



雙城記 何冀平

泡饅和白鹿原

對於西安，第一印象美食是羊肉泡饅，來到西安朋友們請吃的也一定是這一味。陝西人民藝術劇院和北京人藝是老朋友，曾經請我在西安最有名的「老孫家」吃羊肉泡饅。問我「單走」、「口湯」還是「水圍城」？「單走」是饅與湯分別上，把饅掰到湯中吃了，之後單喝一碗羊湯；「口湯」，是泡饅吃完以後剩一口湯；「水圍城」顧名思義，寬湯像大水圍城，我喜歡喝湯選了「水圍城」。開始掰饅，饅的辦法很講究，碎而不爛大小均等。饅是特製的，也稱餛飩饅，是形容如同秤砣一樣又硬又實吧，九份死麵，一份發麵，揉在一起烙製而成。掰饅的過程是聊天的時候，掰好送給大廚加工。這種食客加入烹調的吃法，可能只有羊肉泡饅。

陝西人民藝術劇院是西北最大話劇院，但沒有上海人藝和遼寧人藝有名，後來兩齣戲讓他們名聲大震，一個是《白鹿原》，一個是《平凡的世界》。在西安只有3天，聽說《白鹿原》在演出，很想看。想看的原因有兩個，一個是北京人藝排過一版的《白鹿原》，名演名導但效果不太好，於是有了陝西人藝原汁原味的一版，被譽為「最忠實的忠實」，取自作者陳忠實，兩版話劇都是同行老友孟冰編劇。另

一個原因是，我認識飾演白嘉軒的演員蔣瑞征。我和蔣瑞征相識在50年前，他是演出我第一部公演話劇的演員，在劇中飾演一個陝北老大爺，形似神似，那個年月為了前途各奔西東，已經50年不見。都說蔣瑞征扮演的白嘉軒十分地道，退休了又被請回來，而他是北京人。

在西安沒看上陝西話劇，也沒吃上羊肉泡饅，倒是吃了西北淮揚蟹宴和一餐粵菜。那日開了一整天會，晚上可以自由，酒店在西安大唐不夜城，這裏不是商業區，整個區域都是色彩斑斕的綠燈和燈光秀，各式藝術表演，傳統雜耍、變臉跳舞，花車巡遊。時間已晚，不想再出去，主人家建議我們在酒店的粵菜餐廳吃晚餐。從香港來到西安，在西安吃粵菜？

西安粵菜打的是高檔品牌，菜式名字也獨特，秦皇東遊—珍珠鮑魚拼法國鵝肝黑魚子醬；驪宮艷影—人參滋補養生雞湯；黃袍加身—越式大蝦配汁燒鱈魚；寒窯喜相逢—日本宮崎牛舌配特色飯；天子駕六—紅豆沙圓子。住的酒店主餐廳經營粵菜，廣式點心和粵菜，點心很港式，一味海鮮多味酥，中西結合味道特別，燒鵝叉燒是招牌，只點了燒乳鴿，可能是西北的鴿子活動量大，又肥又香。

西安有大唐的胸懷，海納百川，下次再來。



冬陽天地 梁冬陽醫生

懲與教

我昨天有幸受邀參加懲教署壁屋懲教所證書頒發典禮，以前看中外電影覺得監獄是一個陰森、神秘、充滿暴力血腥的地方。壁屋監獄關押21歲以下的男士，我見到這些年輕人穿著白色恤衫打着栗紅色的領帶，如同中學生穿著校服，有些人擔任國旗護衛隊升國旗唱國歌；他們學習琴棋書畫，有的組成樂隊，今天特別為他們的家長和嘉賓演唱《父親》這首歌，「多想和從前一樣/牽你溫暖手掌/可是你不在我身旁/託清風捎去安康/我是你的驕傲嗎/還在為我而擔心嗎/你牽掛的孩子啊長大啦……」並邀請父母上台同他們一齊表演，有一位邀請父母上去真情對話；平時沉默寡言的兩位年輕人當著這麼多人講出對父母的愛，父母講述怎樣對他們由擔心、接納到原諒，看到他們的變化，希望他們將來出去後好好地做人，發揮正能量……我想不到當他們見到自己的孩子入獄那種心情是何等的難受，要承受多少壓力不為人知，今天由孩子們向他們講出這番衷心的說話，唱出這首歌多麼觸動人心！有位父親說兩年多來可以隔

住玻璃同兒子傾偈，沒有好似今天這樣可以拉著他的手擁抱他，這個普通人認為很平常的動作對他們來講卻是何等的寶貴。

這些年輕人的轉變的幕後功臣是懲教署壁屋懲教事務監督余學明先生和他的團隊。他穿便裝的時候我覺得他似教書先生多過紀律部隊人員，我心想他這麼溫和怎樣去管束在囚人士呢？直到我見他制服才覺得他是懲教官員。在他的交談中，我深深感受到他非常用心去感化這些孩子，對他們關心和循循善誘。如師如友如父母，他為他們安排很多節目和學習，特別是很多和父母關係疏離的，他會引導他們去修補，哪怕是寫一張感謝卡，也令很多父母深受感動，就像今天這兩位青年人對父母所講的平時難於開口的說話，令人非常感動。

我們傑出青年協會本着一個也不放棄的精神，無論過去、現在、將來都會關心這些在囚的青少年，這當中更有世界象棋棋王、茶餐廳老闆、設計師、神職人員、鋼琴家、作曲家、體育健將，希望我們的傑青用生命影響生命，令他們走向正途，將來為香港為國家為世界作出貢獻。



細說星光 叢仁

《寧安如夢》中的張凌赫

單說是《蒼蘭訣》、《雲之羽》的演員張凌赫，您會對他有印象嗎？在《蒼蘭訣》中，他飾演長珩，跟王鶴棣演二線對手，《蒼》劇火紅，他的機會也隨即爆發，雖然接著的《雲之羽》沒有令他真正地紅起來，但當《寧安如夢》開拍，配合他的花邊新聞，大家大概就能猜到，他將要火了。

年僅25歲的張凌赫2020年才正式入行拍劇，但憑俊俏外形，在《蒼蘭訣》嶄露鋒芒，情況一如最近在《以愛為營》中的魏哲鳴，兩者都是在王鶴棣的光環下跑出來，張凌赫榮升男一演《寧安如夢》，魏哲鳴則有《愛你不只是喜歡》，兩者際遇上的分別是張凌赫在《寧》劇中有白鹿這個紅人做對手，而魏哲鳴在《愛》劇中只有黃日瑩，一個較他人氣更缺乏的女主角。

《寧》劇在2022年開拍後，就一直傳白鹿與張凌赫拍拖，甚至爆出去年9月《寧》劇殺青宴結束後，白鹿晚上被拍到與助理一起到了張凌赫家，不久後助理離開，白鹿直到第二天都沒有離開。到中秋節當天，白鹿又到了張凌赫家，而且直接解開了他家門的密碼鎖，還對着門向張凌赫比愛心，讓兩人戀情傳得更加沸騰。

當然這段感情也隨着《寧》劇正式播出後而結束；若要相信分手是因為雙方經理人公司反對，不如說從來都是為了宣傳而自編自導自演的加演短片。同是白鹿主演的電視劇，《寧》劇較《以愛為營》更有口碑，《以》劇有白鹿和王鶴棣兩大星級演員，卻一直受劇迷批評，反而大家早就期待《寧》劇出爐，《寧》劇也在較受歡迎的情況下全劇播放完畢，若問筆者較喜歡哪一套，我也會選擇《寧》劇，該劇剛在「2023年愛奇藝尖叫之夜」上，得到戲劇單元《年度觀眾喜愛劇集》，證明《寧》劇是有一定的捧場客，相信和白鹿的古裝扮相有關，而張凌赫這位小鮮肉，也會受惠於這次的戀情，增加了不少知名度。



此山中 鄧達智

和服穿不穿

來京都賞楓紅，浸淫在一片深秋初冬色彩變幻的境況，是多年不斷的習慣；初春賞櫻，隆冬賞雪亦然。京都、杭州、檳城是在下至熟禮而求諸野，在檳榔嶼佐治城我找回香港逝去的上世紀五六十年代印象。來京都、奈良等同重拾中國早已消失得八八九九的唐、宋遺風。

朋友在我的社交平台留言：請在京都穿上和服，拍些照片上傳……對這個不少來日遊客指定動作的要求，奇怪，從未試過，也不苟同；猶如遊西安、洛陽及筆者深愛的杭州，難以趕上潮流追隨目下年輕人換上穿來極不利益的「漢服」遊街行列。

對異國異族風情，包括不同民族的歷史文化特色衣裝並不抗拒。自小在選擇衣着方面得到家中長輩的信任及資源放任，另加外表身形早熟（14歲已長至1米83），我的衣履歷程比較同齡書友玩伴的，確更豐富，那些年彌敦道近柯士甸道，有一家潮店「白石」，買過極優質印度棉紡

單衫 (Tonic)，配上牛仔褲，希臘或墨西哥舶來的皮革涼鞋，不單止當年香港，就是繼續學業的加拿大人眼中，都屬異類。稍長，隨着旅遊地圖不斷擴大，尤其當年歐洲風行一時的Flea Market（至熟悉莫過倫敦Portobello及巴黎Clignancourt）尋覓得來的二手古着，包羅萬象：古董和服、摩洛哥連

帽單袍、蘇格蘭男裝格子裙、墨西哥羊毛線繡花圖服襯衫、阿拉伯長袍、歐洲上世紀初男裝襯衫、上世紀中葉美國國勢全球獨一無二時期的名牌羊呢大衣、馬來印尼紗籠、中國人的傳統唐裝衫褲……不單止買，更實行穿上，在家還是在外；又怎會抗拒隨俗穿上和服走在有南禪寺、高台寺、二年坂、青蓮院、無鄰庵等等坐落的東山古道上？

不抗拒別人的選擇，更欣賞他們製造的衣服風景（除了十之八九弄錯季節，深秋穿了春天的色彩，禮佛穿上花花綠綠嬌俏似浴袍）；自己，近年除了中國傳統長衫，其它？全皆敬而遠之，謝絕應酬。

跟不少亞洲人取向相同，國境位置靠近的日本：風景優美，食物可口（福島核污水是不爭的負面影響），乾淨利索，禮貌周周（縱使表面，不少地方連表面禮數都可免則免），還有很多新興國家或地區並不重歷史文物及環境保育都做到極致，更擁有一般東南亞地區缺乏的四季分明，尤其下雪的冬天及十分成熟的滑雪運動配套。

如此高水平的旅遊條件，在歐洲不少國家充斥難民、盜竊、政府施政效率偏低、能源危機、物價愈來愈貴等等負面消息衝擊之下，近年日圓跌幅不斷，日本成為全球旅遊業大國是不爭的事實。遊日本尤其古都奈良和京都，穿上和服，最自然不過；奇怪，心理猶似一道關口被卡住，衝不過，旅遊日本次數難計，卻一次穿上和服的經驗都沒有！



遊日本，尤其京都，不少人租賃和服作道具，漫步舊城區，拍幾輯國風情畫。作者供圖



百家廊

吳澤琪

時光容易把人拋，我想起你們，在我成長的年輪裏。

讀初中的我們愛瘋狂，似乎總是成群出現，尤其是要去哪兒玩的時候。時間久了，就自然衍生出一些屬於我們自己的「傳統節日」。結束了月考的我們，總喜歡在周五的晚上去找點樂子，藉此甩掉考試的疲憊和對成績的憂慮。再忙碌的學業，也要給自己的生活留點白。

有一次，在同學們的議論中，得知千載難逢的雙子座流星雨即將降臨人間。當時乍一聽便心血來潮，想要親睹流星充滿神秘感的浪漫風采。何況還是「雨」，聽着就更誘人。掰着指頭數日子，又數着時針，終於挨到那一天的傍晚。多日裏積蓄起來的期待和興奮達到頂峰，天一擦黑，心中的渴望便愈發強烈，時刻準備着仰望蒼穹，唯恐錯過夜幕下隨時可能莽撞撞出來的流星雨。

路燈斜斜地投射下暖黃色的光，柔和、靜謐，像是忠誠的黑夜陪伴者。我們一同來到社區頂樓，倚靠在厚厚的圍牆上，拉呱着即將欣賞到的流星雨，描述着各種可能呈現的壯觀美景。手裏的手機和我們一起遙望夜空，期盼能記錄下瞬間的燦爛。然而眼前這片天，像沉睡的嬰兒，不聲不響，讓我們連流星的影

子也未嘗瞥見。再定睛細看，有一片淺淺的雲層遮擋住了天際，心中期待的火花頓時被現實無情地澆滅。夜空中，零零散散的星星眨巴着眼睛。「這唬人的預報，哪有什麼流星雨？倒是飛一顆流星來看看啊！」我心裏抱怨着。由於還要照顧次日的上課狀態，我們的心情變得急躁起來。

迷茫之際，突然天空中出現微弱的亮光。那是一道細長的流動亮光，由大到小，急匆匆地劃過天際，頃刻間消散得無影無蹤。那是流星雨嗎？是太真實，還是太不真實，抑或幸福來得太突然，我們怔住了！倉促間，我快速舉起手機拍照，可能是像素太低，或是抖動之故，視頻裏僅有一圈無奈的黑弧度的光輝。希望愈大，失望也愈大，美夢與現實之間總有那麼一點落差。

我們不捨得離去，盼望能真切切瞧見更能震撼人心的流星雨。漸漸地，星星愈聚愈多，星光愈來愈亮堂，天上熱鬧起來了。我想，既然不能冠冕堂皇地對流星雨許願，對滿天星許願也是一樣的吧？我們默默許下心願，不知道秘密的心願被哪一束光輝攔了去。心願會在將來開花結果嗎？又或許一切隨緣，只要自己足夠努力，任何心願皆可從容實現。涼風漸起，回家之前，我們拍了一張模糊的合照，權當一種留戀吧，星光會為我們的青

依賴AI創作是自欺欺人

當大家都認同已進入AI時代，中年的你無論內心有幾抗拒都要學習，因為它會漸漸進入你的生活中。起碼你要懂得記住密碼和按幾個鍵。相信許多人都只識口講AI這詞，但對正統學術類型細分並不清楚。概念模糊又容易出誤解，需花點腦力去了解清楚，機器人是否會取代人類的工作？還是會讓人類從工作中解放？科技也會為我們創造新工作？

人工智能 (Artificial Intelligence, 簡稱AI)，是電腦科學的一個領域，致力於解決與人類智慧相關的常見認知問題，是以人工方式來實現人類所具有之智慧的技術，主要實際應用在：機器視覺、指紋識別、人臉識別、視網膜識別、虹膜識別、掌紋識別、專家系統、自動規劃、智能搜索、定理證明、博弈、自動程序設計、智能控制、機器人學、語言和圖像理解、遺傳編程等。

AI又可以分為「弱AI」和「強AI」：「弱AI」（又稱為「特定AI」），被用於設計和訓練完成特定任務的人工智慧系統，像是工業機器人和虛擬個人助理等許多類型的機器人，如人形「醫療照護型」與「陪伴型」的機器人。「強AI」擁有複製人腦認知的能力。當向「強AI」提出沒有執行過的任務時，強大的人工智慧系統可透過模糊邏輯機制，將已知的知識從其他領域，運用到別的領域，並且能夠自行尋找解決方案。目前能實現與人類智慧同等的人工智慧技術還不存在。世界上絕大多數的人工智慧還是只能解決某個特定問題，例如人工智能圍棋系統，它通過兩種深度學習的方法自行搜索提高下棋實力，戰勝了世界第一棋士柯潔，它被設定成專為圍棋而生也只能下棋（單一任務）。然而轉念一想，人工智能理論和技術不曾停頓過，應用領域也不斷擴大，未來人工智能帶來的科技產品，將會超出人類的想像，這就是人類智慧面對人工智慧發展帶來的一大挑戰！

大家都明白「弱AI」是有助於讓人類從工作中解放出來，受惠於AI的幫助也要面對其帶來的副作用，如果「強AI」時代降臨，人類就要擁有更高的智慧才可以控制「強AI」。不是每個人都有智慧懂得自律、平衡掌控，若人類過分依賴AI等同將自己放入櫥窗，櫥窗上的模特兒有沒有生命力呢？所以無論AI如何發展，人類也要修身，利用AI之餘也需提升自己的智慧和內涵，特別是文化藝術範疇，沒有注入人的感情和思維的作品是沒有靈魂的。有人完全沒受基礎訓練，利用AI畫畫、寫作，更對作品很自豪，當正自己是畫家、作家。難道不覺是自欺欺人嗎？沒有了電腦，斷了電源你是誰？還有作品出嗎？

看到「夜校成中國Z世代充電新方式」這消息覺得很安慰，以文化藝術為主的夜校（讀興趣班）成為內地年輕人時下追求生活趣味和人生品味的方式之一，做繩結、吹竹笛、畫國畫、跳舞成為興趣，年輕人讀興趣班既紓緩壓力又陶冶情操，增加內涵，這屬於修身，是年輕人賦予生活多維度的價值與意義。

逐夢流星雨

春作證。其實，失落是人生常態，人是有舒適圈的，許多人不樂意嘗試新事物，總是忠誠於眼前的目的，而錯過了諸多快樂瞬間。若想讓自己擁有更多的美好體驗，腦海銘記的精彩瞬間多一些，那勢必要調整心態。比如，去趟北京逛野生動物園，大家總想看看國寶，於是一窩蜂擠向熊貓。我與同伴卻選擇了別的方向，便看到了走路優美的長頸鹿，正在親熱的兩隻大鳥、搖着尾巴吃食的大象，還有鏡頭後傻笑

的自己。若每天走過的路你都覺得厭倦，你也不會再關注路上是否會遇到新面孔，路邊是否會邂逅小貓小狗，綠化帶是否有新增的小花小草。鮮活的世界裏，遍地存在美，不僅僅只有流星雨。多走走遠路，天上才會掉落驚喜。最終會猛然發現，自己之前認為最好的目的地並非旅程的終點。世界很大，生活很煩，我們也要努力變得可愛。如果我們不開心，為什麼呢？是因為厭煩了和父母相處的時間？還是因為即將返校，又要離開溫暖的港灣？抑或是因為錯過了一場難得一見的流星雨？如今回想那樣的夜晚，我們的青春不只有「傳統節日」的瘋狂，還有飛揚的思想和對美好事物的嚮往。風風雨雨，一路走來，記憶未曾褪色。想起共同擁有過的青春時光和逐夢流星雨的身影，總讓人心生溫暖。

若每天走過的路你都覺得厭倦，你也不會再關注路上是否會遇到新面孔，路邊是否會邂逅小貓小狗，綠化帶是否有新增的小花小草。鮮活的世界裏，遍地存在美，不僅僅只有流星雨。多走走遠路，天上才會掉落驚喜。最終會猛然發現，自己之前認為最好的目的地並非旅程的終點。世界很大，生活很煩，我們也要努力變得可愛。如果我們不開心，為什麼呢？是因為厭煩了和父母相處的時間？還是因為即將返校，又要離開溫暖的港灣？抑或是因為錯過了一場難得一見的流星雨？如今回想那樣的夜晚，我們的青春不只有「傳統節日」的瘋狂，還有飛揚的思想和對美好事物的嚮往。風風雨雨，一路走來，記憶未曾褪色。想起共同擁有過的青春時光和逐夢流星雨的身影，總讓人心生溫暖。



演藝蝶影 小蝶

暖男區議員會否誕生？

最近我閱讀一本書籍，名叫《我和公關有個約會》。顧名思義，這是一本關於公關工作的書籍。封面是兩名穿著西裝的男士，一位是葉家寶，一位是黃守東，二人是《我》書的聯合作者。兩位男士都是與亞洲電視淵源甚深的幕後行政人員。家寶擁有豐富的電視製作經驗，並曾任亞洲電視執行董事，是該電視台舉足輕重的管理人。他由第一屆至第二十七屆亞洲小姐競選一直都參與策劃工作，所以有「亞姐之父」之美譽。

阿東（黃守東）最為人熟悉的公關工作便是出任亞洲電視高級經理（公關和宣傳）和公司發言人，並負責該電視台多個大型節目的公關宣傳工作。近年，他先後出任亞洲電視控股的企業傳訊總監和亞洲電視數碼媒體企業傳訊總監。他最為公眾和同事津津樂道的是他分別在2015年和2016年亞洲電視面對危機時策

劃和執行公關策略，以及多次在法庭、節目和公開場合中不卑不亢，雄辯滔滔的姿態，不但贏盡同事的支持和讚賞，更被譽為亞洲電視在免費電視廣播年代最後一名代表性人物。阿東有一個稱號，名為「亞視暖男」，可想而知他是一位令人窩心的送暖男。由於他對傳媒很貼心，因而被傳媒界冠以「亞視暖男」、「暖男公關」的美譽。關於他的「暖男」行動，我不是以耳聽說，而是親身感受到他助人為快樂之本的精神。一次，他受他的朋友所託，義務為我撰發新聞稿和請來很多傳媒人員前來採訪和報道我的創作，令我感動不已。當時我和他並不認識，但他慷慨地用上他的時間、精力和人脈幫助我。須知公關是他的專業，他卻分文不取，義助我這名朋友的朋友的陌生人，教我感動不已。此事可以看出阿東是一位樂於助人、毫不計較的有心人。他的「暖男」精神不但在電視台和傳媒內發

揮，同時亦展現在社會民生之上。最近數年，他在灣仔區內參與很多為地區和市民服務的工作。他盡心盡力服務社會，以使市民安居為己任。今年，阿東出任新民主黨灣仔區社區發展主任，對自己的服務水平要求更嚴。今年黑雨和十號風球的翌日，他一邊打着雨傘，一邊在灣仔多個地方巡視。每當發現問題，便立即通知政府有關部門到場清理和搶修。同時，他又主動問候檔主和街坊，了解他們所需。他這種不畏艱辛、我為人的精神令我既感動亦佩服。據悉阿東參加今屆區議會競選，在灣仔區角逐議席。我真的羨慕灣仔區居民，有機會擁有一位真心真意、全心全意、急人所急的區議員為他們服務。由於我認識他的真人，而非選舉會或政綱上經包裝的設計形象，所以我相信他在競選時許下的承諾是會在當選後兌現的。灣仔地區直選候選人還包括：自由黨宋芝齡、無申報政治聯繫李偉、獨立李碧儀、民建聯穆家駿。