



何冀平

### 愛好在少年時

1952年夏天，北京東城一條胡同裏一個坐北朝南的小院，有4個人，連續談了一個星期，每天上午3個小時，下午3個小時，加起來六七—42個小時。1952年6月12日晚，家家戶戶已經關上大門，胡同已經靜下來，這條自明清以來，承載着豐富歷史的胡同，有「一個胡同，半個中國」之稱，此夜，又要出現一件影響中國文化藝術的事——北京人民藝術劇院成立。4位創始人都只是三四十歲的人，他們要做一番事業的心氣和他們的年齡一樣，都在少年時。

自首都各大中學校的學生，他們是學校裏的戲劇愛好者，一張張年輕的面孔，青春與藝術碰撞出火花。音效互動、道具製作、互動遊戲、集章打卡、影像放映、博物館參觀。博物館裏存放着劇院70多年來的珍貴記憶，4個創始人的談話紀錄也都在這裏。年輕人暢行觀賞，滿臉的興奮和喜愛，少年時的愛好影響一生。



鄧達智

### 友情點滴寸心知

那些青春配額用不完的世代，每每遇上公共交往不順暢，甚至滑鐵盧，總會聳聳肩給自己一個苦笑，自曰：只怪不夠圓滑，不善交往，在此止住，期待下回分解。江湖再見平常事，一笑泯恩仇！時光荏苒，自己老大了，人家歲數也不小了，發覺彼此玻璃心也發酸得愈來愈大；小事一椿，甚至非口孽來源與內容懵懵懂懂，那個你以為熟悉數十載的「朋友」忽爾消失，無影無蹤。未夠……搖旗吶喊，招黨招派，攪至至重要，斷交何止二人？目標：我身邊大把人；你，獨自一人！



◆雙子愷先生至扣人心弦的畫作之一：「人散後一鈎新月天如水」，寥寥幾筆滿禪機，聚散嘆分明。 作者供圖



余宜發

### 到泰國拜象神要留意什麼(下)

今個星期繼續跟你分享，我之前到泰國曼谷拜「象神」的正確方法，希望大家可以繼續看。因為「象神」是賜予善信智慧，所以你許願的時候也要跟隨着這一方去許下你的願望。除了你自己向着「象神」許願之外，其實更有趣的是，從正面看着「象神」的左面，有一隻金色的大老鼠雕像坐着，大概好像人的高度。據說，「象神」其實不會太留意到我們所許下的願望是什麼，反而你要跟這隻大老鼠說出自己的願望，憑着牠的力量把你的願望轉告給「象神」，就好像一個媒介。而且跟大老鼠說的方法也一樣有趣，你先把手蓋住牠的左耳，然後把頭靠近牠的右耳說出你的願望，就好像跟朋友竊竊私語一樣。



冬陽天地

### 脂肪與肝纖維化掃描測試

有20歲的女孩子，因為月經失調看醫生，經檢查之後發覺她微胖，有多囊性卵巢綜合症，所以引致肥胖、月經少、排卵不規律等症狀。為她檢查血糖、血脂、血壓和荷爾蒙，發現血糖、血脂非常高，雄性激素增多，肝纖維化掃描測試發現有脂肪肝。幸好沒有肝纖維化。一聽到這些問題她和父母都覺得很驚訝，原來經期和身體這麼多問題有關，他們不相信一個20歲的女孩子，這麼快就有三高，再驗也是一樣。

所以這個女孩子經過控制血糖血脂，並為她設計一套運動和飲食餐單，減低體重，後來她的血糖血脂水平得到良好控制，減了20幾磅，月經也逐漸恢復正常。此外，如果有些患者本身是乙型肝炎或丙型肝炎帶菌者，一旦肝臟積聚過多脂肪，可導致肝細胞逐漸壞死；肝臟長期受損發炎可形成肝纖維化，甚至肝硬化，最終更可演變成肝癌。

## 斬料加餸 返屋企食飯



百家廊

盧欣

燒鵝，從小吃到大，不能說是至愛，但是代表了我對某種油膩食物的偏好。記得小時候，家裏貧苦，一年到頭都是青菜白飯，只有逢年過節才能見到魚、肉。中秋節一大早，奶奶就會去燒臘舖。「真係識做生意，晨早就升價。」埋怨歸埋怨，又燒、燒鵝的香氣從燒臘舖的油紙袋裏散發，我的口水不由地流下來。小時候最盼望的，就是家裏來了客人——常常是放學後，看到父親匆匆下班，對家裏人說：「今晚有客，斬料加餸。」上世紀七八十年代，大家工資都不高，平時捨不得吃很貴，只有家裏來了客人，才會趕緊去菜市場，買點燒味——要是早早約好的客人，就會早有準備，提前一兩天開始忙乎，等到客人來的時候，嘗到的都是女主人的拿手菜。這種突如其來的客人，往往都帶有一點江湖氣，是十幾年不見的朋友，走南闖北，突然有一天出差到這座城市，還要剛好有空閒，才會費盡心思找到對方。

感覺有鵝肉的香，還有米拌油的香，緩慢地從舌尖擴散。我也喜歡這樣的時刻，大概算是一種延遲的滿足，工作了一整天的忙碌疲憊，在那一刻得到了完全釋放。轉眼之間又過去了十多年。這幾年雖然依然工作繁忙，但生活跟過去相比，已經是好太多了。現在說「艱苦」只怕有點矯情，再怎麼苦也不至於缺衣少食了。日子總是愈過愈好的，只要願意，每天都可以在「吹吹肉」。但是人生向來不能恣意而為，為家裏經濟也好，為健康也好，總會省事一點。簡單的兩餸一湯，既是省時間，也是為健康着想。就這樣，兜兜轉轉幾十年，還是常吃燒鵝飯。

在一個地方住久了，總會找到了常去的、合心水的燒鵝檔。每每走到燒臘舖前，還未開口，檔口老闆娘便會親切招呼：「燒鵝？上莊？夠沒？」於是只需點點頭，掃碼付款，心滿意足地拎了裝好的塑膠盒回家。所謂「合心水」，是一種很主觀的標準，大概就是鹹淡適中，只油不膩，彷彿記憶裏童年的味道，彷彿年輕時艱苦的滋味、打拚的滋味。老闆娘一定要看着親切，斬件師傅一定要赤膊上陣，露出厚實的臂膀，手起刀落，油花四濺。只是現在，再也聽不到家裏長輩說「斬料加餸」了。家裏長輩已經老了，他們的朋友也成為了垂暮的老人，無法跑江湖了。偶爾我會問父親，想不想吃燒臘，父親多半會搖頭。他現在年紀大了，牙齒鬆動，平常只愛吃鬆軟的食物。但他會跟我說：「是不是又有開心事？值得加餸啊。」他仍停留在過去的記憶裏，認為一隻燒鵝牌就能讓我很開心。而我會立刻笑着點頭。是的，我已去過許多盛大的舞會，吃過無數推杯換盞的酒席，但我跟他一樣，還是記得當年聽到「斬料加餸」時，那個口水流下來的小孩。



作業簿

### 低潮中奮鬥

很多人會以為現在的我在經歷低潮。我可以告訴大家一個很神奇的事情……在這樣的時期，一般人，很可能會對我敬而遠之。但高手們、領袖們，卻懂得在這個時候接觸我。我說的絕對不是逢人必請的保險業。我說的是各行各業的大佬們。最近幾個禮拜，我每天的行程都爆了。我真的很久都沒有試過這麼忙。每天我見各位前輩竟然還多過以往見客。我都不厭其煩，一開始的時候就問各位朋友：為什麼你願意這個時候找我。我得到的訊息，幾乎都一樣：他們認可我的實力，甚至覺得目前的我，進步空間還不小。也確實，最近經過這麼多次的討論，我真的整個眼界被打開了。在這一剎，我真的很感恩這次的經歷。俗語說：Whatever doesn't kill you makes you stronger（任何殺不死你的東西只會令你變得更強）。我真的以為是安慰人的話。但這次，我是完全體會到了這個道理。

不死你的東西只會令你變得更強。我真的以為是安慰人的話。但這次，我是完全體會到了這個道理。未來，我已經可以公布，將會有好幾樣不同的事情要做：第一，我將會開展投資教學的工作。這是我準備了兩年多的工作。目前為止我已經累積了6,000位學生報名，據一些行家朋友分析，這應該已經打破了紀錄。第二，我將會做我的二手手袋的網店工作。最近才被不同的新合作方啟發，原來我的能力，還有這麼多的新發展可能！我的目標，是要將我的平台打造成全港最大的二手網上平台。第三，我將會開展關於經營網店的專門課程。我認為，我的經驗和影響力，很可能會令我的課程不但在香港為人認可，打入東南亞都沒難度。我不是在這裏炫耀。我只是想告訴努力奮鬥中的各位——有危就有機，柳暗花明又一村！誰說我就一定要做保險？我會不停地發展不同事業。



演藝輝影

小蝶

### 傑出戲劇貢獻者杜Sir

我很多謝香港藝術發展局每年舉辦香港藝術發展獎頒獎禮時都邀請我出席。可是，我參加的次數不多。有一年我準備出席，可是疫情嚴重，頒獎禮被取消。今年，我工作異常忙碌，早已決定不出席。怎知編劇司徒偉健給我一個訊息，我看後立即改變主意，並對自己說：「就算再忙碌3倍，我也一定要去。」因為司徒偉健是奉他的師父之意向我發出邀請。他的師父是哪位？譽滿香港劇壇和電影界的編劇家杜國威(杜Sir)是也。原來杜Sir今年獲香港藝術發展局頒發「傑出藝術貢獻獎」，欲與我分享他的光榮時刻。杜Sir如此看重我，我感到榮幸之至，自當親自前往祝賀他。頒獎禮在6月17日舉行。當天杜Sir邀請了十多位他的學生、徒弟和圈外朋友出席，見證他獲得這個重要獎項的時刻。當大會宣布杜Sir獲獎時，播出一段表揚他的貢獻的語音，讚揚杜Sir為香港劇壇編寫60多齣舞台劇、電影界30個劇本，還有如《獅子山下》、《屋簷下》等電視劇本，作品情感細膩動人，他本人更熱心培育人才，對戲劇和電影界貢獻良多。

杜Sir對香港劇壇的貢獻確實良多，膾炙人口的舞台劇如《我和春天有個約會》、《南海十三郎》、《劍雪浮生》、《人間有情》、《虎度門》等，哪個不是出自杜Sir的手筆？他獲頒「傑出藝術貢獻獎」是實至名歸。容我大膽地說一句：「即使早10年頒發這個獎項給杜Sir也不嫌早，他已是受之無愧哩！」大會邀請資深舞台導演袁立頒發獎給杜Sir。袁導演是香港話劇團創團經理，在話劇團成立初期已經認識杜Sir。那時是1977年，杜Sir在可立中學教書。袁導演留意到杜Sir常常帶領學生參加戲劇比賽，屢獲獲獎。袁導演說上世紀70年代的香港劇壇多是上演翻譯劇和中國劇，欠缺香港生活氣息的題材，而杜Sir的作品清新脫俗，便邀請他為話劇團編寫劇本。自此，杜Sir開展了他的教書和編劇並存的生涯。多年後，他放下教鞭，選擇編劇作為他終生不渝的事業。袁導演嘉許杜Sir是劇壇的一股清流，始終保留他的特質，而他最大的貢獻是提升了香港原創劇的層次。杜Sir從袁導演手上領取獎座後，與大家分享他

的得獎感受。他感謝袁立帶領他走進香港劇壇的殿堂——香港話劇團，他謙遜地表示當時他不知道自己懂得編劇。到了他知道自己懂得編劇時，他獲得一個鼓勵——在30多年前獲得香港藝術發展局頒發的藝術家年獎。杜Sir就是因為獲得該個獎項，之後作了一個大膽的決定——不再教書了。當時他已經40多歲了，但他義無反顧地決心將自己貢獻給舞台。自1992年起，他拚命寫作，勇往直前。他的信念是：地球是圓的，他知道自己終有一天會返回香港藝術發展局的頒獎舞台上領取這個獎項。他真的做到了，當天他在頒獎台上領取了這個對他來說是非常重要的獎項。杜Sir表示他要多謝很多人，特別是古天農。他深深懷念他這名好兄弟，並提醒大家6月16日是古天農的冥壽，而當天便是他離世一周年的忌日。杜Sir加入話劇團後，在1992年和1993年分別撰寫和上演的《我和春天有個約會》和《南海十三郎》都是由古天農執導。這兩個經典劇目上演至今已31年和30年，大家仍然記得它們，證明杜Sir和古天農的合作在觀眾心中是不朽之作，也證明杜Sir為香港劇壇作出的貢獻是傑出的。