



雙城記

何冀平

### 龍年灣區影視旺

這個春天特別忙，各種邀約接踵而至，從北上廣到大灣區，大會小會、交流研討、宣傳造勢、簽約啟動、藝術節開幕、新戲上演……絡繹不絕，好一派龍年大展鴻圖、飛黃騰達的紅火氣象。

香港的藝術文化今年特別旺，香港影視娛樂博覽3月11日啟動，涵蓋10項影視娛樂活動。香港國際影視展及亞洲影視娛樂論壇掀起一波高潮，來自25個國家及地區、超過750間展商齊聚江展，在會展中心組成了30多個地區展館。廣東館的開館儀式，有當地50間影視機構參與，推介近百部粵產和大灣區影視作品。

廣東省在重點電影項目發布會上，重點介紹了10部廣東本年度的「重磅精品」，其中有不少是香港編導參與。廣東博納影業傳媒的諜戰大片《克什米爾公主號》，由劉偉強執導，由我編劇。博納影業集團董事長于冬先生宣布，《克什米爾公主號》將於今年內在廣東開拍，這將是一次有挑戰難度的逐夢之旅。事件發生在1955年的香港，此時的香港是遠東諜報中心，世界三大諜都之一（里斯本、卡薩布蘭卡、香港）。香港的隱蔽戰線工作者和愛國人士，在這裏和各派反對勢力，展開一場複雜驚險你死我活的激戰。一向喜歡諜戰片的我，終

於可以自己寫一部。博納在澳門金銀島的國際影城開幕，希望在大灣區這片年輕而蓬勃的熱土上，深耕影視產業，用嚴肅的態度和滿腔熱血打造有深度、有商業價值的影視作品，通過原創、科技賦能和對年輕創作者的支持，為影視產業發展注入新鮮力量，助力大灣區影視產業的高質量發展。

2017年上映的電影《明月幾時有》是描寫抗日戰爭時期，香港東江縱隊在日本侵略軍的鐵蹄下，營救茅盾、夏衍等800多愛國人士文化界名流，撤離香港，安全抵達大後方。《明月幾時有》是我和導演許鞍華參閱大量史料，從香港普通人角度入手，把焦點從大時代述事，轉為人的命運關注。

這種題材採用這種創作路向比較新，當時得不到製作方認同，在香港和內地都難以找到投資，這個題材是許鞍華導演的心願，不肯放棄，是博納的于冬先生出資支持，拍攝成功上映，影片得到從專業到觀眾的一致讚賞，先後榮獲第37屆香港電影金像獎「最佳電影」等5項大獎，第24屆香港電影評論學會大獎「最佳電影」，第12屆香港電影導演會年度大獎「最佳電影」，華語電影傳媒大獎「最佳電影」等多個單項獎。這個發生在香港和大灣區的真實故事，將由博納拍攝為長篇電視劇。



水過留痕

少爺兵

### 正能量 助「星途」

幾位藝友友人「圍爐」討論着內地某個電視綜藝節目《無限超越班》，由於節目內容是由香港及內地的導演、演技派演員等擔任評審，對參與該節目的演藝人（包括歌手）的演技作出評價，故此該節目亦吸引了不少娛樂圈中人的關注！演員、歌手、藝人能多些機會亮相於電視的綜藝節目，也是更能走進觀眾「視野」的方法之一；只是目下頻頻亮相在不同形式的電視節目中，有人就形容這些演藝人是「綜藝咖」！但，他（她）們覺得有點「奇怪」的是，節目中的評審大部分是來自香港的，有演員出身的導演爾冬陞、影帝梁家輝、影后葉童及惠英紅，以及影視紅星趙雅芝等等，而內地似只有被公認演技派的「大姐大」寧靜；有人認為節目組作此安排，是因參與演技比拚的演藝人十個有九個是內地的，評審團應該跟內地的演藝人不太熟悉，任何評價都會「更公平」！

很多事情，爭拗乃是既無聊又無謂，因各有自我堅持的「主觀」，明理的人自然明白，不懂的人，說再多，也是茫然！就像節目中，有憑顏值攀上頂流明星的年輕演員，對來自香港娛樂圈的「眾評審」，其態度是「不屑一顧」，而自己卻表現出過分「自信心爆棚」的言行，即場被評審團批評他過於「驕傲」

至「目中無人」，直接「打臉」他；但表示很欣賞也有「挑戰演技」的內地實力唱將黃玲，她對評審團的回答是很「真實及誠意」，雖然她不是演員，不過她的表現絕對表現出待人處事的不卑不亢，應是娛樂圈缺乏的一種「自帶喜感」的喜劇演員，她敢於面對挑戰。其實現代世的年輕演藝人，有部分是沒有了「尊師重道」應有的尊重和禮儀，過於「自以為是」。

演藝人強調並無意「吐槽」兩岸三地的任何演藝人，只是認為一位成功的演藝人應將「品德言行」擺在第一，事關世上有人的地方就有紛爭；例如娛樂圈，大家都在為「資源」而爭鬥，可是「資源」是有限的，但人的「慾望」卻是「無限」的，能處於高位時「輸出」更多正能量世情，演藝人的「星途之路」會走得平坦很多！

也有演藝人表示：「身為選秀的評審或者導師們，有時眼光和言語不要太毒辣，演藝人也不要背負太沉重的『偶像包袱』，觀眾一向是欣賞『自然』的好演技，現今在娛樂圈有一大堆主角的演技實在是『不行』倒亦是事實；始終認為不要當別人眼裏的主角，你是你自己的主角，然而有時在某些事情上，也是別人的『配角』，若太多計較，『雞毛蒜皮』的事也能『傷』你；若端正心態，風風雨雨亦不畏懼！」相信有此胸襟者，已是「人上人」了！



藝式生活

余宜發

### 做磁力共振挺嚇人

一年兩個星期，我會跟大家分享當身體出現問題的時候，透過某些儀器去檢測身體其實很恐怖，其中一種就是「磁力共振」。很想藉着這個地方去告訴大家，我們日常也要好好注重健康飲食及身體健康，萬一身體出現任何狀況，除了可能需要付出金錢之外，還需面對精神壓力。

其實自己的身體在十多年前因驗血報告而要特別注意的，就是前列腺的問題。很多醫生經常會提醒男男女女，男性要注重前列腺健康，而女性就要留意子宮問題。不知道為什麼，在十多年前開始，驗血報告也說我的前列腺指數比較高，高的程度是正常的兩三倍，其實也有點恐怖。看過多個醫生及詢問過不同的醫生朋友，他們異口同聲說不要擔心，因為驗血指數不代表什麼，最重要是做一些對症下藥的檢查才會清楚知道身體有沒有不尋常的狀況。

而我自己也跟隨專科醫生的提議，先後到醫院作抽組織檢查及照超聲波等等以查出病因，但他們也說，就算抽組織也好，可能抽的地方不是有問題的地方，所以風險仍然存在。雖然一直以來檢查報告也沒有異樣，但驗血報告的指數就一直下不來。

最近在驗身的時候，醫生提議我不如做一次磁力共振檢查，這在目前最清楚可以看到身體內臟的方法，所以如果有任何問題，透過磁力共振便一清二楚。所以我上星期就決定行動。

雖然自己從來沒有接觸過磁力共振，但總會聽到身邊人提及這個工具檢測的過程是怎樣。某天去到預先約好的地方準備檢查，最初以為只是10多分鐘的檢測，但姑娘跟我說：「你先到洗手間一下，我在這裏等你出來，因為這個磁力共振檢查大概需要1小時。」我就立刻覺得，原來要用這麼長時間，以致有點緊張。換好衣服及準備入檢測房間，然後躺在那部類似一張床的機器上面，接着工作人員會先把耳塞給我，因為他們說整個過程的聲音會比較大，然後還要給我一個播着輕音樂的耳機，希望可以雙重隔音。因為篇幅有限，下星期再繼續跟你們分享。



百家廊

傅昱

## 緩慢是一夜故事

月掛中天，繁星閃爍。幼時，這個男童特喜歡騎竹椅，大人們則在他的耳邊輕聲細語，其中夾雜着一些古老而神秘的故事。那時的夜晚，彷彿被時間施了魔法，緩緩流淌。

「從前有座山，山裏有座廟……」大人們的語調平緩而富有節奏感，彷彿每個字都經過歲月的打磨，帶着滄桑和智慧。男童總是聚精會神地聽着，彷彿那故事中的世界，就在眼前緩緩展開。每個情節和轉折，都如同夜色中的一顆星，點亮了男童的想像空間。

那時的夜，為何如此緩慢？也許是因男童的心靈尚未被世俗的紛擾所侵蝕，每一刻都顯得那麼寶貴和值得珍惜。每個故事，都彷彿是一次心靈的旅行，讓男童在夢中穿梭於山水之間，與演義對話，與神話共舞。如今，當男童長大成人，在某個寂靜的夜晚，再次回想起那些緩緩流淌的童年時光，心中不禁湧起一股莫名的感動。那時的夜，為何如此緩慢？也許，那不僅僅是時間的流逝，更是因心中那份對未知的好奇、對故事的熱愛，以及對生活的熱愛。

那時的夜，似乎總是特別漫長。日落之後，大人們圍坐在庭院中，小孩則依偎在家長身旁，聽他們講述那些遙遠而神秘的故事。他們的聲音低沉而悠揚，像是風穿過古老的山林，帶來陣陣歷史的回音。

那些故事，彷彿是時光的畫卷。男童似乎看見英勇的戰士在硝煙中浴血奮戰，聽見美麗的公主在城堡中輕聲歌唱。那時候的他，總期待著夜晚到來。因男童知道，每當夜幕降臨，那些神奇的故事就會在耳邊響起。它們像是一扇扇通往新奇世界的門，帶他穿越

時空，領略不同的風土人情。

當男人與女人結婚後，再次為自己的孩子講述那些古老故事時，他彷彿又回到那些緩慢而美好的夜晚。看着孩子純真的眼神，男人懂了，故事又深深扎根在他的孩子心中。他意識到，那些緩慢的夜晚，不因時間流逝而顯得漫長，而因口口相傳的心音和被歲月檢拾的聆聽顯得悠遠。緩慢是一夜故事，更是生命的永恒旋律。

男人默默想，這就是生活的意義所在吧。緩慢是一夜故事，就像男人在上大學時給家人寫信，是一種久違的儀式那樣吧。在寫下第一句話之後，他總會沉浸在一種難得的寧靜中，彷彿能聽到紙張輕輕的呼吸。每個字、每個標點，都承載着男人的思緒和情感。它們在筆尖的引導下，緩緩流淌在紙上，化作一行行溫暖。於是，男人深深懷念那緩慢的節奏，心中嚮往着它的悠然，期望在寧靜而徐緩的日子裏，目睹時光如詩般溫柔流淌，品味每一刻的細膩與深長。

他非常喜歡在一個寧靜的雨夜，臨窗而坐，鋪開幾頁稿紙，深情書寫想家的思緒。墨水在稿紙上跳跳脫脫，綿延不絕地流淌……在等回信的日子裏，他懷揣着期盼與渴望，想像信件經歷無數顛簸，親人讀他那一行行熟悉而深情的字跡，思念與喜悅相擁的情景。

思念如一條蜿蜒曲折的絲帶，柔軟而持久，同樣需要一雙婉婉且充滿情感的羽翼。開啟信件時，則像與一位低聲細語的訴說者交談，將思念的溫度傳遞。

緩慢，它不僅悠長深邃，值得品味，更蘊含着愛與容納的無聲力量。它如細雨般滋潤着男人與女人彼此的心靈。它

宛如一把典雅的大提琴，儘管男人或許並不沉醉於它渾厚的音色，但卻深深迷戀那把琴弓在冷弦上輕輕滑過的感覺。那是一種緩慢而溫暖的觸碰，帶着眷戀，如同歲月輕撫過心頭，感受那種難以言表的深情。

那種難以言表的深情，是他與女人幾十年的相依相伴，如同兩條河流緩緩交匯。生活的真諦，隱藏在那日復一日的細水長流中，而非短暫的浪花翻騰。愛宛如天空與大地，無論風雲如何變幻，始終相依為命。情感，亦如同老樹盤根，錯綜複雜中蘊含着深厚的力量。男人曾因生意原因長期外駐，再等他如倦鳥般歸巢，便深深感受到家的安慰與滿足。他緩緩融入女人營造的這片寧靜之海，卻有些遲疑。女人在緩慢的等待中，卻感到被遺忘的孤獨。然而她深知，這其中的疏離，也有她沒有追隨夫君的原因。她曾以為保持一定距離，亦能守住他們的愛，可如今似乎要被這份疏離所困……

女人的眼淚如涓涓細流，在眼眶中積聚，最終溢出，化作一顆顆晶瑩的淚珠，滑落在枕畔。女人靜臥如石，男人緊緊將她擁入懷中。他溫柔低問，聲調似幾年前滑過她的耳畔一般，如陳釀在喉。他未曾察覺她眼中的淚水，只以為她也沉浸在這份寧靜與和諧之中。在她的世界裏，此刻的慢幸福——被放大了無數倍，讓她感到無法言喻的歡愉。

緩慢是一夜又一夜的故事，是那潛移默化的魔法，將相愛的心靈緊密相連。又酷似兩隻舞動的蝴蝶，在那悠長、和緩、連綿不絕的琴音中飛動，這才是生活的滋味，甘醇、芬芳而綿長。



冬陽天地

梁冬陽醫生

### 乳房腫塊

最近連續3天發現有自己以為正常的女士乳房有腫塊，經過檢查證實是乳癌。問她們以前有沒有做自我檢查？有沒有在吃一些女性荷爾蒙補充劑或者補品？為什麼這麼遲才來睇醫生呢？

3個人給出不同的答案：  
A.她已經發現乳房有一種塊一段時間，但因為不痛不癢她認為沒有問題，所以沒有看醫生，當我問她的時候也不當一回事。其實不覺痛的腫塊更加要小心，如果發現邊緣不整齊、硬、固定的，一定要找醫生檢查判斷看是良性還是惡性。

B.另一位因為做婦科檢查的時候發現乳房腫痛，抽針檢查是癌症，她說沒食荷爾蒙補充劑和補品。細問之下原來她吃了30幾年的避孕藥而從來沒做乳房檢查。因為她不知道避孕藥是荷爾蒙。其實避孕藥是雌激素和孕激素合成體。在食避孕藥之前一定要做乳房檢查，沒有問題才可以食；然後應該定期做檢查，而不是吃幾十年置之不理。

C.第三位也是吃了20幾年的避孕藥，現在已經經期了仍然在食，她說因為她曾經停過，就出現發熱出汗等

更年期症狀，所以一直不停現在已經58歲了，仍然每個月繼續有月經（正常應該45至56歲收經，如果超過56歲未收經就要檢查有沒有問題）。所以她當避孕藥是荷爾蒙補充劑來吃。

其實無論避孕藥或者荷爾蒙補充劑都是女性荷爾蒙，一定要事先和定期檢查乳房、婦科、血液才可以繼續服用。

當發現乳房腫痛，你自己未必有足夠經驗去判斷，無論是什麼形狀都應該找醫生去診斷，醫生會根據他的經驗做乳房超聲波、乳房X光，必要時抽取組織化驗而得出病理報告知道是良性還是惡性，再做進一步的處理。所以定期的檢查非常重要。

一般40歲以上做乳房的X光檢查，40歲以下做乳房超聲波，醫生會根據不同的情況而作出選擇，因為X光和超聲波的作用不同，X光主要看鈣化點、扭曲的乳腺組織，超聲波主要看腫塊的大小形狀，是液體還是實體，邊緣和血流量而提供參考，最後要抽取組織去化驗，再證實是良性還是惡性。

在香港，乳癌是女性最常見的癌症，平均13個女性有一位有機會患上乳癌，所以千萬不要掉以輕心。



細說星光

叢仁

### 《步步傾心》

國劇的集數，有明顯縮減的趨勢，這也是近年的潮流。想當年《承歡記》一開就是七八十集的日子不再，流行的都是三四十集的長度，我個人認為，開播看6集，一星期追10集，兩星期三集最理想，若只得24集又似乎太短了，如果遇上每集只得30多分鐘，就有種意猶未盡的感覺，最少都應該剪個40分鐘版吧！上星期介紹余詩曼的《今天的她們》，24集瞬間播完，真的太短了。

風聞許凱、楊紫的《承歡記》本周收播，但看罷《今天的她們》，未開《承歡記》前，看了一眼《步步傾心》，在點擊榜上幾乎是唯一的一套，由幾個寂寂無名的演員擔綱演出，仍爭取到前列位置的劇集。《步步傾心》是由唐十一執導，趙志偉（見圖）、盧洋洋領銜主演，常斌、倪美詩、胡博文、張藍藝主演的浪漫愛情劇。劇情講述一位空間設計師步苒與一位擁有設計天賦的老闆路岑陽之間的感情故事。

一如上面的說法，這劇沒「星」可言。女主角盧洋洋，1994年2月19日出生於山東省威海市，中

國內地女演員、歌手，曾為中韓女子組合MIXX隊長，畢業於齊魯師範學院音樂系。2016年她隨團體組合發行首張單曲《Oh Ma Mind》（韓文版）。其後隨團體組合發行第二張單曲《Love Is a Sudden》（韓文版）；而由她主演的魔幻喜劇電影《賀賓奇遇記》及校園網絡劇《我才不會被女孩子欺負呢》都令大家開始對她產生興趣，但都未算真正走紅。能受公眾關注，相信是她今次參演的這套《步步傾心》，《步》的故事並無特別，城市浪漫劇，勝在男女演員都面口新，劇情也加插不少接吻劇。但說論片中調情把握得好嗎？那簡單批評一句，雙方的埋身戲都頗為生硬！男主角趙志偉，曾是台灣男子團體SpeXial的第四期成員，生於甘肅省蘭州市，畢業於上海戲劇學院；擁有10年舞蹈基礎，多次參加國內外大型舞蹈比賽及擔任多部音樂劇編舞與舞蹈演員。《終極一班4》是他主演的個人首部電視劇，也讓他正式進入演藝圈。今次拍着盧洋洋，正好是一次大考驗，劇種屬青春愛情劇，無須花精神去看，用作閒來消遣，不失為一套易入口的選擇。



演藝蝶影

小蝶

### 罕見的雄獅少年

醒獅是中國人的國粹。平時我們看醒獅表演，大都是在民間活動上，如時節活動和喜慶典禮中都會有醒獅表演，以增添熱鬧氣氛。它也是一種與民同樂、打成一片的表演。相對來說，在舞台上的醒獅表演則較少，而以醒獅來作舞台劇主題的表演則更少之又少。

在今屆香港藝術節中，有一個名叫《雄獅少年》的音樂劇吸引我進場，因為我一向喜愛音樂劇，它的主题是罕見的醒獅，並由內地多個文化機構聯合製作，再加上名歌星陳潔儀的參演，甚有睛頭。

《雄獅少年》的故事很簡單：「留守青年」劉家娟與好友阿貓和阿狗一起拜曾是醒獅王的謝國強為師，4師徒一起披荆斬棘，邁向全國醒獅大賽的寶座。比賽過程中自然有起有落，有笑有淚；而在一個音樂劇的表演中，《雄獅少年》當然是有歌有舞。

我很欣賞製作團隊選擇醒獅來作故事的主題對象，因為他們是向高難度挑戰。如果演出者是受了多年訓練的醒獅隊員，在舞台上表演醒獅當然不值得特別提出。可是，這次在台上捧着獅頭舞動的主要演員只是舞台演員，可見這項演出的難度對他們來說多高！還有，他們不是在平地上表演醒獅，而是在很多層梯級上舞動獅頭和跳躍，難度更是大增。這樣說來，演員要顧及的事情就更多了，包括：演戲、記台詞和動作、唱歌、舞獅、在台上的安危……看着他們在台上以獅舞比武，在梯級上躍上躍下，坐在台下的我真的為他們擔心。直至他們完成那場戲，平安地站在台上，我才安心。畢竟台上的只是演員，而非久經訓練的醒獅或武術隊員啊！

《雄獅少年》另外一項令我讚賞的是舞台設計和燈光。整個視覺效果非常悅目特別，燈光的變化隨着劇情的高低起伏帶來不同的

氣氛和感覺，大大加強了戲劇效果和感染力，盡顯兩組設計人員別出心裁的心思。

音樂劇其中一項很重要的元素是歌唱。這次由陳潔儀飾演謝國強的賢內助徐慧珍，為觀眾帶來了悅耳的歌聲。陳潔儀不愧是被譽為「新加坡國寶」級的歌手和舞台劇演員，由她唱出來的歌曲特別動聽，她演那有名「義氣仔女」風範的「過氣獅王」妻子也演得有味道和可敬。飾演男主角劉家娟的鄭君熾是香港音樂劇舞台近年最多手可熱的演員，在不少音樂劇中都常有他的參與。這次他演繹一個高難度的角色，不但要演要唱，還要表演醒獅，可幸他都做得好，值得觀眾為他捏一把汗之餘，也給他掌聲。

綜排《雄獅少年》這一台戲肯定花了創作人員和演員很多時間和心血，如果只是在香港藝術節中演出數場有點可惜。希望它日後能重演，讓更多觀眾欣賞到這個特別的音樂劇。