父母食堂

雙城記

何冀平

在內地去大機構做事或訪問，有時主人家會說，不好意思，中午請你吃食堂吧，馬上十分雀躍，最喜歡吃食堂！內地大機構的食堂都做得特別好，這一點香港可比不了。比如央視、電台和各大機關企業都有食堂，食物品種花樣多到數不清，永遠吃不全，還有你意想不到的方便。打個比方，可以買調好的餃子餡和皮帶回家，自己包水餃吃。讀小學開始「住校」，一日三餐都是吃食堂。食堂極正規，煮飯的叫「炊事班」，一色復員軍人軍隊編制，伙食並不奢華，但保證潔淨、衛生、少油少鹽，搭配合理營養豐富，從小就養成習慣，喜歡吃食堂。

最近有香港朋友從北京發出一條消息，才知道內地新設有「父母食堂」，在西城長安商場裏面，她是去逛商場時發現的。才剛營業兩個月，已經有不少忠實顧客，老年食堂開在商場裏，還是第一次聽說，不但老年人喜歡，年輕人都來「蹭飯」，承辦方來者不拒，全部歡迎。

與一般的連鎖快餐店差不多，座位比較緊湊，能同時滿足不少人就餐，自助餐的形式，每餐有十餘種菜品，雞鴨魚肉葷素搭配。主食就有七八種，特色有南瓜饅頭、芝麻醬燒餅、紫米糕、發麵餅，有湯有粥，竟然還有炸醬，可以買走可以現吃，麵條都是新鮮的，醬牛肉、豬蹄、醬肘子都是新鮮現做，可以按斤兩買走。挑選完，按重量計費，3.29元一兩，60歲以上用老年卡消費，優惠價2.98元一兩。據朋友觀察，老人們吃一頓的花費在20元到25元。

「父母食堂」開設在商場裏，方便老年人用餐，同時也吸引附近的年輕上班族，花30元左右就能吃到好幾個菜，有葷有素，新鮮現做，比叫外賣好多了，而且還乾淨、衛生，保質保量。「父母食堂」中午11點開餐，此時來排隊的基本都是老年人，等到12點以後，老年人吃得差不多了，年輕人陸續來吃飯，供餐持續到下午2點。

這個食堂很有眼光，不阻止年輕人來佔老年人便宜，反而歡迎年輕人多來蹭飯，原來有他們的用心，年輕人眼尖嘴刁，愛挑剔，菜品是不是新鮮，有沒有異味或者「小強」，他們全能即刻發現，反而可以成為「監督人」，以他們的視角發現並提出一些被忽視的問題，促使老年餐桌不斷改進，看看，多有心胸。

時裝時裝香港時裝

此山中

鄧達智

不少朋友因應2023年施政報告，問詢有關特首李家超對香港時裝設計發展的關注；一下間，萬語千言，無從說起。

人在外，都推說不在香港，對施政報告內容未作深刻細研，不便發言……好些媒體更直接：閣下如何批評？

評什麼呢，內容都未清楚！

香港時裝周自上世紀六十年代開始，已是區內的先行者，是鄰近地區、國家參考追隨的ICON，回歸後的進程應該專注提升水平，面向國際。誰知踏入公元二千年後的某年，相關高官高調提出：將香港打造成亞太區國際時裝中心……心口一涼，嚇得我，八十年代香港已經穩坐這個亞太區地位，決策者懵然不知，預見發展路途必然錯配資源，也可預期無功而返。

幾乎每一位特首都重視香港時裝業的發展。香港曾經在製作上超越意大利，一度是如假包換的世界第一製作中心，設計方面未必超越巴黎、米蘭、紐約、東京；作為亞太區一度龍頭，香港有香港的特色及功能。可惜隨着九十年代工資節節無理上升，技師新血斷供壓力，製作生產無奈轉而北上，筆者一再向媒體強調，自己在報刊專欄上亦曾不斷提出：沒有工業的城市，勢必缺乏活力，這項時裝產業必定枯萎！

回歸後，特首高官對本地時裝事業不是不關注，可惜相關政策執行者對行業發展認識有限，所託非人；如非餵藥過多，便是診斷錯誤，餵藥不足！

一度花費巨額，保送設計師到海外發表系列，得到理想成績嗎？

差強人意！

近年在港舉行的時裝周，連本地媒體都不似往昔的，轉瞬即逝，不留多少痕跡，大不了一場煙花燒過，純粹一回公關派對！

華為手機已經出到Mate 60 Pro+，香港還在迷戀拮魚蛋？

2023年啦，實體媒體遇到的困難並非本地獨有，而屬國際性，曾經不同範疇的「寶典」，何嘗不是跌紙跌至七零八落？

◆九龍皇帝十年回望。2007年示範：馬詩慧。作者供圖

曾經號稱「金手指」，《Vogue》美國版總編輯Anna Wintour不堪回首，曾經的風光江河日下；新世代時裝設計的玩法，跟過去大大不同，循舊路，製作什麼時裝設計周功能何在？

不如好好利用看來已經過剩的本地各式博物館，注入流行文化藝術，借來貼近生活地推廣時裝，為這個香港一度引以為傲的產業提升視野及效益。

寶刀未老

發式生活

余宜發

上星期跟大家分享終於有機會訪問仙杜拉，沒錯，因為她要來香港出席演唱會當表演嘉賓，相信很多讀者都知道。但有一些幕後花絮可跟你們分享。

話說近期「流感」四圍肆虐，身邊也有朋友或家人患上流感，原來在舉行演唱會期間，參與演唱會的汪明荃、葉振棠、華娃均同樣患上流感，令到他(她)們在表演的過程中有點辛苦。仙杜拉就在最後一場演唱會之後，發現自己喉嚨有點不適，就知道可能感染了「流感」。而她很乖，回港之前也帶備了很多快速測試套裝在身，怕一感染到新冠病毒時可以即刻測試一下。所以當她知道自己喉嚨開始有問題的時候，已經立刻測試，結果沒有感染新冠。亦因為她畢竟在整個演唱會裏面年紀最大，已經踏入80歲，所以要好好照顧自己的身體，不過她有一個很好的妹妹，經常帶着她到處去，無論是工作或是生活也好像有個朋友陪伴一樣。

但她之後回到加拿大便開始咳嗽，陪同她來香港的妹妹也同樣咳起來，甚至每當咳嗽的時候，令到胃和肚的位置都痛起來。於是我主動聯絡她的妹妹問候她們健康怎樣，幸好得知她們已經好了很多。原來在香港當初身體有點不舒服時，她的妹妹已立刻找謝寧的先生提供獨特秘方才令到病情沒有惡化。

其實這幾年，大家當有點不舒服的時候，已經開始擔心是不是患上了新冠。而仙杜拉跟她妹妹及我在內，暫時還是未感染過。甚至我稱呼自己是「處男」，相信讀者明白我這形容是什麼意思。但讀者們也真的要小心，因為近期無論是「流感」，還是「新冠」也令到很多人感染，就好像我弟弟一樣，已經是二次感染，甚至他的兒子及太太從來沒有感染過，近期也中招了。所以雖然早輪我也放下戒心沒有再戴口罩出街，但現在每逢出外到公眾地方的時候，也會戴上口罩保護一下。而仙杜拉的妹妹也跟我說，原來現在加拿大政府也呼籲民眾，如果可以的話也最好戴上口罩外出，就知道近期這些病毒可能又再次活躍，所以大家也要保重。

施政報告與民生

冬陽天地

梁冬陽醫生

今年特首李家超先生提出的施政報告，令我感覺很注重民生並提出了一些具體措施和方案，這些也是我所關心的。

育兒：隨着香港人口老化日益嚴重，香港需要有新生命，年輕一代嚮往自由，不想被孩子困身，在競爭大的香港，住屋問題、供書教學的費用、培養新一代所用的時間和精力令他們不想生育。要鼓勵他們生育，除了提供新生兒獎勵金，也要提高教育經費、解決住屋問題、增加免稅額、免費教育等配套措施。

有很多人生了孩子之後在家裏照顧，為了鼓勵她們工作，增加視野和家庭收入，可以讓她們做一些兼職或者居家工作，特別是一些文書可以在電腦上面做，既可工作又可以照顧家庭。20多年前我們建議增加課餘託兒服務，香港的小學生有些分上午校和下午校，如果家長出去工作又沒有家庭工的話，小朋友下課後沒有人照顧，所以有些志願機構辦了一些中心，校車送到中心有同工照顧他們做功課，讓他們的家長下班後去中心接小朋友回家，這樣他們可以放心出去工作。香港離島婦女聯會在東涌辦的中心非常成功，幫到很多家庭。

安老服務：在香港雖然已經有很多非牟利機構在做，但比起老年化的香港，遠遠供不應求，無論是老人家、長期病患者本人，甚至照顧者都承受着很大的壓力，如果有部分老人家可以在大灣區的其他地方享受安老服務和香港式的醫療，相信很多人願意接受。

香港很多行業缺人，特別是牽涉到民生的行業，怎樣可以留住人才呢？以前我們剛出道的時候3天一次通宵當值連續工作30幾個小時，也許是年輕心中有團火，雖然很勞累，但也捱出來了。不過如果仍然像當年，有很多人就會考慮離開公立醫院去私人機構做比較輕鬆的工作，這是理解的。要培養醫生、護士或不同職系的專業並不是一天可達，要長期累積經驗。如果能讓這些醫護人員彈性時間上班，剛退休但健康，去私家醫院做但仍願意回公立幫手的人士，好好利用他們的醫療知識服務大眾，這是雙贏的局面。不過需要有大的胸襟去包容和接納。

傑出青年協會很注重青少年的工作，我們會安排很多活動，例如最近同海關合辦的「明日領袖選舉」，讓學生們了解海關的工作，我們也將會同懲教署合作關懷一些在囚的青少年，希望他們振作起來，行正路，將來再融入社會。如傑青的口號，「用雙手創未來」。

媽媽，我想您

百家廊

林鈞達

媽媽，兒子想您了。您在天堂還好嗎？我們有多久沒在夢中相見了呀？我都快記不住您的容顏了。這是兒子的大逆不道，不孝兒對不住您了！1984年10月27日，您和我就陰陽相隔了，到現在整整39年了。我想您啊，媽媽！別怪兒子不爭氣，天底下哪個孩子會忘記自己的母親呢？就像天底下哪個母親不牽掛自己的孩子一樣。有人說，父母想孩子就像長江水，兒女想父母親卻像一陣風，我覺得這話不對，我一直都在想着您。

媽媽啊，您知道嗎，兒子很怕回老家。沒到家，還在路上，我就開始想您了。我經常想，此時此刻，如果您在家裏呆着，在家門前坐着、笑着、來回地走着，等着我們回去，那該多好啊。

每當回到家門前，我就會想到您離我們而去的情景。那一天，是爸爸委託培漢叔去湖坑給我發電報，加急，好像發了三四封，但我只拿到一封電報。當時還是第一節課間的時候，有個同學把電報交給了我。頭一次收到電報，我太幼稚了，完全不懂事，以為沒什麼事，拿來就塞進口袋裏，連看都沒看上一眼，繼續跟同學們聊天說笑，都還不當回事。等第二節上課，覺着沒趣，我才從口袋裏掏出電報，翻開一看，立刻就傻眼了，猶如五雷轟頂，我根本不相信這是真的。我的同桌陳藍田同學發現了，連忙向老師報告請假，拉着我走出教室，到學校門口又攔了一輛三輪車，直奔龍岩汽車站，幫我買票回家。好在當時乘車人極少，隨時有票，我立刻坐10點鐘的車出發趕回家。

從龍岩汽車站回到湖坑，我渾渾噩噩地坐了兩個半鐘，然後又連腳從半鑒山爬着山路趕了回來，一路上想都不敢想，上氣不接下氣地趕回來，可是您真的安安靜靜地躺在那裏了。我們的景陽樓右下方有一座牛欄屋，那裏就安放着一具裝着您的棺材。我懷着巨大的悲痛呼喚您「媽媽」，可是您再也不會開口答應我了。您靜靜地躺在那兒，全身都被白布遮着，只露出頭和脖子。您的臉色蒼白，沒有一點兒血色，跟您活着的時候完全兩樣。您的面容很淡定，很從容，絲毫沒有害怕死的樣子，依舊那麼漂亮。我一而再、再而三地叫您，呼喚您，可是您沒有應答，也沒有露出慈祥的笑臉，更聽不見您的笑聲了。當時您的嘴角還不時地流出了血水，我不時地幫您擦着，抹着……我知道：媽媽，您與我的緣分就到此為止了，我從此就沒有媽媽了，沒有媽媽了。媽媽，我們母子情緣真淺啊，只18年多一點點，一點點。老天爺太不公啊，老天爺太不地道了，竟然不講道理就公然奪走了您的生命，讓我這個剛剛成年的孩子就沒有了媽媽。

媽媽，還記得您建的房子嗎？為了這一幢房子，您把命都捨了。就在這屋後，您是被那崩塌下來的一大塊「白生泥」壓壞的，壓壞了肚子，壓壞了胸膜。那塊泥，比我們家的八仙桌還大啊，起碼有上千斤，您怎麼能頂得住呢？媽媽，我至今都還想不通，您當時一聽到聲音怎麼不立即逃跑出來呢？您怎麼就躲到牆邊裏去呢？要知道那牆邊根本就沒有退路呀！鋼釬都被壓彎了，好大的一個彎啊，您怎麼能抵擋得住呢？媽媽，您承受的苦太重了！您吃的苦太多了！想起來我就禁不住心顫，我親愛的媽媽。媽媽，那是您親手建的家，是您用青春、用生命換來的家，但是您從來沒住過一夜的家！

都說「落葉歸根」，上了年紀就會想回老家。可是，媽媽，快40年了，我都放不下，我很害怕回老家。一回老家，我就會從心底裏想起了您。媽媽在，家就在；媽媽在哪兒，家就在哪兒。您走了，沒有了您，我們家就缺少了那種母愛的溫暖，缺少了那種母愛的溫馨。我們的家已不再是原來的那個「家」了。因為沒有了您，我也很害怕過年過節。因為一過節，我就會想起了您，每逢佳節最思親啊。我不知道您在天堂裏也過節嗎？誰陪您一起過節呢？我從來不敢告訴父親，說我想您了，怕他傷心；也不敢告訴我的老婆孩子，怕他們不開心。我很害怕跟別人談父論母的，也很害怕看到「媽媽」的字眼，因為這些都會讓我從心底裏禁不住想您，媽媽。

媽媽，就在您離開我們的第二年暑假，我就師專畢業了。然後被分派到湖坑中學教書教了12年，1997年暑假過後，因為工作關係，我被調到了古竹中學，直到現在，我還要3年多才退休。我們還在縣城買了房子，兒子大學畢業後也考回來工作，現在孫女孫子都有了，一家人其樂融融，生活好着呢！您老人家就在天堂安息吧，您自己多保重。我們會好好的，而且會好好地一直想您。

平易近人的林峯

細說星光

叢仁

最近在開電視77台看到林峯主演的劇集《凌雲志》，他飾演的角色是大家都熟悉的美猴王孫悟空，但據說是內地政策，對改編原著有不少規限，故此索性改頭換面，18變的大聖爺，幻變成貌似馬騮的「磐石」。

林峯1999年出道，能夠在短短日子瞬間竄紅，除了傳聞背後有什麼內地有錢家族支持外，論演技和歌藝，他都是具備說服力的。《尋秦記》應是令他上位的劇集，他的古裝扮相自始深入民心。這次在《凌雲志》的演出，說實話是有點畫虎不成，林峯拍這劇，自然是想挑戰孫悟空這個角色，過去有不少演員演過大聖爺，香港演員張衛健、陳浩民都大獲好評，恰巧他們也有在內地發展。正因如此，林峯演這劇總不會沒有給人拿來比較，可惜，《凌雲志》人物造型以至劇本都改編了很多，林峯已無法把孫悟空的角色原型演繹，根本無從與前人比較了。

這套古裝神話劇講述林峯飾演的磐石適逢天道裂變，在機緣巧合下幻化成妖，與蔣依依飾演的金絲雀成為摯友，妖怪身份使他們自成形起就遭遇諸多冷眼和偏見……故事簡單神怪，觀眾看的是畫面，也無須太執着劇情。至於神怪片的特技要求，由於劇集早於2017年已完成拍攝，本名《大潑猴》，到劇集改名《凌雲志》，成功通過審批，要到今年3月初才在內地網播出。前後經歷6年，科技一日千里，現在再看一些特技場面，當然已沒什麼特別了。

劇中女角，搶眼球的不是女一蔣夢婕，反而是演惡蛟王的楊謹華，她身穿黑衣馬甲、長馬靴、短褲大露美腿，火辣出場，常常笑着說狠話、視妖命為無物和瘋癲的個性，在內地播出時引發觀眾熱烈討論，被稱讚為「又瘋又美，愈變態我愈愛。」楊謹華是台灣演員，在圈中已算資深，她曾在《白色巨塔》、《敗犬女王》中有出色表現，近年的《華燈初上》更得到圈內外普遍讚賞。從當年她在劉德華MV中擔女角，都今天再看她，仍是劇中亮點。

林峯很久沒在TVB拍劇了，早前在另一個免費台看過他在內地較近期的作品《星辰大海》，開電視去年也推出過和優酷合拍，他有份主演的《黑金風暴》，喜歡林峯的Fans，要追他的劇，似乎都要留意內地製作。

至於他的歌迷，林峯目前應該還是華納音樂中國的合約歌手，但一直沒聽到他要製作新歌，去年筆者和他在錄音室碰過面，和他一起錄歌時仍感覺他依然熱愛唱歌，個人認為他是不會放棄樂壇發展的。

綵排時間和步驟

演藝蝶影

小蝶

戲行人常說「台上一分鐘，台下十年功」，是指一名演藝表演者即使只在台上表演很短的時間，但他在台下其實是需要花上無數倍的時間和心力鍛煉技藝，才能成就他的短短演出。這句話是指表演者個人培訓所需要下苦功的時間，那麼大家知否若要綵排一台戲，又需要多久的時間呢？

劇團上演一齣戲，首先當然是要有劇本。一眾演員為了合作演出一個劇目，首次聚在一起便是圍讀劇本。顧名思義，圍讀的意思就是大家圍在一起閱讀劇本。這是一個讓台前幕後人員初次認識劇本的風格、內容和台詞的機會，通常會讀兩三次。導演亦會藉着這個機會向各人解釋該劇的意義、他對此劇的理解和他準備如何演繹該劇。

之後便是「開台位」，即是導演簡略地給演員知道他計劃好的各場戲的大概布局和演員的台位。

當大家都大致了解台位後，便開始所謂「粗排」，即是大致地綵排。所謂大致地，意即粗略地讓演員排練走位、熟習對手和感受台詞。這時候，演員是可以拿着劇本排戲的。不過，到了「丟本」的階段，演員便不可以再拿着劇本邊看台詞邊排戲了，因為「丟本」的意思是「丟下劇本」。因此，在進入「丟本」階段前，演員必須在家好好熟讀劇本，背記台詞，才好走進排練室。否則不斷忘記台詞，只會阻礙排戲進度，也讓團隊痛恨你。

到了大家都不用拿着劇本排戲時，便可以集中精神塑造自己的角色，這個階段稱為「細排」，即是仔細排練的意思。這是演員們在每場戲中精細地尋找、設計和建立自己的角色的精神面貌，與其他角色建立準確的聯繫、發揮自己在每場戲中所起的作用等的階段。在排練的過程中，導演和演員會為了收到更佳的效果而不斷修改和調校本來的設計。

導演和演員經過獨立地排練每場戲後，便開始踏進「串排」的時刻。「串排」的意思就是將本來已獨立排練的各場戲串起來一起排練，讓台前幕後人員感受到整齣戲呈現在舞台上的時間、輪廓、氣氛、感覺等。

以上都是在排練室綵排的步驟。那麼到底需要花上多少時間才能排好一齣戲呢？

一般來說，香港的專業劇團排演一齣大約2至3小時的舞台劇，所需的時間是一至兩個月，每天8小時。至於業餘劇團，由於演員和工作人員大都需要在日間工作，只得抽空在工餘時間綵排，因此他們所需的排練時間大約是3個月。這些排練時間是指一般的話劇演出，如果劇團上演的是如音樂劇的大型製作，演員便需要再花時間學習唱歌和跳舞，然後再排練跳舞場面了。

我們看一齣兩三小時的戲，原來是需要劇組眾人各付出五六十天的時間和努力才能成事。