



何冀平

雙城記

咬春，是立春的節氣習俗，指在立春這天咬春盤、春餅、蘿蔔等，古人有「咬得草根斷，則百事可做」之意。

香港沒有吃春餅的習俗。餅是有，墨西哥餅、印度餅、台灣餅，超市賣的一種墨西哥餅像厚紙一樣薄，夠薄也夠咬動。菜當然有，春餅裏夾什麼菜都可以，菠菜、包心菜、炒熟的胡蘿蔔絲，必要有的是韭黃，唯一沒有的是主角清醬肉，在香港絕對買不到，偶然看到淘寶上有賣，馬上託朋友上淘寶代購，買了幾次都不對，吃春餅沒有「天福」的清醬肉，味道大打折扣。我的舅舅會自己做醬肉，買來豬後腿，用綿繩紮實，煮熟，用原湯浸，要浸泡一天一夜，真有些天福號的味道，只是顏色不對，天福的清醬肉，肉皮是醬黑色，裏面雪白，而且不帶鹹味，真是一絕。

說起吃春餅，不由想起朱旭老師。提起朱旭，大家都知道，除了是北京人藝的一流大演員，還出演了不少電影電視劇，廣大觀眾認識他是通過電影電視，朱旭塑造的人物，別具一格，無人能模仿。凡是稱得上大師的，除了本行，還有很多事愛好，這也是他們能成為大師的根基，凡是愛好廣泛，有嗜好的，才可能成

咬春

就大才。朱旭會拉胡琴、會吹薩克斯管、會打鼓、會唱京戲，還會做飯，他最拿手的就是做春餅。

朱旭做的春餅有手絕招，先烙再蒸，烙好再上蒸鍋蒸，平常人家做春餅都沒有這後一道手續，原來好吃關鍵就在蒸上，做成的春餅又薄又軟又有咬勁，這手絕活兒，連全聚德的薄餅都沒得比。去老朱家吃春餅，除了吃，還有得看。看朱旭老師做春餅，是一大享受，他高高瘦瘦，腰板挺直，挽起袖子往灶前一站，特帥！後來他太紅了，愈老愈紅，沒有時間做春餅了。他的女傭是個小姑娘，很聰明，朱旭老師親授春餅，她學得一模一樣，因為學會絕招春餅，還出了一段故事。一位來朱家串門的年輕小伙子，是朱老師的親戚，從吃春餅看上了做春餅的人，強烈追求，和小姑娘成就了一段美好姻緣。

小姑娘嫁人走了，朱旭老師年紀也到了，他出去拍戲和上舞台的機會少了，也沒那麼多人上門吃春餅了。一生活躍在舞台銀幕上的他，不免有些失落。我們都知道這樣一件事，老伴兒買來幾雙招呼客人的拖鞋，擺放在門外，沒有客人來老沒人穿，總是新的，朱旭老師看見就心煩，一天趁家中沒人，打開窗戶，把拖鞋一隻一隻全扔了下去了。



鄧達智

此山中

有空在家，或時跟煮食頗有心得的印尼姐姐研究菜式，大多山吞兒鄉下類別。

除非茹素，一般朋友比較喜歡多點心思刁鑽的魚、肉菜式；我們較注重菜蔬與魚肉的平衡，涼菜例必菜蔬與豆製品，講究煮食技巧米飯上桌，必也伴隨以多盤雜錦菜拼果仁；取名「錦繡良田翠玉環」，內容？日後再解讀。

日前到大棠摘「香印葡萄」及士多啤梨，見園區發展愈來愈完整，氣場興旺，更接近「錦繡良田」的意義。

探望老朋友梁新發（發仔）、梁福元及梁家兄弟開發超過四分之一個世紀的「大棠有機生態園」，原本名叫「大棠荔枝山莊」，與時俱進，不斷發展，尤其深化有機農業，成為今天香港一枝獨秀活學活用農業博物園，學生可以互動的農業空間。

近30年前，聽到老同學梁新發兄弟投資並力行，在元朗大棠梁氏家族故鄉一片山嶺大棠谷發展荔枝園及郊野旅遊景點；事實是整片荔枝山！

感覺不可思議，當時當日，誰還有興趣操作日曬雨淋的農業？發展小型屋宇發財才算正事。

不少人眼中：愚公移山！

錦繡良田在大棠

中間過程艱辛，不為外人道，荔枝瓜果之外，自小愛馬，筆者對山莊內飼養的數十匹馬及練跑圈，興趣特別濃厚。

十多年後重新坐上少年至愛單車座，發瘋地愛上騎跑山單車，至愛跑徑「大棠郊野公園」，從我家出發，途經大棠荔枝山莊為多數，跟老同學接觸因而多了起來。那上下，發仔及家族下一代已逐漸成長，甚至英國唸書歸來，投入家族事業。新一代人都注重有機生活，逐步，荔枝山莊轉型，成為「大棠有機生態園」。

(下周再續)



◆從荔枝到有機瓜果，再而名種士多啤梨與香印葡萄，情理兼備「錦繡良田在大棠」！作者供圖

牙醫亦可醫心理病



余宜發

最近有朋友打電話給我，她問：「有沒有相熟的牙醫介紹？」因為她有個親戚朋友已經牙痛一段時間，不是沒有去看牙醫，只不過之前找的醫生處理失當，甚至令到牙痛的問題更加嚴重，自此對看牙醫產生了恐懼。我當然立刻想想有沒有好的牙醫介紹給她的親戚。

還記得3年前左右，自己不是因為牙痛的問題，只是想找一個好的牙科醫生清洗牙齒。身邊有個要好的朋友就立刻說：「我有個很好的，你什麼時候得閒，我可以帶你去介紹這個牙醫給你，而且收費相宜。」當去到牙醫診所的時候，朋友便介紹這個醫生給我，發現這個醫生非常細心，幫我檢查完牙齒之後，便進行清洗工作，而且看得出他非常用心。自此之後當我有什麼牙齒的問題，都一定會找這個醫生。所以今次有朋友想問我介紹牙科醫生的話，二話不說便想起他。

因為我這個朋友的親戚開始對看牙醫有著恐懼，甚至乎影響了情緒問題，所以我這個朋友千叮萬囑希望可以找到一個真的要好的牙科醫生。之後這個朋友的親戚看了這個牙醫之後，原來心靈上也得到醫治。我這個朋友說：「發仔，你真的要寫一篇文章去講述這個牙醫的好。因為我親戚最初去看這個醫生的時候還是情緒上有很大的波動，甚至想打退堂鼓，但因為牙痛嚴重的關係，唯有硬著頭皮去看。而且這個醫生非常好，除了改善她的牙痛問題之外，他還知道我的親戚因為牙痛而影響情緒，到最後醫生甚至乎當上了心理醫生去處理這個情況。」原來這個醫生跟我朋友的親戚說：「你放心，牙痛的問題很容易解決。」而且用上長時間去開解她，醫生還續說：「總之弄得你舒服為止，一定處理成功，所以你可以放心。」結果心理及醫療上的問題真的解決了。世上有很多醫生除了對症下藥醫治病人之外，其實他們也會知道很多病人可能心靈上也會出現某種狀況，所以也會透過他們的專業技術及說話去處理病人的問題。

還記得自己初期患上驚恐症的時候，有一次想到停車場取車出外買點東西，但當我到達停車場電梯的時候，心靈上感到有點恐懼，好想放棄，在那一刻，曾經看過急症的醫生突然打電話給我，他說：「現在的情況怎樣，你放心，其實很多驚恐症也只是想得太多。」當我聽到他這個電話之後，突然之間好像打了一支強心針，立刻按下電梯掣，二話不說駕著車出去了。所以醫生的一句說話對病人來說是非常重要的，就是一個很好的安慰。醫者父母心，就好像我這個牙醫朋友一樣，衷心感謝世上有他這麼好的醫生。



梁冬陽醫生

香港傑出青年50周年紀念

香港傑出青年誕生50周年，每年香港十大傑出青年選舉選出各行各業的精英，有醫生、律師、會計師、老師、設計師、企業家、音樂家、科學家、運動員、有警察的談判專家、拆彈專家、有為愛滋病村落裏的孤兒放棄高薪厚祿的銀行家、有世界棋王、有牧師、有曾經誤入歧途而走回正軌去幫助一些在囚人士和戒毒者等等，無論在被選之前和之後他們都在不同的領域發光發熱，服務香港、內地甚至世界不同的國家和地區。

半個世紀確實是一件值得慶賀的盛事，但因為前段時間疫情的影響而要延期，解除限聚令之後在西九戲曲中心舉辦傑青50周年音樂會，由籌備到演出只有一個月的時間，正式準備才十多天，正如主席陳建強醫生所說我們是傑青沒有什麼是辦不到的，大家分頭行事，結果盛況空前，全場爆滿，全部由傑青擔任演出嘉賓，有各位前主席，汪明荃傑青、車淑梅傑青、關心妍傑青、

莫鳳儀傑青、陳念慈傑青、梁建楓傑青、鄺勵齡傑青、姚瑋傑青、鄭慧傑青、岑建威傑青、李偉安傑青、李行齊傑青、何百昌傑青、成龍傑青、許冠文傑青、張天愛傑青、楊千嬅傑青、容祖兒傑青、郭富城傑青、倫永亮傑青、余燼傑青、趙傑文傑青、梁國成傑青、林景昇傑青、阿V傑青、陳建強傑青、鄧智傑青、郭寶賢傑青、簡宇謙傑青、謝海發傑青和歷屆傑青以不同的形式支持我們今次音樂晚會，讓人看到我們除了工作之外的輕鬆另一面。疫情期間我們的傑青為市民設立緊急熱線，給市民送上保暖的羽絨衣服和藥物日用品，以及今次在場工作的傑青和義工令我深為感動和感恩，這就是傑青的團隊精神，齊心合力，我為成為他們一分子而自豪。

展望未來，我們會更加發揮傑青的領導作用，在不同的領域用生命影響生命，影響自己身邊的人，特別是做好年輕人的榜樣，愛老護幼，我相信大家都會將這種服務社會的精神傳承下去……



◆九龍戲曲中心慶祝傑青50周年慶典。作者供圖



林作

做人處事的道理

我經常說，做人要有矜持。這是在求偶階段學回來的。

如果你不懂得如何對待銷售、求愛等有事相求的對象，那麼基本上你就會達到你的目標。

廣東話叫這個做「吊高嚟賣」。或者可以用成語欲拒還迎來解釋。

我最近經常和我的新人們說這個道理。

他們經常喜歡問：「我沒有任何心魔，我很直白地將我想要的說出來。可是對方拒絕我。我照你說的做了，我很奉承客戶/招募對象了。但為什麼對方不買賬呢？」

問題就是因為沒有矜持。也就是說基本功、表面氛圍沒有做好。

具體來說，我們不應該表現得很猴急。應該淡定，給人的感覺，是很多事情要處理，很多選擇，很不愁眼前的這個對象。

這當然需要一些演技。因為在這個階段的你其實未必有這麼多對象，無論是愛情、銷售、招募的對象。

但關鍵就在這裏。你必須未達

到那個境界的時候就已經能夠表現出這種大將之風。

因為人是犯賤的動物。如果你沒有擺好姿態，那麼當你展現出渴望的時候，對方覺得他比你高、你配不起他，於是抗拒感更為增強。

反過來，擺好高格調，對方走進你的世界第一刻開始，你就是主場了。

舉個例，我認為約人就主動約在貴重的地方，哪怕是喝杯咖啡，都會令對方更尊重你。

類似的，我甚至建議可以在對方面前顯得心不在焉。近年一部好戲《盜海豪情：8美千嬌》(Ocean's Eight)裏面，正正有這麼一幕：女主角之一時裝設計師被要求在餐廳裏面對飾演大明星的安妮夏菲維表現出心不在焉的感覺，還要故意被分心。為的，就是要裝作不在意，「吊高嚟賣」，令對方覺得自己不在乎。結果，安妮夏菲維在現場決定要僱用這位設計師。

到了我的境界，我真的不需要再做任何的偽裝——我真的忙到不能放下我的工作。但在此之前，大家切記——Fake it until you make it。



扶雲

小木屋跑哪兒去了

早晨，林爺爺按慣例散步10公里。上午7點半，在紅花、紫花的指引下，他正沿着自己走過的小路原路返回，往自己住的小木屋迅速趕路。

林爺爺走在泥土路上，吹着口哨。小鳥們在天上盡情地飛，跟隨林爺爺的韻律，發出婉轉的歌聲。槐樹搖曳着婆娑的葉子，松鼠跳過一棵又一棵樹木，尋找着可口的食物。蟋蟀正在草叢中蓄勢，準備從這處蹦躍到另一處；小兔子與小狐狸在花兒的注視下，玩起了相互追逐的遊戲。

忽然間，風兒匆忙地跑了過來，滿臉驚恐，他的手指頭一個個張開，像無數小翅膀一樣，整個身子都抱着林爺爺。風兒大聲地說：「林爺爺，不好了！」林爺爺伸出了手，安撫着風兒的額頭，粗糙的老手因趕路發出一陣陣溫熱的氣息。林爺爺問道：「風兒，不急，到底怎麼了，發生什麼事了？」

「你快回家看看，你快回家看看！」風兒說。林爺爺看到風兒急成這個樣子，他想知道發生了不該發生的事情。小松鼠聽見林爺爺急急匆匆往回趕路，他想，會有什麼重大的事情發生呢？」

「林爺爺，今天你這是怎麼了？」松鼠問。林爺爺笑了笑，說：「風兒叫我回家看看，我也不知道怎麼了。」聽到這句話，松鼠一口咬定說：「那肯定不是好事。」「那可不一定，說不定是好事。」林爺爺說。

路上，林爺爺看到大兔子正在講課，大兔子教育一群小兔子說：「孩子們，你們不能吃了苦啊，只喜歡吃甜的，這可不行。」很快，林爺爺從大兔子身旁走了過去，他想大兔子說得沒錯。當年，山林裏的動物活着真是太辛苦了。到處都是獵人，手拿着土槍，動物要四處奔跑，躲在秘密洞穴裏不敢露頭。兔子不但要避開獵人，還要防止被老虎或狼吃掉。那時的動物，沒有現在這麼和善，經常是大動物欺負小動物，小動物欺負更小的動物。大兔子的苦難教育課，值得小兔子們認真學習。

很快，林爺爺收了心思緒，不想再回味大兔子的話。他已來到自家的門欄前，那高大的樹樁上立着一塊小木牌，上面寫着「林

爺爺之家」。樹樁上已有了新的萌芽，萌芽吸收着昨晚的寒露，正在生長。

林爺爺撓了撓頭，說：「噢，我的小木屋沒了，他跑哪兒去了？」風兒從不遠處飛過來，連忙答道：「剛和你報告完情報，我就馬上飛回來，可小木屋賭上氣了，任我怎麼勸，也沒制止住。結果，他就跑了。」

「小木屋為啥要跑，在和誰賭氣呢？原來，他一直安安靜靜待在這裏啊……」

「小木屋跟山林吵架了，小木屋發了脾氣，說不想再見到山林，說什麼不和山林做鄰居了！」林爺爺看着近處的山林，此時山林跟沒事人一樣，顯得格外沉靜，又像是賭氣，一聲不吭。「山林啊，你跟我的小木屋說了什麼？他為什麼要離開這裏？」

山上的林子搖動起來，一群鳥兒飛到天上。風兒不安地抖了抖身子，山林化成了一個穿着綠衣服的少年，站在林爺爺的面前。

山林說：「我不喜歡小木屋，他身上的木頭與石子，都是我家的。我對他說，他是小偷。他就對我大喊，說他不是小偷，是我冤枉他。」「那為什麼說小木屋是小偷啊？」林爺爺不解地問。「因為那些木頭與石子不是他的，而是我的。」「可是沒有了那些木頭與石子，就沒有了我的小木屋啊？」山林突然又沉默了，他抱着自己的胳膊，低下頭。林爺爺慚愧地說：「這都怪我，是我當年闖入山林，拿斧頭砍倒了樹木，用鋤頭砸碎了石頭，才建成了小木屋。那些木頭與石子都是我拿走的，我才是小偷。」

「我不是這個意思！」山林慌張地說：「林爺爺，你是好人啊！雖然你年輕時破壞過樹木，但這不是你的錯。你是伐木工，當時國家建設需要砍樹，現在你卻能志願留在這裏，堅持了十幾年，目的就是為種下這麼多的樹，這多不容易，我們感激不盡啊！山林不吝嗇，是慷慨的，如果人類或動物有需要山林的地方，山林會給予。如果我認為你是小偷，早就不讓你走進山林了。」

林爺爺說：「既然我不是小偷，你也不是小氣鬼，那是什麼原因讓小木屋賭氣跑掉了？」山林羞紅了臉，說：「因為小鳥們都

說你的小木屋漂亮，他們都喜歡站在屋子上，而不是站在林樹上。以前，小鳥們都只站在林樹上，從來不誇小木屋的好。」

林爺爺看着一片灰黃色的土地和翠綠的森林，又看了看風兒，風兒對他笑了笑。他又看了看山林，山林也對他笑了笑。

「那你為什麼要對小木屋說，他是小偷啊？是嫉妒了嗎？」林爺爺問完，發出了一聲聲慈祥的笑。林爺爺笑完，目光又投向沉默的山林。山林害羞地別過了臉，不敢看他的目光。「我知道，你犯小氣家氣了！」林爺爺認真地說：「你是山林啊，大大的山林啊，要裝下很多東西，包括每個動物犯錯，甚至你要為鳥兒停留在小木屋上熱烈鼓掌呢。以前，風兒生過一場大病，打了一個巨大的噴嚏，吹走了大量的動物，那些小動物怪罪了嗎？」

「這樣啊，小木屋去哪裏了？山林，你知道嗎？」山林帶路，風兒緊隨其後，帶着林爺爺走向了東南方向。走了三四里地，一條清澈的河流橫臥在那裏，透過水可見到底部。小木屋就坐在河邊，傲然聳立在那裏。他很快就見到林爺爺，激動地想要向他說話；但又看到了山林，於是不滿地轉過身，不去看他。「小木屋，你在這裏可好呀？」林爺爺大聲問道。小木屋猶豫了半天，小聲說：「林爺爺好。」

「爺爺已經從風兒和山林這裏知道了事情。」

「爺爺，我不是小偷，我真不是小偷。」小木屋委屈地喊道。林爺爺摸了摸小木屋，那裏有着堅硬和粗糙的木質感，散發着一股歷經風吹雨打的氣味兒。「你當然不是小偷，這些木頭與石子都是你身上的一部分，就像我身上的骨頭與血肉一樣。」

「但是，這些東西……」山林說，都是他身上的。」「我錯了，是我小心眼。如果你離開了，林爺爺就沒地方住了，他會想念你的。」山林說：「我也會想念你的。」

小木屋垂下了頭，說：「那我就離開了，回到以前那個地方吧。」「住在河邊也不錯，那就在這裏住一段時間吧。不過，不許你和這條河拌嘴啊！」林爺爺長舒了一口氣，一邊說一邊看着這條迷人的河。



小蝶

目不暇給的春季戲劇演出(之二)

上星期談到2月和3月能令劇迷大飽眼福，因為在這兩個月中，搬上香港舞台的戲劇演出甚多。

上星期介紹了香港藝術節在2月和3月上演的劇，這個星期繼續談其他劇團的演出。

此稿寫於2月14日，就讓我先談一齣名叫《2月14》的音樂劇吧。我曾經看過此劇的首演，沒想到原來已經是18年前的事情了。當年香港話劇團在其黑盒劇場上演由鄭國偉創作一個關於3名女子的戀愛故事。這次話劇團與一鋪唱唱重新製作，以無伴奏合唱形式演繹，由演員劉守正導演這個在屯門大會堂上演的愛情小品。

話劇團在3月還上演兩齣舞台劇。第一齣是《不散的筵席》。大家都記得電影《桃姐》吧？該片講述的是劇中男主角Roger與女傭桃姐的主僕情，是Roger(李恩霖)的真人真事。《不散的筵席》亦是李恩霖另一段回憶，寫的是他年輕時在其舅舅經營的敘香園中細味的一段往事。該劇由他和話劇團藝術總監陳啟權聯合編劇，後者更兼導演一職。陳總監在編導此劇後榮休，此劇是他告別其全職生涯之作。希望他與香港的舞台仍然是不散筵席，日後可以繼續欣賞他的作品。

話劇團在3月上演的另一齣話劇是黑盒劇場的《白頭宮女》，是一個關於祖母和孫兒之情的二人話劇。

《愛因斯坦與他的小小指南針》是一個由香港戲劇工程製作的兒童音樂劇，讓小觀眾認識童年時的愛因斯坦雖然屢受挫折，但是在父母和一位老師的愛護和指導下，終於令他橫溢的天才展現，成為舉世聞名的科學家。我上星期到上水北區大會堂看了此劇，覺得很適合小孩子觀看。劇團在這個星期五、六、日每晚派出50張戲票免費招待小孩和學生觀看，詳情請瀏覽香港戲劇工程網頁。另一個兒童劇是由大細路劇團製作的《多士妹的唐吉珂德》。多士妹不懂得應付「我的夢想」的功課，唐吉珂德的故事如何幫助她恢復信心和完成功課呢？3月中到牛池灣文娛中心尋找答案吧。

影話戲近年以「衣食住行」為題，探討香港現今社會狀況，已經分別上演了衣、食和住3劇。這個3月，它的《待明日風再起時》是「行」，亦是最終回。5人在天氣極壞的情況下躲在山洞中，會產生什麼故事呢？請到香港大會堂觀看。

《網上直播Switch On》是風車草劇團3月在葵

菁劇院上演的製作。其宣傳口號是「音樂·告白 A Musical Confession」，內容簡介是「最貴的手機，最佳的網絡，換來最寂寞的生活」，大概是一個探討網絡世界和Switch On網狀後的百態的演出。

還有3個劇都是在2、3月上演的，不過我不推介了，其中一個原因是已經演出完畢——《肌肉太變態》便是例子。演員朱栢謙前年演出獨腳戲《肌肉變態》，這次他通過《肌肉太變態》唱出中年剖白。朱栢謙是好演員，他勝任獨腳戲。我看了《肌肉變態》，可惜知道他再次演出獨腳戲時已經是公演前兩天。我沒法臨時抽空，只好失之交臂。

另一個原因是門票早已售罄，讀者即使有興趣觀看也沒有票了。由四蟲製作的《各位起筷》是其中一例——我想預留戲票時已經沒票了，沒法捧鄭國偉的新作場。

還有一個例子是《愛我別走》。此劇很多人都想看，向隅的人卻更多。由莊梅岩編劇、黃子華演出的舞台劇自然有很大的號召力。

如果香港觀眾對其他舞台劇都是那麼捧場的話就好了。