



何冀平

### 「無期徒刑」

這些天，網上傳出一則王家衛的視頻，很短，他說，他原來做編劇，做編劇就像是被判了「無期徒刑」，所以改行，做導演。這則消息流傳得不廣，畢竟編劇是個偏門，做的人不多，加上做過的，也像王家衛一樣改了行，大名鼎鼎的李安原來也是編劇。請留意，從編劇改做導演的，幾乎都是好導演。編劇，就是個寫字的，寫字為生固然不容易，但有「無期徒刑」這麼大的「罪過」嗎？我是做編劇的，有切身感受。

一個項目啟動，第一個找的是編劇，第一個忘掉的也是編劇。編劇從一無所有開始，搭起架子，起承轉合，一字一句填補血肉，左改右改，千誦萬讀，如同十月懷胎，絕不止十個月，少則一年半載，多則幾年十年，千辛萬苦生出一個有血有肉有骨架的「小人兒」來。下一步，把這個「小人兒」交付給「託兒所」，編劇「生」的任務就此完成，在「育兒成人」階段基本可以不出現，但要隨時聽召喚，隨叫隨到，隨到隨改。因為畢竟是自己親生，心裏掛念，偶爾會出現在現場，看見「孩子」能按照自己的意願長大，感恩不盡，若與初心不同，也不必趨近，遠遠的距離就可以嗅到酸酸的尿味，如何讓尿味食物入口？難度太高。所以之前都沒吃過筍。

今年3月去福州，年輕的小吳請吃飯叫來春筍，客隨主便，靜靜地沒有出聲。心裏生出煩惱，為什麼會有人喜歡吃筍？我們那邊少有華族「好」筍者，就算有也大多為高齡人士，小吳乃年紀輕輕的。同去的熱帶年輕人說好呀呀呀，我們試試，剛剛走進來，看見「當季嘗鮮」的廣告牌，照片上正是春筍。

據說過了立春，雨後才會出現清新水靈鮮嫩爽脆的「春筍」。關於筍還有名句「嘗鮮無不道春筍」。難以想像筍也有機會入詩。不僅如此，強而有力的春筍支持者居然是唐太宗。對春筍朝思暮想的李世民，每年春筍一上市，他便下令籌辦筍宴，邀請群臣一起來品嘗。皇帝唐太宗甚愛食筍，身邊那些權貴也

舞台劇，是另外一種模式。編劇生出「小人兒」，要親自看着他長大，雖然也得交給「託兒所」，但「親娘」需經常到場，有「娘」看着，他人不會亂來，有什麼改動都要請示匯報徵求同意。好說話的編劇、沒什麼底氣的編劇，比較好對付，不好說話的，又生過幾個「好樣的」的「娘」，則是「改我一字，男盜女娼」。

電影、舞台兩種藝術形式不同，各有各的特點和規矩。電影是導演的藝術，編劇提供的就是生一個「初生兒」，之後交給導演養育調理，這是藝術規則，連觀眾都認同，說起電影，都說誰導的？很少說誰寫的。舞台劇以編劇為主導，權力和地位就大得多，場刊上編劇從來排第一名，電影編劇能排在什麼位置，就很難說了。不論是電影還是舞台，編劇都是「無期徒刑」，永遠有責任，永遠有義務，要改就得改，沒得拖延，不得「緩刑」。

既然做這一行，判了「無期徒刑」也願接受，還有不少有志者要上這條船，甘願受此「刑罰」。不能接受的是，一個項目不論原創還是改編，不成功的緣由，問題大多出在劇本上，重覆覆疊多少。必須重視編劇，乃一劇之本，這是一個永久的話題，卻就是有人看不見，或者裝作看不見。



鄧達智

### 風采依然蕭芳芳

自從遺傳性耳疾從年輕時逐漸惡化，數十年來剩下的聽覺所餘無幾，更影響到五官聯繫的其他部分病痛浮現，說蕭芳芳病纏身並不為過！但她沒有放棄：「聽去出門一次，雖然聾掉幾乎95%的聽覺，回家透過雜音轟轟隆隆引起的耳鳴，足可以讓她臥床休養一星期，才可以再次站起來活動……透過練習氣功，好運地體質進步了，臥床3天便足夠！」她笑着說……

這個便是芳芳，筆者大半生由表深深欣賞的人物、偶像、影畫女神；如此幽默，甚至以搞笑形式面對生命波瀾。

疾病及喪夫之痛並沒有將芳芳的生命力消磨，眼前的她，仍然是我多年前筆下一串《沒有季節的女性》其中常青的一員；無論沒有染黑自然呈現灰白的一頭短髮，還是挺直苗條的肩膀腰肢及一雙長腿，另加自小予人無可爭議的衣着品味，你看她那條半新不舊的牛仔褲就是不平凡，而是形相不浮誇，卻擁有與眾不同細節的設計。肩頸披掛紅色為主百納被般拼湊保護頸項防止着涼的披肩，還有防濕避雨猶如現代藝術調校藥水藍色的大風衣；作為多年來大家心服口服，人們眼中的最佳衣者人士，芳芳當之無愧。

疫情之後，張先生不幸病逝，芳芳痛失良人；差不多整整一年，重拾生命碎片釘釘補補再次站起來。



從小認識銀幕上、報刊上巨星蕭芳芳；回流香港偶然認識活生生的TSON，時光在再數十年，風采依然仍是蕭芳芳。作者供圖



余宜發

### 如何解決血糖問題？

今個星期我又繼續分享林永和醫生在我電台節目分享過的三高問題之血糖。他說：「所謂第三高，就是血糖，如果血糖高會引致糖尿病，很多人有時也很驚，嚴重可致截肢甚至乎變盲。而三高中，血糖是比較麻煩，甚至乎有一型同二型糖尿，其實這都是跟平時生活習慣有關。例如過分肥胖或飲食上吃得健康影響，無論一型或二型也好，都有一定的遺傳因素。」

最近有一個「慢性疾病共同治理先導計劃」（簡稱：慢病共治計劃），是醫管局跟很多醫生合作，為搵出有血壓及糖尿病的隱患患者，在45歲以上的市民便可以參加這個計劃，由家庭醫生負責篩查。因糖尿病、高血壓及膽固醇都被稱為「隱形殺手」，最初病徵沒有這麼明顯。而這三種慢性疾都有個共通點，通常都是中央肥胖及缺乏運動或飲食不健康的人。

有時吃快餐沒煮飯，只食外賣就是這個情況。而我很有趣地問林永和醫生，你會不會吃快餐？他說：「經常也會吃外賣，不過就要求廚師不要加太多鹽或油。」但我便是經常叫外賣的人，因為一個人生活，如果每一餐也要買餸煮飯，其實很不容易，相信讀者也贊同，所以我一定要注意三高的問題。

而林永和醫生也分享了他的日常生活習慣：「我會揀選一些在室內或室外也可以做的運動，而且我很堅持一星期打兩天網球，其中一天是跑步或游泳，每星期保持300分鐘運動。而且我會在早上5點或6點起身，6點多便會出門做運動，其實這樣可以令自己早睡早起。」

至於血糖問題，要驗血才知道，因為早期未必有病徵，但我們要特別注意如果經常會口乾，很開胃，喜歡吃東西的話，這些都可能是糖尿高的人的病徵。當要驗血檢查血糖水平，必須空腹血糖測試，早上不能吃東西，然後抽血檢驗，得出來的報告就知道血糖平均數值是否正常。

其實，好多時我們是因為身體出現一些問題，才去看醫生，這可能已經很嚴重了，需要做手術或藥物治療。正如林永和醫生所說，給自己一些時間去做運動，而且在飲食習慣上注意一些，身體也會對你好一點。



### 百家廊

朋友聽我說要寫篇筍，她認為應在春天動筆，但在南洋的我，刻意選榴槤季節來說筍。

長久以來，一直把筍拒之門外。拒絕筍的程度，不止是不吃，單就聞到筍的味道，立馬退避三舍。對味道格外敏感的人，餐桌上從不見筍。因此我以為為南洋人少有喜歡筍的。我的一位馬來朋友卻說筍是天下美味。不同民族彼此不太了解，確實。對馬來人癡迷筍難以理解，他們在巴利一有機會買到筍，就喜孜孜趕緊拿去煮咖哩，還說那餐肯定要加飯。聽得人張口結舌無法回應。沒有誇大其詞地說，倘若有人拿出一盤筍，不必趨近，遠遠的距離就可以嗅到酸酸的尿味，如何讓尿味食物入口？難度太高。所以之前都沒吃過筍。

今年3月去福州，年輕的小吳請吃飯叫來春筍，客隨主便，靜靜地沒有出聲。心裏生出煩惱，為什麼會有人喜歡吃筍？我們那邊少有華族「好」筍者，就算有也大多為高齡人士，小吳乃年紀輕輕的。同去的熱帶年輕人說好呀呀呀，我們試試，剛剛走進來，看見「當季嘗鮮」的廣告牌，照片上正是春筍。

據說過了立春，雨後才會出現清新水靈鮮嫩爽脆的「春筍」。關於筍還有名句「嘗鮮無不道春筍」。難以想像筍也有機會入詩。不僅如此，強而有力的春筍支持者居然是唐太宗。對春筍朝思暮想的李世民，每年春筍一上市，他便下令籌辦筍宴，邀請群臣一起來品嘗。皇帝唐太宗甚愛食筍，身邊那些權貴也

### 榴槤季節說筍

爭相仿效，可是長安不產筍，在沒有速遞物流的年代，要吃新鮮的筍，必須像楊貴妃的荔枝一樣，快馬加鞭從南方運來，到了京城的筍因此身價百倍，供不應求。

李商隱還寫詩記錄當時的盛況：「嫩籊香苞初出林，於陵論價重如金。皇都陸海應無數，忍剪凌雲一寸心。」歌頌筍的詩原來多着呢！白居易吃筍「每日遂加餐，經時不思肉。」聽來筍比肉好吃，楊萬里在《煮筍》一詩中代李商隱做證「可齋可醢最可羹，饒齒蔽冰冰雪聲，不須咒筍莫成竹，頓頓食筍莫食肉！」怎麼煮法都有可口滋味，到嘴裏嚼出冰雪的軟軟聲來，不要罵筍會老得變成竹，應該把握春光，每一頓都吃筍，有筍的季節別吃肉呀！那個說自己肚子裏吃掉十幾萬根竹的蘇東坡，一再和黃庭堅為了吃筍而唱和作詩「飽食有殘肉，飢食無餘菜」，有很多菜餚時，多吃筍吧，把肉剩下來，沒什麼菜時，先把筍吃光再吃其它的，看來，筍比肉好吃，不是說的。蘇東坡直截了當叫大家都來吃筍，當「無肉令人瘦，無竹令人俗」這名句出來後，許多文人雅士把食筍當作與彈琴下棋吟詩繪畫一樣風雅的事。

不止是唐宋詩人們都愛筍，明末清初的李漁在他的《閒情偶寄》「飲饌部」把筍讚譽為冠軍食品：「此蔬食中第一品也，肥羊嫩豕何足比肩。」筍是蔬中至美，即使肥羊嫩豬也比不上。對筍有恐懼的人，從小在巴利裏見到南

洋筍，是黃黃色的圓尖塊狀物，泡在黃水裏，懷疑那黃水就是尿，不然怎麼會有那麼強烈刺鼻的阿摩尼亞味道呢？總找藉口繞個彎不想經過。聞着都怕，遑論買回家煮吃。

我告訴小吳我從來沒吃過筍。輪到他以驚訝臉色看我的時候。記得有一年冬季到武夷山，每一餐的桌上多道佳餚都是山裏的菌菇和筍。武夷山朋友大力推薦，無論是涼拌、煎炒或者熬湯，味道鮮嫩清香，冬筍被視為菜中珍品。還說這是「金衣白玉，蔬中一絕」，且有「蔬菜皇后」的美譽。特別推崇的朋友說：「山珍海味，這筍就是其中一個山珍。」但在山上那幾天，我嗯嗯點點頭，手上的筷子卻只選其他二珍菌和菇。以為永遠不會後悔，直到那天福州「三生石」閩菜餐廳的炒春筍出現。

當鹹香的肉，搭配嫩嫩的春筍炒在一塊，咀嚼時候才叫絕配。第一次食筍，被清香爽脆鮮甜驚艷了。一口接一口，不斷地給自己夾菜，忘記當客人需要客氣。回到南洋家裏，了解唐太宗的朝思暮想是什麼感覺了。到處覓筍，甚至在網上詢問會烹飪的學生，哪個巴利可以買到沒有尿味的筍？

學生送筍到家來，這才知道在南洋，榴槤季節正是筍的季節。最近榴槤盛產，終於吃到沒有尿味的筍，滋味比不上福建的春筍，更大可能是與煮婦有關。卻是讓我不再拒絕筍的開始，同時，明白了執着有時候是對的，有時候過於固執已見是錯的。

### 大地遊走



歐艷菊

周末埋頭讀了兩天長篇小說，人暈暈乎乎的，連夢中都是小說中的人物故事。新的一周開始，又在糾結路上的時光是讀小說還是背詩詞。下樓等電梯的時候，看看包裹裝着的一本小說，又返回去，拿了袖珍本的唐詩。

坐上車，先是翻開小說讀，低着頭讀起來。可能有些暈車吧，頭沉沉的，一段文字反覆看，愣是沒看懂。本是很喜歡的故事，卻看不下去了，一時只覺得乏味枯燥。只好收起小說，拿出唐詩來讀。

不知道是不是袖珍的唐詩輕薄，手上的重量減輕，心裏也輕鬆了。讀詩的好處首先就是不必一直低着頭，一句詩讀兩遍就可以在心裡反反覆覆地揣摩其意境和詞句的精闢典雅。

讀的是一首長篇敘事詩，竟讀出一種清新的味道來。車窗外，馬路上車流湧動，人行道上到處都是忙着趕去上班的人，這樣的光景在清新的心境裏也是秩序井然，不喧不鬧。

遠遠看到一棵開着粉色花朵的樹，淡然明媚地立在一座大廈前，晨

### 活得清新

光在花間跳躍，硬朗嚴肅的大廈看起來也十分柔和順眼。

小說和詩都是美好的藝術形式，各有千秋，沒有高下，不分伯仲。我喜歡詩，也喜歡小說。因為時間的緊張，兩者常常在生活裏交織矛盾，顧此失彼。沒想到，在這個平平淡淡的早晨，慣常的切換，卻無意中捕捉到一種生活智慧。

那就是清新。清新一般是形容詞，實際上，我們應該讓它成為人生中的動詞。清新，最慣常的意象有兩個。一個是一場風雨後，草木掛着水珠，散發着清新的氣息，令人心曠神怡。另一個是清晨時分，經過一個黑夜，清晨的空氣尤其清新爽朗，萬物也披上了一層嶄新的光輝，讓人很愜意，心情明朗。這兩種意象的清新有個共同之處，都蘊含着希望，帶着勃勃的生機和活力。

在現實生活和理想間，讓跋涉過黑夜和經歷過風雨後的清新之氣成為心靈的常態，不只是自然的意象，而真正成為人生的動詞，清新做事，清新為人，清新處世，活得清新，活得明朗，實現自我的價值和人生意義。

### 細說星光



叢仁

張譯加上秦嵐這個配搭，對香港觀眾來說，肯定是一個超強組合，雖然不能說他倆會締造很高的CP值，但沒人會反對，他們一定可以把劇本演活，必定是演技較勁的舞台。《九部的檢察官》（見圖）把這兩位近年在國劇製作超火的演員拉在一起，擦出火花已可預期。

劇中描述秦嵐飾演的檢察官都子瑜，與分手10多年、音訊全無的前男友雷旭（張譯飾）在檢察院重遇，張譯是主任，秦嵐是副主任，橋段看起來略似早前羅晉演的那套《執行法官》，都是一些查案、上司下屬戀情的故事，不過這次不是調查破產賠償案，而是青少年罪案。

張譯自從演過《狂飆》後，他的鐵探形象已深入人心，他演什麼角色時，都像在辦案。在《九部的檢察官》裏，張譯飾演專門負責少年事件的檢察官，他曾對記者表示過，從來沒有演過檢察官角色，一直以為這崗位很神秘，穿上制服、戴上檢察官徽章，有無上的神聖感，但這次演檢察官主管，面對4個強勢又能幹的女同事，他卻位居弱勢，有苦難言。

秦嵐出場時，肯定令劇迷耳目一新，她在《九部的檢察官》裏的造

### 《九部的檢察官》

型引來網友討論，罕見的一束短髮加上檢察官制服，沒有華麗服飾及美艷濃妝，換上咄咄逼人的氣場，一登場就顯露了那女強人霸氣。

這陣子看的國劇都很有主題性，這套劇明顯是希望藉沉重的青少年問題，展現社會壓力與家庭環境對孩子身心健康造成的影響，劇中張譯以法制副校長身份進入校園做法律宣傳，收到自稱受到性侵害的女學生求救，但是當他展開調查後，女學生竟離家失聯，引來同事、上級與社會輿論，但卻再次把這對昔日戀人重新結緣，兩人聯手追查，結果發現事件背後牽扯甚廣，於是他們以公正、溫和的方法，設身處地與被害人站在一起，劇情把原本嚴肅的議題灌注人性溫度，故事打動了許多觀眾。

對於國劇的題材，我還是喜歡這類反映社會狀態，揭露陰暗面的寫實題材，作為一套針對青少年問題的作品，尺度已是很到位，開劇看最初是為了看秦嵐、張譯，看下來就是看劇情了。



小蝶

### 「The GOAT」馬龍

我不是運動迷，偶然才會看一些賽事。在看今屆巴黎奧運男子乒乓球賽時我聽到馬龍這個名字。我略為定神，忽然叫起來：「噢，馬龍！上屆我不是捧他的場嗎？每每為他鼓掌，怎麼忘了他呢？」原來我對運動員有嚴重失憶症，隨著東京奧林匹克聖火熄滅後，我竟然完全忘記了這名譽滿國際的國家隊乒乓球員。直至他這屆再次參賽，我才記起這個名字，真慚愧。

記得我首次聽到馬龍的名字，愛看戲劇的我自然立即想起美國演員馬龍白蘭度（Marlon Brando）。後者被譽為「最偉大的演員」，前者自然是「最偉大的乒乓球員」。大家有沒有留意馬龍在世界乒乓球壇上被封神後，便出現在了The GOAT來稱呼他？GOAT不是山羊的意思嗎？我們可以叫馬龍為馬，或者龍也可，但為何是山羊？

GOAT全是大寫，並非指山羊，而是4個

英文字體的簡寫——Greatest of All Time，即「在任何時代都是最偉大」或「史上最偉大」的意思。馬龍出戰4屆奧運共取得6面金牌，亦是他職業生涯第31個世界冠軍。相信這個前無古人，後難有來者的稱譽會永遠用在他身上。

不少運動員在某屆奧運會比賽的風頭一時無兩，翌屆卻連參賽資格也沒有。馬龍卻連續4屆出賽，即是橫跨16年的時間，每次都是冠軍，為自己和國家奪得6面金牌。他到底怎樣能夠保持16年來在體壇上屹立不搖、永處巔峰的地位呢？

今年他不再參加單打比賽，轉戰團體賽。我覺得雙打更難打，因為要兼顧更多的事情。他最後如常勝出，奪得金牌，打破了國家隊3名「五金王」選手的紀錄，為自己在中國和國際體壇留下青史。

據說馬龍要退役了。能夠在成績最輝煌時光榮引退，永遠保持着乒乓球手的形象，讓大家都以後想起都是他的光輝歲月，退得好。

看馬龍最後一次比賽，也看到一些有趣動人的事情。例如馬龍每次都要代表樊振東和王楚欽接受訪問，二人只是乖乖地站在他身後點頭表示支持。影片旁述說馬龍像一名單親父親帶領兩名兒子，可是這兩名「兒子」都是世界冠軍啊！

還有一條影片是一名在觀眾席上穿上中國乒乓球衣的外國小孩向馬龍索取簽名。小孩獲得偶像簽名後開心得差點昏去，頻說「謝謝你，馬龍」，他與朋友們興奮萬分的場面令我感動。

還有一些影片令我有另一種感動，就是塑造日本乒乓球手石川佳純對馬龍的癡戀。剪輯者把石川哭裏尋他千百度的情景配上《她才是你的天賜良緣》的歌詞，灑氣迴腸之餘又令人為癡心女子求不得而心痛。不過，網上世界不能輕信，要Fact Check。我問日本朋友日本人有沒有提及此事，她上網查後回覆說石川早已兩度被人這樣塑造了。唉，枉費我還為此嘆息了一會。