



琴台客聚  
彥火

## 童年的記憶

隨着年紀的增長，不知為什麼，童年的記憶愈來愈清晰，眼前的事物愈來愈迷糊。

午夜夢迴，我經常返到孩提時的故鄉。大山環繞下的一塊小平地，像香爐的底部，困在世界的杳杳，隔矚目碎石礫的紅泥土就是冰冷的花崗岩。

這個貧瘠的山區就叫爐內。沒有人奶，沒有牛奶，我是養母用米湯餵哺的。

《哈利波特》作者J.K.羅琳說過：「貧困太像分娩，早知道會痛，真痛才知道多痛。」我不知道分娩有多痛，但我從小便知道貧困有多痛。

在大山環繞的山區，吃的都是粗糧——番薯、芋頭放在稀巴爛的米湯中，碗中浮泛的米粒，像葱段、芫茜碎，唯一可填飽肚子的就是番薯或芋頭。

孩子們也許喝得太多米湯，肚子脹卜卜，四肢臉容卻是瘦骨伶仃，就是不長肉。肚子永遠是空蕩蕩，填不飽。走在山坡路，滿腦都想着炒米粉。

窮山村的人最大願望是在過年過節吃一碗炒米粉，山村的人難得洗一次澡，年終老人家都會洗一次澡，都說洗一次澡好過吃一頓炒米粉。在我幼小的心裏，吃炒米粉永遠好過洗

一次澡。

與養母到了香港，在菲律賓的養父每個月寄150元港幣的家用。那是內地開闢荒的上世紀五十年代末，母親每月匯100元給她娘家濟貧，我們租賃一個沒有窗子、沒有陽光的「冷房」——相對便房而言，牆板只到半空，我睡上格床，可以看到隔鄰房間的動靜，沒有隱私可言，每月租金60元。

母親去工廠剪線頭，我在周末或課餘穿塑膠花、夾拉鏈頭，幫補家用及學費。那個是時興塑膠花的年代，家家戶戶能插上一二枝塑膠花，是家居最好點綴。貧富家庭的分野，端視乎家中擺放的塑膠花多少而分曉。

那個年代的李嘉誠是開塑膠工廠而致富，故有「塑膠大王」之稱。我們貧苦人家的小孩是靠穿塑膠花而賺取蠅頭小利。穿塑膠花也是最簡單、最容易上手的工序。還有夾拉鏈頭。拉鏈的一頭兩邊要用小夾子夾上小金屬，也是最簡單不過的工序。

反正年幼的我，只會穿塑膠花和夾拉鏈頭，我已忘記穿塑膠花及夾拉鏈頭可以賺取多少錢，但一個周末下來，可以賺一磅方塊麵包，早餐就有了着落。

(上)



姚珏雅音  
姚珏

## 改革的精神

中共二十屆三中全會日前圓滿舉行，會議通過了《中共中央關於進一步全面深化改革、推進中國式現代化的決定》（以下簡稱《決定》）。1978年12月也正是中共十一屆三中全會開啟了中國的改革開放，讓國家取得了舉世矚目的偉大成就。這次的全會和《決定》無疑又是一個新的里程碑，把改革的精神進一步傳承、深化和發揚。

我因為從事教育和文化工作，覺得《決定》中涉及教育和文化的部分也特別有深化改革的戰略眼光。《決定》在「構建支持全面創新體制機制」中提出：教育、科技、人才是中國式現代化的基礎性、戰略性支撐。必須深入實施科教興國戰略、人才強國戰略、創新驅動發展戰略，統籌推進教育科技人才體制機制一體改革，健全新型舉國體制，提升國家創新體系整體效能。這為今後的教育發展提供了改革思路，一是以舉國之力構建人才培養，創新效能的系統性機制；二是教育、科技、人才體制機制的一體改革，是未來創新機制的改革重點。

這方面也是我一直希望探索的方向，雖然我長期從事藝術文化教育，但我一直也覺得藝術和科技能夠相互賦能，激發青少年的創新思維，因此不論是演出還是帶領孩子們開拓眼界，我都非常重視科技的結合。比如最近帶領20多位香港特區的青少年和基層孩子，到上海和北京參加「香港弦音匯中華」計劃，在上海我安排孩子們到臨港交流，臨港

是近年來上海高科技發展迅速的新區，特斯拉也落戶於此；而到北京也帶孩子們去參觀無人駕駛。

當然，我認為創新人才培養的核心還是要有文化自信和愛國心，這是下一代的責任感和使命感，也是舉國創新體制的核心凝聚力。《決定》在「深化文化體制機制改革」中提出：中國式現代化是物質文明和精神文明相協調的現代化。必須增強文化自信，發展社會主義先進文化，弘揚革命文化，傳承中華優秀傳統文化，加快適應信息技術迅猛發展新形勢，培育形成規模宏大的優秀文化人才隊伍，激發全民族文化創新創造活力。我一直堅持「守文化之根，創時代之新」，就是希望通過藝術文化的傳承，激發香港青少年的文化認同和文化自信，讓他們在國家發展中找到更廣闊的發展機遇。

最近的「香港弦音匯中華」計劃，我特別安排孩子們去閩行區參觀民族樂器廠，真正了解中華優秀傳統文化，還有參觀中共一大會址，認識革命文化，讓他們通過參觀、演出和交流，更好地融入到當代中國。在上海旅程最後的分享會上，孩子們的發言真摯感人，可以看到他們更多認識到了祖國，也對上海留下了很深的印象。這次上海之行的指揮是21年前我第一次帶去參加上海國際藝術節，演奏小提琴的一位香港學生。當看到這次他帶領孩子們演奏時的情景，我彷彿也看到了當年的我，我想這就是傳承。我相信未來的關鍵時期，改革精神也能在中國代代相傳，繁花綻放。



水過留痕  
少爺兵

## 反將自家演藝人推落坑

但凡設有競賽、選秀、選美環節的電視綜藝節目，事後往往都有不同的評價、爭議等聲音話題頻出，尤其是受歡迎有觀看性的更加會是「你一言我一語」地討論；奇就奇在《乘風破浪的姐姐5》這次「特別受到關注」！有娛樂圈中人認為這次節目的製作過程，競賽結果都似受到某些別具用心的人一直在「帶風向」地謾罵，歪曲事實，弄虛作假……為的是受到邀請參與該節目的演藝人，在競賽中可說是「全軍盡墨」；而今次被豬隊友們「控坑」的對象，是在台灣有「電音天后」之稱的謝金燕！她唱跳俱佳，曾於車禍中受過重傷，影響她的一切，在這次節目裏的表現被豬隊友們「亂吹捧」之餘，更遭到「控坑」了！

任何節目組都有心思上的「小九九」，演藝人們不知道嗎？演藝人參加綜藝節目亦有他（她）們的心思和目的，「互贈熱度」罷了！只是這次有「豬隊友們」出的「餽主意」操作及「誘過於人」，只要不是心中的演藝人得獎或得到讚頌，豬隊友們就會「作天作地」在網絡平台指這裏不公、那裏不是……這都是將自家的演藝人推落「坑」。然而當有人放出一些視頻還原事實時，豬隊友們都被「當場打臉」！例如當謝金燕腿部舊傷復發至紅腫起來，是隊友和同住室友們「強制」將她送院治理；而被嘲諷「咖位不夠」的「全場總冠軍」的陳昊宇在當上團隊隊長時，全力「守護」的「姐姐」就是謝金燕……這些豬隊友在事實面前卻「隻字不提」！

有演藝人以「過來人」身份說：「她到了哪一個團隊都是『團寵』的！不知道的人別『胡說八道』講些與事實不符的說話，傷人傷己；既然自己選擇在『舒適圈』躺平，『墨守成規』自我的一套，從不主動去挑戰演出其他歌目，讓自己有更好的表現呈現在大眾眼前，如果不斷地說自己的才藝才是最好的一個，等於抹殺了隊友們的才藝功勞；不管是什麼原因來參加節目，演藝人最起碼的『專業精神』心態，是需要的！就如節目的陳昊宇雖然性格上也有點『佛系』，不過的確是位唱跳俱全的演藝人，值得被更多人看到她原本的才藝！若然這次是被豬隊友推落『坑』，再加上自己的『自以為是』而敗盡人緣，那其他人只能祝願她『自求多福』了！」



百家廊

## 難忘竹筒鹹菜的歲月

鹹菜，對於不少人來說是美味。焗扣肉、爛芋頭、炒茄子、煮魚頭湯等，加入少許的鹹菜，濃郁的香味立馬瀰漫空間，雲煙裊裊，讓人食慾大振。

鹹菜於我，卻有着相當突出的抵觸心理，原因很簡單：小時候吃多了，吃夠了，吃怕了。

我們這一代人，歷經生活的捶打，基本上擁有相同的記憶；中學生時代的生活，也基本上是千篇一律的。寄宿生們大致如此：從星期一到星期六，一罐子鹹菜過日子，早晨鹹菜，中午鹹菜，晚上鹹菜，明天後天亦是如此。

印象中，一到冬天，家家戶戶都在做鹹菜，門前瓜果架上、竹竿上，晾曬的都是芥菜。父親便到竹林裏帶回一兩根口徑特別粗的毛竹，裁成一截一截，每截1米長左右，然後拿來刨竹節的刀具，把竹管裏的竹節一個個刨掉，只留下最底部的一個。這樣，裝鹹菜的大容器就做好了。待芥菜晾曬到七八分乾的時候，切細來，撒上海鹽反覆揉搓，再塞進竹筒裏，一層一層搗實，開口處封密來，並壓上沙袋，使之與空氣完全隔絕。放置一個多月後，鹹菜便熟透了，可以取來食用。用竹筒盛裝的鹹菜，帶着竹子的幽幽清香，味道很是不一般。我們帶去學校的菜筒子，製作方法一樣，只是小一些，個頭與熱水瓶相當，外加一個竹蓋子，兩邊穿一條繩子，便於提拿。每逢星期日下午，在曲曲折折的鄉村小路上，少不了這麼一道樸實風

景：學生們三五成群，肩上橫着一根扁擔，一頭掛着大米，一頭吊着鹹菜，晃晃蕩蕩往學校走去。

我是行走隊伍中的一員，那情，那景，幾十年了，一幕幕，揮之不去。從家鄉到學校，12千米路程，需要走2個小時以上。奇怪的是，我們當時誰也不感覺辛苦。看着田野裏勞作的農人，反而覺得有機會讀書，已經是太幸福了，所以很是珍惜。一個周日，我照常帶着一竹筒鹹菜到學校。不知是鹹菜「漏風」了，還是油太少，總之帶去的鹹菜很難吃，一到嘴邊就想吐出來，根本就沒辦法下嚥。怎麼辦？買菜吃是不可能的事，我那時一星期的零花錢5角，算是中等水平了，有的同學一星期就2角3角錢，日子更難熬。我的5角錢通常是這樣支配的：留2角錢，周三到飯店吃一碗麵條，算是改善生活；其餘的買本子、鉛筆或牙膏等小件的學習生活用品，偶爾到食堂窗口買一份三五分錢的青菜。

那個星期怎麼度過的，已經記不起來了。總之，鹹菜基本上沒吃，幾次想倒掉，但又下不了手，有一次甚至帶到食堂米泔水桶邊了，還是倒帶了回來，心想：可以帶回家餵豬啊。於是，真的帶回了家。到家後，向母親說明了情況，母親說：「好在帶回來，否則可惜了。」家裏除鹹菜外，再沒有其他乾菜了。」母親帶我進房間，打開一個個大小缸子，果然裏面都空空如也。只有豎在牆角邊的一根根粗大竹筒，圓鼓鼓的肚子

裏飽藏着滿腹「經綸」。

那年冬天特別冷，菜地裏的菜基本上凍壞了，只有兩種綠植在頑強生長，一種是雪花豆，一種是牛皮菜。牛皮菜本來是用來餵豬的，卻成了老百姓的當家菜。青菜容易變質，不可能帶到學校去的。母親很是着急，默默想着辦法。好在，天底下的母親一樣，都是難不倒的。午餐後，母親端着一隻飯碗出去了。原來，村子裏有戶人家在坐月子，母親向她要了大半碗的酒糟。用酒糟和之前帶回來的鹹菜拌在一起，加入少許豬油，在鍋裏重新加工一下，味道大大改善了。

那個周末，我又帶着那個「回爐生」去學校了。一路上，走得愈着急，扁擔兩頭的貨物就盪得愈厲害，只能時不時的用手抓住它們，在觸碰竹筒的那一刻，每每感受到了母親的艱辛、母親的期待、母親的溫度。一竹筒鹹菜，是幾乎可以忽略的存在，但它卻是一個時代、一個家庭、一位母親和孩子們之間無法言喻的情感寄託，是關於生活、關於愛和希望的故事。那個星期，又是那一竹筒鹹菜陪伴我度過。長大後，和大部分困難時期走過來的人一樣，我對食物非常的敬重並極其珍惜。總是覺得，每一種擺在你面前的食物，都是人生旅途中的因緣際會，都是你和天地神靈之間直接溝通的時空管道，所以對每一種食物都是滿懷感激、心懷敬畏地去享用它。這個習慣，一直延續至今。

其實，對於食物的尊重，就是對生命的敬畏。

早於電視劇《少年十五二十時》便認識賈思樂(Louie)，過了這許多年，直至今日再見，他仍然是那個模樣，完全沒有什麼變過！跟我初在電視大廈所見完全一樣，甚至用現在的眼光看更有神采。

這一天見他是在某間酒店的馬來西亞榴槤節開幕禮上，他坐在我的對面，我們都是榴槤控，所以心情特別興奮，而一向愛笑樂觀的他更加開心。坐在他對面總是不經意地望着他的臉，這幾十年我見人無數，好容易便看得出這人有什麼變化，特別只靠面孔的演藝人。面前的混血帥哥怎樣也想不到已經登七，70歲別人早已是老伯，他仍然是壯年哥哥一個，臉上一點老態也沒有，而且看不出他有經過「特效」，我也不怕他不開心，直接問他究竟用什麼方法可以保持到這樣令人羨慕的效果？他又真的很老實地跟我「交代」，他很坦白地告訴我，那是很多年前，有位粉絲說要為他做些事，希望偶像能夠長久地保持靚樣，但不用手術，不用打針，只要一段時間做一次儀器就可以的了，Louie開始抱着好奇去試，試着試着便試了十多年，他說成效大家有眼見，本來

爽姐私語  
林爽兒

## 留住好基因

70歲到來他也害怕告訴人家自己的年齡，因為確實是外貌與年齡不符，橫看直看都想不到他已經登七，他自覺頗尷尬！如此得天獨厚的他也不明何解，只有多謝父母的基因吧！

他也認為性格開朗是另外一個因素，對人對事他都往好的方面去想，幾乎沒有負面情緒，他又喜歡到處去，什麼活動都肯參加，只要有人邀請他從不推，沒有一天會乖乖地留在家！

那天他參加榴槤節，當然是超級喜歡吃榴槤，他熱愛的程度是會分辨出什麼樣的榴槤有什麼特點，他與現場愛榴槤的朋友一齊研究，說得頭頭是道，酒店的榴槤王子應該請他做代言！

入行足足50年，日子飛快地向前，基本上是留不住青春樣貌的，只有他是芸芸人海之中非常獨特的一個！



某酒店的榴槤節，賈思樂歡喜地拿着愛吃的馬來西亞榴槤。作者供圖



鵬情萬里  
趙鵬飛

## 香港偶像

78歲的港產女星鄭佩佩因病辭世，每個跟她有過交集的藝人紛紛在社交媒體上發文追憶。時光回溯，那些已逝去的美好片段，像一朵朵輕盈的小白菊，環繞在眾人眼中溫暖有俠氣的佩佩姐周圍。這一趟天國之旅，有對病痛徹底的解脫，也有對人世牽掛的戀戀不捨，更多的是一種皮囊羽化的豁達。

已是祖母年紀的鄭佩佩，在影視劇裏創造了多個經典角色，在生活裏也一路跌宕起伏。意氣風發時，演而優則「製」，創辦電視節目製作公司；失意潦倒時，事業破產婚姻破裂，一度甚至三餐不濟。沉浮之間，不曾斷氣的柔韌，始終浮她在水面之上。雖然她生在上海，又入了美國國籍，但最屬意的，還是香港人這個身份。不止因為她在香港成名，也不止因為香港有許多親友故舊，這裏還有很深的文化認同。

在一檔訪談節目裏，她曾公開批評一起在內地拍戲的香港女藝人張栢芝，認為她的演技好但是工作態度太差了，她的原話是「給香港演員丟臉」。這件事情迅速在網絡上掀

起爭議，毫無例外，她也因此遭到了張栢芝粉絲的謾罵。不過她不但生氣，反而替張栢芝感到高興，還是有這麼多粉絲喜歡她維護她，就像她很在意維護「香港演員」這塊金字招牌。

香港演員的敬業和演技，常常被拿來作為教材與其他地方的藝人相比較。最近幾年，在內地多檔熱門演技修類綜藝節目上，坐在導師位置上的，常常都是香港各個時代的導演和藝人。有些甚至一輩子都沒有演過主角，塑造過的綠葉角色，卻能讓看過的內地觀眾念念不忘。很少會有香港藝人把「戲大過天」或是「沒有小角色只有小演員」之類的格言掛在嘴邊，只要開工就必須專注於角色，卻是行內默認對待工作最低限度的要求。尊重工作也必然因此贏得尊重。或許，每一個曾經坐在導師位置上的香港藝人，都會在心裏作出如此感慨吧。這也是香港之所以能成為香港一個非常重要的部分。

鄭佩佩和更多像她一樣在香港藝人，對於「香港演員」這塊金字招牌的拚力付出，何

嘗不是又一種對香港專業精神的最好詮釋。

有個認識超過20年的朋友，上周末專程來香港看鄭秀文的演唱會。朋友說，從鄭秀文25歲喜歡她到52歲，作為偶像，鄭秀文帶給他的跨越整個青春的激勵。不過朋友又有些傷感，身邊的人尤其是年輕人，已經很少有像他一樣，長情於香港製造的偶像了。剛在廣州看了劉德華演唱會的朋友也忍不住感嘆，你不能想像演唱會的票有多難買，你也不能想像華仔（劉德華）在現場有多賣力。我確實不能想像，還會不會再有像劉德華這樣具影響力的香港偶像了。不過，我倒是相信，只要專業精神在，香港就不會缺少產生有影響力偶像的土壤，香港也就不太可能會被層出不窮的新生代所忽略。

猶記得幾年前的一天，在聖尼地城海濱跑步，偶遇了鄭佩佩。彼時的她，已是滿頭白髮，額頭上還包紮了一塊白紗布，正在女兒的攙扶下，沿着防腐木長廊努力地往前挪動着步子。偶然瞥見一代熒幕俠女的人生暮年，除了暗自感嘆歲月匆匆草木零落，也只是漫不經心地從她的身旁輕輕跑過。

因為工作關係，加上精神上容易積聚壓力，所以過去的漫長日子，透過按摩去舒緩勞累是常態。俗語有所謂久病成醫是，我相信久按同樣可以心自知——意思是師傅水平如何，大抵身體肌肉及筋骨都會迅速準確地傳達訊息給你。

近年的按摩風潮，不少人均由中式轉向泰式，當中或是後者更切合年輕及中產族群的口味。中式重穴位，泰式重拉筋，由裏而言我也承認後者較易有即時反應，能予人好感。同時中式的師傅普遍年紀較大，泰式技師多走較年輕路線，形象工程也委實佔優。

就個人經驗而言，按摩效果其實真的取決於師傅功夫，無論中式或泰式，先決條件是師傅對經絡穴位瞭如指掌，行家一下手便知有沒有了！此所以初試新環境，其實不妨與師傅聊下膀胱經、肝經及膽經等話題，好讓對方都知道你並非吳下阿蒙，當然自己也

落地觀察  
湯禎兆

## 按摩雜談

要作先預備，而且作為都市人對以上醫保常識，也屬通識101範圍吧！

我早前患上五十肩，輾轉嘗試過不少療法，始終效果有限。後來也屬時來運到，偶然遇上泰式師傅，她劈頭直言要忍得痛楚才可有改善契機，我當然表示一定積極配合。最後經過3個月每周一次的密集治療，情況豁然不同，當然過程中的而且確也吃了不少苦！

自己的按摩經驗談，是先要過伯樂相馬一關，小心辨識找到好師傅；不過事始終有推移，好師傅也有離職、退休、轉職至他區等不同因由分別的一天，所以相馬的過程不可能一勞永逸。一旦鎖定好師傅，就要推心置腹，彼此建立互信互賴的關係，才可以得到最好的治療效果。剛才提及的泰式師傅，也常說遇到不少客人也愛莫能助，因為對方抗痛能力不足，唯有只作表層推鬆作罷。

求醫也是治療的過程，我信如是。

因為工作關係，加上精神上容易積聚壓力，所以過去的漫長日子，透過按摩去舒緩勞累是常態。俗語有所謂久病成醫是，我相信久按同樣可以心自知——意思是師傅水平如何，大抵身體肌肉及筋骨都會迅速準確地傳達訊息給你。

近年的按摩風潮，不少人均由中式轉向泰式，當中或是後者更切合年輕及中產族群的口味。中式重穴位，泰式重拉筋，由裏而言我也承認後者較易有即時反應，能予人好感。同時中式的師傅普遍年紀較大，泰式技師多走較年輕路線，形象工程也委實佔優。

就個人經驗而言，按摩效果其實真的取決於師傅功夫，無論中式或泰式，先決條件是師傅對經絡穴位瞭如指掌，行家一下手便知有沒有了！此所以初試新環境，其實不妨與師傅聊下膀胱經、肝經及膽經等話題，好讓對方都知道你並非吳下阿蒙，當然自己也