



何翼平

當朝一品

香港向來注重傳統節日，像剛剛過去的冬至，北方基本上是不過的，北方更重視「臘八」。冬至又名長治，長治久安。從這天開始「數九」，數過九九八十一，九盡了，春就來了。冬至要製消寒圖，「亭前垂柳珍重待春風」，每個字九筆，每天填寫一筆，9個字填完了，冬天剛好過完。這9個字真選得好，不知是宮裏哪位大學問。1924年溥儀被「逼宮」遷出紫禁城，時值冬天。在收回故宮、清點故宮時，在妃子住的東六所發現這張消寒圖，只見9個字只寫了幾筆，清點的都是清華北大教授學者，琢磨了很久，也不知道這是做什麼的。消寒圖送到胡適手裏，他也不明白，直至一天他上廁所，突然腦洞大開，悟出其中奧妙。消寒圖有許多種，宮裏和王府都有，有的寫字有的畫圖，各自不同，都很有趣。

香港和南方過冬至要吃湯圓，北方人要吃餃子。北方人比較不重視吃，過什麼節都吃餃子。宮裏和王府過「冬」要吃餛飩，有貴賤之分，貴是燒鴨冬筍豌豆，一般是豬肉韭菜，餛飩要包成小餃子，兩尖對捏呈銀錠狀，碗底放粉絲，澆上雞湯，放紫菜、蝦皮、冬菜、香菜，是冬至必吃的主食，配菜講究時令，鴿蛋、鹿肉、山雞

必須有，吃了會增加熱量，晚餐吃火鍋。一九、二九、一直到九九，逢九就要吃火鍋，也就是說，九九當中要吃十次火鍋。

北方吃火鍋就是涮羊肉，舊時和純粹的北方火鍋沒有海鮮、牛肉、鴨腸、豬血等等，只有羊肉，但是涮鍋的湯很講究，燒鴨、肥雞、蘑菇、蝦米、乾貝，一定要有驢肉，現在極少見，可能是取其活躍動大，容易熬過嚴冬。羊肉要吃最好的部位，黃瓜條、上腦，還要有全部的「羊下水」，羊肚、羊肝、羊腰絕不能少，說起羊的這三樣實比豬的好吃有鮮味，這才叫做「涮全羊」。佐料沒有現在的那麼雜，只有醬油、腐乳、韭菜（新鮮的）和糖蒜，也沒有芝麻醬。羊是新宰的，加什麼佐料都會蓋掉羊的鮮甜，現在吃什麼都要濃味雜味，炒個青菜也加許多料，其實就是原材料不夠新鮮，以各種外加的東西來掩飾。

過一個冬天吃十次火鍋，皇上貴人早吃膩了，從一九之後，以後的8個火鍋不再是羊肉，各不相同，山雞鍋、白肉鍋、銀魚鍋、鹿肉鍋、黃羊鍋、野味鍋，直到九九的最後一天，要吃「一品鍋」，以海參、燕窩、魚翅、魚肚為主，什麼貴價放什麼，名子也大氣，叫做「當朝一品」，這樣過一個冬天，倒也不覺得難熬。



鄧達智

金邊今非昔比

疫情前，即4年前，安排了當年春天再遊柬埔寨金邊及吳哥窟；另一時段緬甸，重點三千佛寺塔Bagan及東北部接壤我國雲南的Inle湖。

疫情後再安排，聖誕假期來柬埔寨，春節假期去緬甸。朋友知道我們動向，百分百出言阻止，理由：不安全！聽勸，取消緬甸之旅改遊泰北，但柬埔寨行程則繼續。

兩個半小時飛行，抵達金邊，從機場前往使館區所在的精品酒店前段，猶如20多年前窗外所見，繁茂，人多電單車多，亂糟糟……愈近市中心則愈整齊，商廈林立，新建酒店一所比一所美輪美奐，法國殖民地遺留下來的老日子豪宅變身高級餐廳，悠閒咖啡店，氣氛漸入佳境。我們入住的精品酒店貼近日本及泰國大使館，環境安全而幽靜，日本人老闆，轉化日式老房子作20個房間，既有園林，又有泳池，員工培訓相當嚴謹卻沒有忘記友善待客之道，處處洋溢馳名於世「高棉的微笑」。

疫情前，不少任職房地產開發的朋友勸告：既然不介意物業投資於泰國，何不考慮柬埔寨？泰國已經愈來愈貴，東國價錢便宜得多，上漲空間仍屬無限。

到達此間，發現金邊消費今非昔比，購物吃喝比較香港，大概一半價錢，但薪金及租金卻是香港四分之一，甚至五分之一，計算下來盈利空間充裕，難怪走過比較登陸的大街小巷都滿布方塊中文字的商號招牌，不少更是香港和大灣區都十分熟悉的店子，可見不少集團已捷足先登。

飛機上鄰座新相識的朋友宴請我們參加他們家族聖誕聚餐，位於他們擁有、活化華麗不凡舊建築改建的Plantation酒店。來自法國著名廚師主理的法國餐廳，奉上法蘭西民族於聖誕節及新年不可或缺的自家製鵝肝醬及空運不可能再新鮮的生蠔；喝着舶來葡萄酒，誰可相信在50年前，這裏發生過人類歷史上最血腥之一的種族滅絕事件？25年前筆者公幹來此，還可以1美元買一條精美土布製成的唐裝褲（Fisherman Pants）。得益近十多年來自中國的發展資金，起碼金邊，還有遊客不絕的吳哥窟及其周邊，大家看到雖然被疫情打擊，卻仍然穩步向前的欣欣向榮。



從學校到Plantation酒店，猶如金邊發展，瞬間向上提升。作者供圖



余宜發

重要任務去紀念梅姐

時光飛逝又到年尾，在過去一年感覺比起之前數年滿足感大了很多。其實我相信全球的人，大家也明白到「失而復得」的難能可貴。由經常要待在家中不出門，就算走到路上也小心翼翼怕被感染；由每天只接觸到有多少數字的感染者，好像習慣了靜待這些數字的出現，會不會已經慢慢地降下來，然後我們便覺得會有好的日子來臨。所以在今年年頭大家終於可以放下每天緊張的情緒，然後想想有什麼方法慰藉自己的心靈。當然最好的妙計，就是去旅遊。在過去一年，我想問問讀者們，你出過多少次門？自己也覺得，出外旅遊其實是讓心靈可以得到釋放壓力的其中一個很重要的方法。而我今年就接觸到很多沒有去過的地方，例如馬來西亞，甚至遙不可及的馬爾代夫旅遊，這就是我所說的一年好大的滿足感啦！

每逢到了12月30日，可能有很多讀者也會不期然地想起了百變天后梅艷芳（梅姐）離世的日子。一年這麼快過去，其實20年也好像眨眼間的掠過，明天就是梅姐離開我們足足20個年頭。每一年在這個日子，我也會想一些方法來紀念她。今年更加特別的，就是獲得梅艷芳歌迷會「芳心薈」的邀請，成為兩場紀念音樂會的聲音導航角色。這個慈善音樂會，除了邀請很多歌手用他們的方法去演繹梅姐的歌曲之外，而我會在音樂會的不同部分，上台說一些感受，希望透過這些說話，讓現場觀眾把從前開始認識梅艷芳的光輝歲月，再度引起共鳴。

今次能擔任這工作覺得很光榮，因為我跟梅姐也有一些情緣結。皆因我人生第一張的黑膠唱片，就是梅艷芳的《似水流年》。由一位普通大男孩到進入電台工作的機緣巧合，竟然可以訪問到這位巨星；其實在某些慈善活動上，我都擔任過司儀工作，像之前電影《梅艷芳》，也被導演想起我這個電台主持而在戲中負責透過說話去勾起大家一些回憶。而數到今天，更加可以把梅姐的演藝生涯片段，再次跟歌迷分享。時間過得快，不止說說而已，更重要的是，大家要把時間，去做一些自己覺得有滿足感的事，去突破自己，完成一些不可能的任務，假以時日，可能你也是一個令人非常欣賞及尊敬的人物。希望在新的一年里，大家有着不同目標，繼續珍惜每一分每一秒。



梁冬陽醫生

子宮肌瘤和懷孕

子宮肌瘤又叫子宮纖維瘤，是常見的子宮良性腫瘤。見於35%的女性，對懷孕的影響因人而異。

1. 不孕：某些子宮肌瘤可能會影響受精卵的成功着床，從而降低懷孕機會，但並不是大常見。
2. 流產：子宮肌瘤位於子宮腔內，可能干擾胚胎的發育。
3. 妊娠病變：子宮肌瘤在懷孕期間的增長、增大，壓迫鄰近的組織或器官，也可以造成紅色樣變而引致疼痛，需要用強效止痛藥。
4. 提前分娩：某些子宮肌瘤引起胎位不正，可能增加早產的風險。
5. 分娩困難：如果子宮肌瘤位於子宮下段，阻礙胎兒順利通過產道。
6. 產後出血：因為子宮纖維瘤在生產後阻礙子宮收縮而增加出血的機會。

大多數孕婦患有子宮肌瘤的情況下，仍然可以順利懷孕和生產。如果你懷疑自己患有子宮肌瘤並計劃懷孕，建議你諮詢婦科醫生。醫生可以評估肌瘤的大小、位置和數量，決定是不是需要先做子宮肌瘤切除手術才懷孕，還是照原計劃懷孕；在懷孕時要注意哪些事項，並根據具體情況提供相應的建議和治療方案。

做完手術才懷孕好處就是懷孕並不需要考慮以上的問題，但其中一個要考慮的重點是切除後懷孕了，可能要剖腹產手術。醫生會在切除子宮瘤的時候告訴你沒有經過子宮腔，如果有經過，將來就要剖腹產手術，如果沒有也許可以順產。醫生會告訴你。另外也要有心理準備，萬一在做切除子宮瘤手術的時候流血不止，有機會要全子宮切除，雖然這是萬中無一，但也要術前知道有這樣的可能性。

有些人會說不如生產時用剖腹產分娩，這樣就可以同時將子宮肌瘤切除，一舉兩得。其實不可以，因為懷孕的時候子宮血液供應多了，處於充血的狀態，如果這時做手術切除這個纖維瘤會引致大出血增加危險性。除非特別情況，例如漿膜下肌瘤蒂扭轉引致劇烈疼痛等這些特殊情況，才可以在非常時期做手術切除，否則等生完之後子宮慢慢恢復到懷孕之前的大小才決定需不需要做手術。

如果你有任何這方面的疑問，最好同你的醫生商量，他會根據你的具體情況而作出適切的選擇。

項，並根據具體情況提供相應的建議和治療方案。

做完手術才懷孕好處就是懷孕並不需要考慮以上的問題，但其中一個要考慮的重點是切除後懷孕了，可能要剖腹產手術。醫生會在切除子宮瘤的時候告訴你沒有經過子宮腔，如果有經過，將來就要剖腹產手術，如果沒有也許可以順產。醫生會告訴你。另外也要有心理準備，萬一在做切除子宮瘤手術的時候流血不止，有機會要全子宮切除，雖然這是萬中無一，但也要術前知道有這樣的可能性。

有些人會說不如生產時用剖腹產分娩，這樣就可以同時將子宮肌瘤切除，一舉兩得。其實不可以，因為懷孕的時候子宮血液供應多了，處於充血的狀態，如果這時做手術切除這個纖維瘤會引致大出血增加危險性。除非特別情況，例如漿膜下肌瘤蒂扭轉引致劇烈疼痛等這些特殊情況，才可以在非常時期做手術切除，否則等生完之後子宮慢慢恢復到懷孕之前的大小才決定需不需要做手術。

如果你有任何這方面的疑問，最好同你的醫生商量，他會根據你的具體情況而作出適切的選擇。



鍾倩

告別2023年：一切都是時間的慈悲

我討厭冬天。冷，滿目蕭瑟，還要時刻接受北風的搜刮，好像要把記憶深處的童年往事都翻個底朝天，引人含淚而歌。今年注定是個寒冬，暴雪，極寒天氣，道路結冰，給生活平添了諸多障礙。

冷是人間清醒，冷是精神高格。對於一年到頭住在空調房裏的現代人來說，四季沒了界限，生活也就失去了知覺和本味。1996年冬天，我讀小學四年級，前一天晚上下了場大雪，第二天白茫茫一片，上學路上結了厚厚的冰，道路變成溜冰場，一路上不時有小黃帽滑倒，有的男生索性在雪地裏打滾，趁機玩個痛快。學校教室設施老舊，靠點煤爐取暖，老師發動大家從家裏帶煤。我背着書包，撇着八字腳往前挪動，手裏拎着滿滿一袋煤，快到校門口時不得由得加快腳步，一個腳底打滑，連人帶煤球都摔在雪地裏。頃刻，身後傳來一陣小夥伴的哄笑聲。我像個不倒翁，起身好幾次才從地上爬起來，把煤窩煤撿起來裝進袋子裏，小心翼翼地走向學校。

那個時候，我不覺得冷，課間10分鐘也不能浪費，跑去操場上打雪仗。我的同桌個子高，團團雪球放在教室門窗上，副科老師推門而入，不偏不倚砸到頭上，他也不發怒，反而笑起來像個孩子，整堂課上得都輕鬆自如。

2001年的冬天，我因病住進城東的一家醫院，有位全國名醫從太原來省城會診，說一定能給我治好病，父母的眼睛裏有了光，四處借錢交上住院費。那段時間，母親每天去山東大學食堂買飯，她買兩個花卷，就不用打菜了，給我買白菜肉的水餃，兩毛錢一個，我最多吃15個餃子。冬至那天，窗外陰着天，傍晚時分飄

起了鵝毛大的雪花，我倚在窗前等母親回來。她去了很長時間，左等右盼不見人影，急得我溢出了眼淚，各種不好的念頭在腦子裏播放。我費勁巴拉地穿上外套，一瘸一拐下了樓。遠處走來一個着酒紅外套的女子，她的頭上落了一層雪粒，晶瑩發亮，走路一瘸一拐，我定睛一看，正是母親。她含糊其辭，我從她褲腿上的泥巴看出破綻，她在路邊跌了一跤，水餃撒了一地，又返回去買了一份熱的，才回來這麼晚。那天的水餃，我吃得狼吞虎嚥，吃不出什麼味道，心裏像揣着塊石頭那般沉重，數九寒天竟忘卻了寒冷，也忘記了自己身在何處。

23年倏然而過，那件酒紅色軟呢外套已經洗得褪色，但母親依然穿在身上，敝帚自珍，彷彿把一段刻骨銘心的記憶披在身上，愈朝前走，愈發的動人。

我討厭冬天，關節晨僵動彈不得，疼痛起來彷彿一台大功率的泵要把我的能量耗盡。漫長的冬夜有如煉獄，將我一次次逼至到懸崖邊上，在將要放棄的關頭，總有一束光照向我。所以，我也喜歡冬天，喜歡冬天的聖潔和遼闊，大地沒了遮擋，湖面上、山坳裏、房頂上，一望無際，使人好個通透！就連那些光禿禿的樹枝也美得不行，纖瘦的線條，流轉出大自然的另一面。雪霽晴天，走出家門，大口呼吸着新鮮空氣，甚至沁出絲絲甜味，陽光下的雪堆泛着晶瑩的光，看着就心生歡喜，彷彿被某種寧靜的力量緊緊攥住，令人心神開竅，精神澄明。

那天外出打車，遇到一出租司機，與我同是80後，車內環境乾淨，他言談舉止有禮，給我留下深刻的印象。堵車的空檔聊起天，他說起雪夜拉過一位乘客，上車

後不久竟睡着了，原來是喝醉了酒。他抓耳撓腮，不知所措，後來拐彎時瞥見一個派出所，上前和民警說明情況，乘客終於醒過來下了車。「一單活兒沒賺到錢，還白白搭上精力和時間，你覺得倒嗎？」我問。他笑着答道：「開出租遇見的事情多了，就不覺得倒霉了。」事後想想，那個醉酒的男人，很可能也是我們自己。

一年將盡，我不禁百感交集，從母親住院期間的崩潰到面對無奈的掙扎，都讓我寢食難安，過去目光短淺，總是以一年來丈量收穫和得失，現在頓悟道：一年只是零零碎碎的日子，10年、20年、50年，也只是更多更零碎的日子而已，就像夜空裏的星星，聚在一起明亮如晝，散落各處明明暗暗。倘若以百年的單位打量這頑韌而卑微的生命，一年裏留下的足跡不足掛齒。但是，正是這微乎其微的足跡，構成了宇宙星球的斑斕圖譜，循環往復，生生不息。

冬天是用來告別的，告別過去的自己，迎接嶄新的2024年。漫長的冬天，恍若電影裏的慢鏡頭一般，拉長時間，給予我們安靜回潮的空間，把心靈平攤開，恢復最初的初洗如嬰。又想起3年前的冬天，去山上安置父親，風如快刀，打在臉上生疼，心裏的淚痕，怎麼也撫不平。墓地前的兩棵樹，一棵粉紅色玉蘭，另一棵白色早櫻，迎風低泣，我能夠感受到它們的渾身戰慄。回來後好些天，我都緩不過勁兒來，母親以為我凍着了，天天煮薑湯麵條，她並不知道，精神缺了一角，比肉體還難以療癒。只有時間這味中藥，才能奏效。

一切都是時間的慈悲——接受該接受的，忘記該忘記的，在冰清玉潔的世界裏迎接新年，在老日子中開啟新生活，讓我們回到零度，做個快樂的雪孩子吧。



叢仁

王安宇不再《神隱》

朋友曾問我，有那麼多內地劇的資料可寫嗎？其實只要把這兩三年走紅的人與物都寫一轉，相信再加篇幅都不成問題！尤其近年新人冒起的速度較以前迅速，一兩年已是一代人，跟慢一點便落後於大市。

還記得多年前開始看內地劇的時候，我個人比較容易接受的劇種，應該是古裝武俠劇吧，但對時裝劇的接受程度相對一般較低，總覺得演員的化妝、編劇的對白、導演的手法都不像香港人看慣的那種，及後大量香港製作人北上，把香港人的口味和製作手法帶進了內地市場，還有台灣藝人對內地劇的影響也很大，蘇有朋、林心如、馬景濤、吳奇隆、陳喬恩、周渝民、趙又廷……多不勝數。在演變過程中，韓國劇集對內地劇的衝擊也不少，還沒有計算香港的前線藝人在內地發展也是非常普遍，成績斐然。

這個星期想和大家分享一套新劇《神隱》，外界對這套劇的宣傳和報道，關注焦點自然是女主角趙露思，但我卻

想跟大家談談這類仙侶劇，很難確定徐克的《蜀山》是否這類品種的先驅之作，因為有人認為《西遊記》、《哪吒鬧東海》、《封神榜》，甚至《白蛇傳》都可以算是仙侶作品，很難劃一界線。

據我個人觀察，仙侶劇已到了一個飽和點，故事來去不外乎都是從一個大同小異的劇本中展開，神人魔三界的瓜葛成為主幹，角色中總有一個無能的天帝，一個懦弱而英俊的帝君，配搭不是魔女就是狐仙，又或是一個小仙子。離不開就是神魔大戰、世界滅絕故事。每次換上不同顏值、不同CP感的男女主角，哪怕是王鶴棣還是檀健次、楊紫還是楊冪，都不過是換湯不換藥罷！

不過在《神隱》這套劇中倒也有一點發現，就是男主角王安宇（見圖），之前看過他主演的時裝劇《熾道》，與金晨合演姐弟戀，總有點格格不入，反而今次的古裝扮相，看來更適合他，加上趙露思在年齡上與他甚為匹配，演對手戲時也分外入戲，劇集仍在熱播中，初步反應不俗，看來王安宇可憑此劇更上一層樓。



小蝶

聖誕老人

撰文之日正值聖誕節，自然想起一年出現一次的聖誕老人。聖誕老人的誕生眾說紛紛，現時一般人都認為他是由基督教聖人聖尼古拉斯（Saint Nicholas）衍生出來。至於他住在哪兒呢？芬蘭、格陵蘭、北極等寒冷之地都是人們猜測的地方。

我看過狄更斯的《A Christmas Carol》舞台演出，劇中的聖誕老人不是穿着紅衣褲，而是綠袍。原來早期的聖誕老人是穿綠色大袍，而非紅衣褲的。那麼聖誕老人是何時開始穿上紅色的呢？

據說是由可口可樂於1931年請美國廣告插畫家Haddon Sundblom在《周六晚間郵報》刊載一期平面廣告開始。廣告中的聖誕老人就是我們今天見到的形象——渾圓的身軀、穿着紅色衫褲、長着長長的白鬍子，面容慈祥和藹，就差沒有發出「ho ho ho」的笑聲。自2003年開始，瑞典每年都舉辦一個號稱「聖誕

老人奧林匹克」的聖誕老人運動會，全球很多「聖誕老人」都參與這個比賽。香港在這個競賽中有着輝煌的戰績，因為在2009年代表香港參賽的陳漢強奪冠，為港爭光。

當時陳漢強已經有17年扮演聖誕老人的經驗。每年聖誕期間，他都會在各大商場扮演聖誕老人，為顧客帶來歡樂。曾經看過陳漢強扮演聖誕老人的人都說他的「演出」特別維妙維肖，只有他才能令聖誕老人演繹得活潑可愛。多個月前，我與兒童節目主持人Harry哥哥談起他主持節目的故事時，他提起了陳漢強。原來陳漢強除了一年一度扮演聖誕老人外，他尚有很多身份，如道具製作師和魔術師。另外，他亦是布偶設計師、製作師、操作師和演員。換言之，無論是大小布偶的演出，他都是專家。Harry哥哥說所有布偶只要落在陳漢強手上，演出便會特別生動有趣。

自Harry哥哥邀請陳漢強參加第一輯《音樂小豆芽》後，二人合作無間。往後的二三十

年，只要Harry哥哥有演出，陳漢強一定是他的拍檔，差不多所有在Harry哥哥的節目中出現的布偶都是由陳漢強製作。Harry哥哥形容陳漢強就像是他的分身一樣，也是他最尊敬的拍檔。他更坦言自己的演出不可以沒有陳漢強參與。

Harry哥哥說：「每次我表演布偶時，觀眾看到的是我在舞台或電視上輕鬆地表演，卻沒有人知道躺在地上舞動布偶的陳漢強是如何吃力辛苦。他是很有天分的布偶師，由他舞動的布偶特別靈活好看。同時，他亦為我訓練其他布偶操作員。」

可惜的是，陳漢強在2020年突然在夢中逝世。這個消息震驚了那么多圈內人，大家都為尚在壯年便撒手人寰的布偶奇才感到惋惜。Harry哥哥不諱言地表達他的痛心，他說：「陳漢強的離去令我覺得我本來有生命的布偶全都在一息間死去。」

香港的一代聖誕老人也同時死去。