況——我沒有時間去不開心！

如果大家可以多鍛煉注意力這塊肌肉——沒錯，我認為是塊可以鍛煉的肌肉，我相信，很多人都會活得比現在好。



鄧達智

大姐轉來一則村上春樹的歲月論。

是否真正大文豪親筆手諭無關宏旨，重要的是內容頗具學習、傳閱價值：人不是慢慢變老的，而是一瞬間變老。

人變老不是從第一道皺紋，第一根白髮開始，而是從放棄自己那一刻開始；只有對自己不放棄，才能活成「不變老」。

有一種歲月好像忘記了他們的「人」，一輩子似乎都不會老；這類人，老去的只是年齡，不老卻是氣質和神色。

他們都注重以下的特質：

1. 有一顆童心
2. 注重儀表
3. 經常旅行
4. 心地善良
5. 活到老學到老
6. 有生活情調（有生活情趣？注重生活情調？）
7. 堅持運動
8. 心態年輕

也及日本醫學專家提議：

- 防失智，增強記憶力，不用四出訪尋奇案，可以改變平常生活中的吃食習慣，從基本選擇中得出一套適合自己品味的食療方案：
1. 番茄煮熟防失智
 2. 蘋果增強記憶力
 3. 深黑朱古力（包含哈咕「Cocoa」成分愈高，苦澀味愈濃，為佳）



辛棄疾

6年前，我帶四年級，是語文任課老師兼班主任。那天，衛生狀況極差的教室，讓人慘不忍睹，可能是安裝新黑板後的「遺留物」造成的。在數學老師上課前，我看到這一幕，並沒有讓一些同學打掃，而是順手用手機拍下幾張照片。然後，我回辦公室，以《新黑板下一片狼藉》為題做成PPT，配上兩個反問句式，如「難道新黑板下的衛生與同學們無關嗎？」「明明看到了，為什麼就沒有人去打掃呢？」然後，在大家上自習課時，悄悄地在教室黑板一側的電子屏上播放。

課間，有幾位同學很麻利地打掃着新黑板下的邊邊角角，新黑板下變得乾淨整潔起來。在大家去操場上跳繩活動身體時，我又拍了一組照片，做了新的PPT《新黑板下為何煥然一新？》在上面，我特意告知大家：「是哪些同學主動做了新黑板下的衛生，請把自己的名字寫在班級好人好事本上。同時，請這些同學任小組長或副組長，每人每次加2分，分別負責周一至周五全天擦黑板、保持黑板下的衛生狀況；各小組成員由班長負責選定3人，每人每次加1分。」

當時，本想「懲罰」當天做值日的同學，轉念一想做值日一般都是每天放學後做的，黑板區域衛生狀況每節課都在變化，這是我工作中的盲區。於是，決定把「懲罰」變「溫暖」一些，以反問對大家及時點醒，再用功勞簿將優秀同學在全班範圍內予以表揚，更以制度方式讓更多獎勵落在這些領先一步的孩子頭上。面對這樣那樣的問題，把解決「問題」變成一種策略，讓「解決問題」成為「獎勵制度」的入口，並使保持良好狀況變成最佳榮譽，這多麼好啊！

現在，我還帶四年級，同樣是語文任課老師兼班主任。那天，放學後做值日的同學跑來報告，小鑫同學掛在課桌下的垃圾



小蝶

今年是香港藝術節50周年。由於疫情關係，很多演出不能如期上演，其中一齣本地製作舞台劇《我們最快樂》更是本來被安排在2020年在藝術節第四十八屆公演，延遲了兩年才踏上香港的舞台。

《我們最快樂》的英文劇名是We are Gay。Gay這個字有點特別。我相信對一般香港人來說，當他們聽到Gay字，都會立即想到男同性戀者和「基佬」這個貶義詞。可是，Gay字卻有另一重意思。劍橋字典的解釋是：歡快的、愉快的、快樂的（形容人的）；五光十色的、鮮艷的、吸引人的（形容地方的），甚至是品質差的、愚蠢的、沒有意義的、不合適的（也是形容人的）。維基百科英文版也指出在二十世紀末時，年輕群眾愛用此字嘲笑作弄一些他們認為無男子漢氣概、怯懦的人或弱者。

因此，當我看到《我們最快樂》的英文劇名We are Gay時，我不肯定編劇所指的是說劇中主人翁是開心愉悅，還是同性戀者。不過，其中文名字卻選了前者，它應該是討論「快樂」的劇嗎？

料青山見我應如是

大姐轉來一則村上春樹的歲月論。

是否真正大文豪親筆手諭無關宏旨，重要的是內容頗具學習、傳閱價值：人不是慢慢變老的，而是一瞬間變老。

人變老不是從第一道皺紋，第一根白髮開始，而是從放棄自己那一刻開始；只有對自己不放棄，才能活成「不變老」。

有一種歲月好像忘記了他們的「人」，一輩子似乎都不會老；這類人，老去的只是年齡，不老卻是氣質和神色。

他們都注重以下的特質：

1. 有一顆童心
2. 注重儀表
3. 經常旅行
4. 心地善良
5. 活到老學到老
6. 有生活情調（有生活情趣？注重生活情調？）
7. 堅持運動
8. 心態年輕

也及日本醫學專家提議：

- 防失智，增強記憶力，不用四出訪尋奇案，可以改變平常生活中的吃食習慣，從基本選擇中得出一套適合自己品味的食療方案：
1. 番茄煮熟防失智
 2. 蘋果增強記憶力
 3. 深黑朱古力（包含哈咕「Cocoa」成分愈高，苦澀味愈濃，為佳）



辛棄疾《賀新郎》：我見青山多嫵媚/料青山見我應如是。作者供圖

4. 南瓜能抑制阿茲海默症以上短文，平心而論，十分正確。也可能真的源自村上春樹，但文筆不像村上，也可能是譯者在翻譯過程，添加了自己意見。

筆者個人角度；「不老的人」於村上智慧，不會說他們注重：

- 有一顆童心
- 心地善良
- 心態年輕

其他5種特質還可以由當事人主動注重；然而「童心」、「善良」、「心態年輕」，絕非當事人可自動挑選，而是與生俱來，出於自然，身心靈性的感召。

過分注重「童心」，會變得十三點，甚至公主病，老而不化！

善事，善舉容易出手，真正的「心地善良」千金萬金難求，目下世情，

從個人到國家十之八九都從實際利益計算，大前提以利潤回報為基礎，繼而所謂行善。

太注重「心態年輕」，隨時滑鐵嶺虛作肉麻當有趣，不分男女女子人外表感覺老青春，老來嬌，影響市容。

食療方面，以上4種都實貴，筆者也有自我的一套心得，日後再分享。

2022年即逝，下次再見《此山中》將會2023年，祝願各位新年進步！日日是好日！

「懲罰」變「獎勵」

袋爆滿，裏邊的垃圾都發霉了，讓他清理卻不聽，而且已發生很多次了。我隨着報告學生來到教室，讓小鑫清理垃圾袋送到垃圾箱後，然後洗手到辦公室等我……

「這樣的事情，你承認發生了很多次。我也曾要求過多次，不掃一屋何以掃天下，每位同學每天至少清理垃圾袋一次。你來說說，我怎樣懲罰你呢？」我嚴肅地問小鑫。「老師，你罰我把教室外面的地用墩布墩擦一遍，行嗎？」小鑫不急不慌，好一副從容應對的模樣。「不可以」我說：「墩擦教室外面的衛生，有專人做。我不能把他人要做的事情讓你來做，就像你必須清理自己的垃圾袋一樣，這叫各司其職。你再想想，還有什麼懲罰方法……」「那你罰我做俯臥撐吧，做40個！」「不行，」我對他說：「罰你做那麼多俯臥撐是變相體罰，我不能那樣做！再說，罰你做俯臥撐，我選給你計數，罰你的同時，好像我也在挨罰啊。」

「這樣吧！」我準備提出自己的方案，小鑫滿臉期待着。我繼續說道：「我是語文老師，從語文角度說出你必須自己清理垃圾袋的重要性。現在你上四年級，就說出4條吧！」「我的任務，必須自己完成。這是基本的做事規則。」小鑫說話很有邏輯性，但他說的和做的完全是兩碼事。小鑫偷偷看着我，希望這樣第一條能順利過關。「不行，這不是語文角度，是思想認識的角度。這樣，你用一個比喻句，把這句話修改一下，就算你這一條過關了。」我建議道。

「不自己清理垃圾袋，就像一個人一年只穿一件衣服，從來不洗，任何人都嫌棄他，因為他身上的酸臭味能從很遠的地方就能傳來，就能聞到。」小鑫真不簡單，修改後的第一條非常形象，認識也很深。

「『像一個人……只……』用得好，而且比喻後加入了誇張，第一條過關，請繼續！」我向小鑫豎起大拇指，連連領首。

《我們最快樂》卻不快樂

事實卻又不然，原來此劇真的是一個關於同性戀的故事。劇中3名主人翁都是同性戀者，分別來自3個最能簡易劃分的不同階層：來自「藍血」家族的上流律師，靠努力向上游變身中產的小律師，以及出身草根階層的健身教練。那麼，那是一個關於這3個來自不同階層的人的快樂故事嗎？不是。因為無論以任何年代對悲劇一詞所作的定義來看，《我們最快樂》都是一個悲劇。

可是，劇名不但是「我們快樂」，而且更是「最快樂」，故事的悲劇性就更濃了。因此，全劇的燈光都是陰暗的，調子都是低沉的。舞台上的角色就是在一個被悲劇氛圍籠罩着的無形空間內活着、掙扎着、痛着，甚至沉淪着和邁向死亡。快樂和最快樂都不屬於他們。

完場後，有人在台上問了很多問題，其中一條是：50年前香港可以上演同性戀的舞台劇嗎？50年後，香港又能否上演同性戀的舞台劇呢？我不是預言家，不能推測50年後發生的事情；50年前的舞台亦又不屬於我認知的時空。不過，我肯定在二三十年前，香港的舞台已經可以上演關於同性戀的舞台劇，因為我曾是其中一劇的觀眾之一。



余宜發

還有一天便正式踏入新的一年，在過去的兩年多，大家對於一些大的節日也沒有太大的興奮感覺，皆因每當我們想準備怎樣慶祝的同時，亦會因為疫情的關係打消了很多人聚會和活動。現在疫情總算緩和了一些，不知道大家剛剛過去的聖誕節如何慶祝呢？三兩知己或是一大班朋友來一個開心派對？但對於元旦（新曆新年）來說，中國人始終沒有太大的特別慶祝活動，可能在12點到來之前一起倒數一下及多了一天假期罷了。

再過多3、4個星期後，便是我們中國人一年一度的大日子「農曆新年」，我們便有很多特別的慶祝活動，而且大家對於這個節日也特別興奮，可以吃到很多不同的新年食物，與很多很久沒見的親朋戚友拜年，感覺比起元旦開心得多。不過農曆新年就沒有元旦其中一個感動場面，就是倒數的感動。其實自己是一個比較容易動容的人，還記得每年在倒數迎接新年來臨的時候，在倒數的過程當中及正式踏入新年的時候，總有很很感動的感覺，甚至有想哭的反應，因為在這個每年只有一次的的重要時刻，總會令人容易流出開心的眼淚。

自從香港的防疫限制放鬆了之後，相信有很多讀者已經在計劃或是已經去了不同地方旅遊。亦都因為疫情的關係，相信好多與家人分隔兩地生活的朋友，就好像我一樣，就算自己十分喜愛一些旅遊地方，也希望把假期留給很久沒見的家人，來一次團聚的旅遊。對於我來說，就算沒有疫情，大多數日子過元旦也沒有機會跟家人一起倒數慶祝。但我們會分享一些影片及相片，讓大家可以感受一下彼此過年的氣氛。而且很有趣，因為家人住在加拿大及美國，而這兩個地方跟香港的時間是遲半天，所以每逢踏入新的一年，是我們香港先進行倒數，而外國的家人便會向我們送上祝福及說聲：「新年快樂！」然後過了半天之後，我們又同樣做同一樣的事情，但這次是換來我們跟他們說：「新年快樂！」

所以無論你的家人或我的家人，就算不是住在同一地區，但只要關懷與愛惜的心放在心中，什麼時候也應該懂得珍惜每一刻。

最後祝各位讀者在新的一年，身體健康！新年快樂！

「懲罰」變「獎勵」

「三五天時間，還把垃圾袋藏在桌下，不像農民一樣多收了三五斗，而是收穫了妥妥的邋遢形象。垃圾袋的大肚子裏發霉變臭了，不得胃穿孔，就會得腸梗阻，好兇險啊！」小鑫想了好半天，終於呈現妙語連珠，給出第二條的答案。「很棒，你用了比喻和擬人，讀一個！」

小鑫受到了鼓勵，第三條脫口而出：「每天清理垃圾袋，就像每天交作業，拉下了賬，就會有人找我算賬。把垃圾袋送入垃圾桶，這像吃飯睡覺一樣必不可少。我想，垃圾袋裏的垃圾，一定不喜歡躲在我桌下進行發霉的『事業』，它們迫切需要離開我的勢力範圍，找到垃圾桶媽媽和垃圾車爺爺，這樣才算真正回到了家！」

不得不服，小鑫在特定情境下反應靈敏，口頭作文能力超強。我的這種「懲罰」大合他的胃口，第三、四條答案幾乎無懈可擊。我笑瞇瞇地看着小鑫，看他順利完成了「懲罰」任務，說道：「對這樣的『懲罰』，你不但沒有反感，而且感到很暖心，對嗎？但是，你不能光在嘴上說得好，還要在行動上做得好。你知道，在語文表達上，多用擬人、比喻和誇張，說出的話讓人讚賞；在衛生養護上，要心到、眼到、手到，做出的事讓人誇獎！」

小鑫向我鞠躬，表示感謝，我對他說：「你今天表現非常好，我還要獎勵你！」「什麼獎勵？」「我把『班內垃圾袋監督員』的任務獎勵你來做，請運用你的口才，既從語文角度，又從思想認識角度，向那些做得不好的同學宣講——及時清理垃圾袋的重要性！」我說。小鑫聽後，欣然領受。

教師要使「懲罰」奏效，須讓犯錯的同學心服口服才行。同時，運用教育經驗與手段，讓「溫暖」學生的招數遍地開花。淬煉教育技術的火候，才能提升教育藝術的境界，此言不虛。

《我們最快樂》卻不快樂

我已忘記該劇的名字了。巧合的是，該劇和《我們最快樂》有很多共通點：第一，都是一個關於三角戀的同性戀故事；第二，劇初時原本的一對戀人的其中一人也是律師；第三，都是愛與痛交集的悲劇；第四，都是以3人之中其中一人的死亡完結故事。

二劇的主人翁都不約而同地是律師。我沒有做過統計，不知純是巧合，或是有其普遍性，較易取材；又或是兩位編劇其實都想表達即使是在社會階級上一直處於頂尖層位置的人，其實也是有着與普通人無異的感情問題。

說到底，如果我們將舞台上這兩個三角關係的同性戀故事以異性戀的方法演出——即原本的一對是異性，「變心」的角色與第三者又是不同的性別，這兩個故事仍然可以成立。換句話說，當大家撇開故事主人翁的性別，當它是一個關於愛與痛的故事來看，它們都是感人的愛情故事。誠如《我們最快樂》的編劇莊梅岩在場刊的〈編劇的話〉表示，她是以該劇獻給「本質相同但權利不相等的朋友」。

既然權利應該相等，大家日後亦可以寫開心快樂結局的同性戀故事，真的做到We are Gay吧？