



何冀平

長安街沿線往東，北京 CBD 有一處隱秘綠洲，緊鄰使館區，旁邊是日壇公園——北京國際俱樂部也稱「建外 21 號院」，京城有「西有釣魚臺，東有俱樂部」之說，可見其地位不一般。

老同學請吃飯，設在瑞真酒店，離我北京的家不遠，但印象中沒有去過。下車就感到不同，上前迎接的侍應西裝得體，禮貌斯文，走進酒店，處處講究，連味道都別有洞天，據知幾個美國總統訪華，都是包下瑞真整間酒店。

酒店客人不多，進了中餐廳天寶閣，還是沒有什麼人，服務好，素質高。天寶閣是粵菜，據說主理的廚師來自廣東。第一道是湯「順德拆燴魚羹」，中菜西做，湯汁很濃，味道獨特；又燒必是有的，比起香港還是有差距；魚蒸得很好，新鮮海魚多寶，恰到火候，調味很正；另有蝦、肉、茄子煲等，甜點是葡撻，水準不在澳門之下。老友相會很開心，必要謝謝她的宴請，但她說要謝我們，老同學在中科院主理歐洲所，近來就在旁邊的國際俱樂部辦公，她要請客，講出客人是程思遠先生後人，酒店和有關方面聞知，馬上說由他們出面招待，因為先翁曾是全國人大外事委員會副主任委員，是他們的直接領導。

北京國際俱樂部的前身叫做「西紳總會」，1878 年，駐京各國外交公使、工商業者和銀行家要社交娛樂，在京成立了西紳總會又稱北京球房，

隱秘綠洲

位於東交民巷，怡和洋行與德國公使館之間。八國聯軍進攻北京，東交民巷被搶劫火焚，大部分建築化為廢墟，「西紳總會」倒是不損分毫。

1949 年新中國成立接管西紳總會，對其進行改組後更名為國際俱樂部，後遷址北京市建國門外大街 21 號新建，建築面積 15,000 平米，這樣規模的建築和設施，在當時的北京絕無僅有。內設的中西餐廳、大小宴會廳，廚師都是一流，周恩來總理曾稱讚西餐廚師做的法式菜很地道，並在此設宴接待外賓。二層的仙鶴廳，在新外交部建成以前，一直是外交部新聞發布會的地點。飯後，老同學要帶我們到國際俱樂部看看，這裏一般是進不來的，經過幾道門卡走進主體。復古式兩層建築，天花板至地面高 3.8 米，比現代新建寫字樓寬敞舒適。走過闊落的走廊，看到那個有名的庭院式花園，樓體周圍綠植圍繞，亭台樓閣與卵石小路穿插其中，小巧精緻。

來到同學的辦公室，自是不同一般，剛要坐下，她說要在接待室招待我們。打開一個方正的房間，布置很古舊，一排書架還是幾十年前的式樣，卻氣派不凡，這裏是當年周恩來接待特別外國使者的地方，牆上是他接見美國特使基辛格的照片。鄧小平、李先念、鄧穎超、萬里等中國領導人也都俱樂部舉行過活動，胡啟立、廖承志等更是俱樂部的常客。

如果對這些感興趣，不妨來瑞真酒店體驗一下美國總統的感受。



鄧達智

祭的秋季拜祭祖先，已是 40 年前。那年在倫敦讀完第二個學位時裝設計，自 4 歲開始學校求學的人生歷程告一段落，放鬆心情遊遍歐陸及北非摩洛哥，計劃回港探親，誰知一待便是大半生。

到步香港，趕上同堂族人回內地拜祭祖先，那已是暫停好幾十年的活動。如果嚴格遵從，要掃墓的祖居地還包括河南鄧州市、江西吉水白沙鄉。深圳與東莞比較接近，容易行動。兩天的行程，先去深圳小梅沙背後山上俗稱梅沙的墳地，在深圳留宿一宵，次晨前往東莞黃崗鎮梅塘墳地。

當年深圳被劃為經濟特區未幾，龐大發展正起步，公路仍未算發展成熟，也無多餘旅館可供數十人同時入住。被安排入住祖母娘家沙頭（上沙）、黃氏親戚新建的房子，吃最道地的寶安鄉下菜，豬和雞都是自由放養肉質香噴噴，蔬菜都是沒有農藥自家種的原生香甜。

當年小梅沙沙灘仍未見享受海浴的泳客遊人，一行人依山路直爬數百米，爭秋奪暑時分大汗淋漓，但回望小梅沙及大鵬灣對岸香港鹿頸一帶，超級心曠神怡的美麗風景，永誌難忘。

東莞黃崗鎮梅塘是個寬敞的水庫，墳地立於水庫背後小山的山腰，山水風景如畫，來拜祭猶如秋

梅塘·蝴蝶地

時光荏苒，上一次來梅塘，春秋二季旅行。不論梅沙還是梅塘都給我留下極佳印象，心底起願，往後年年都要重來探望。誰知進入職場，忙碌了數十年，再也沒有回來過。幼弟今年決定帶同一對 9 歲雙胞胎兒子祭祖，邀我同往。雖然膝傷舊患才剛剛在廣州被隱世藏醫治好，為了侄子們也毅然決定同行。

今天中國，無庸置疑是世上發展之神，公路鋼鐵網皆世上首屈一指；前往梅沙墳地的公路可以接上惠民山山綠道，下車後只需再走 20 分鐘山路直達。梅塘那邊沿水庫築好平整寬敞可行車，成為每年的綠道，大家在去程都同意邊行邊賞風景，在回程時才乘車。

從墳地望向水庫及遠景鄉鎮，景色十分怡人，大片山水風景放下梅塘舊名，已取非常得意新命名：蝴蝶地。表示湖山之間亦是蝴蝶培育地，可預見山水常綠，花樹在蝴蝶飛舞的景觀吸引下，成為每年緬懷祖先春秋二祭重來，額外增添的優惠元素。



● 墳地立於東莞綠道蝴蝶地。作者供圖。



商台DJ余發

渴睡症

早前看了一個電視節目，內容是探討「渴睡症」患者。其實都市人每天工作忙碌，又忙着看手機看視頻，所以每天睡覺時間很少，變了無時無刻不想睡覺。不過這是因為我們自己造成的，你有沒有想過，渴睡症患者是怎麼樣呢？

節目中探討一個從 12 歲開始便患上這個症狀的小男孩。家人某一天發現，自己的兒子本來是一個讀書非常勤奮的人，但漸漸變成在上課時間也會趴在桌子上睡覺，而且每當一家人出外遊玩的時候，突然他會失蹤，原來他在某個角落坐在地上睡着了，久而久之這種情況經常出現之後，父母便帶他去看醫生，結果發現自己的兒子患上了渴睡症。

這個小朋友看上去跟平常人沒有太大分別，他父親說：「我經常望着他說話，他的狀態好像在細心傾聽，但原來他已經漸漸進入夢中。」他的昏睡情況非常嚴重，有一次騎着單車到公園遊玩時，睡魔突然找上門，他竟連人帶車撞上一棵樹，最後發生意外。原來渴睡症可以隨時找上門，不但是偶爾想睡覺而已。

據小男孩說：「因為是這樣，有時候看着自己以為清醒，但大腦根本沒有開機；有時候還會出現記憶斷片，沒有吃藥便想睡覺。在外面很想睡覺的時候，別人跟我說了很多話，而我的腦袋掃描過後，就是一片空白，記憶力非常模糊。」對於這種情況，醫生表示：「最常見原因是青少年晚睡，就像我們俗稱的夜貓子。現在我們找到他的症結不是渴睡症，而是青少年壓力很大，他的渴睡背後就是憂鬱、情緒，如果沒去處理他的情緒，渴睡症是不可能根治的。」所以醫生建議患者應該服一些藥物去治療狀況。

原來小男孩在學校是一個班長，他每天都會提早回到學校，負責檢查夜校學生放學後，有沒有留下一些垃圾，把這些記錄下來，然後做一個報告交給學校。這麼勤奮的一個人，原來無形中承受了很大壓力。學校跟他傾談過後，提出一個比較能紓緩壓力的解決方法。日子久了，他的渴睡症也得到了改善。

所以現今社會其實很多人也有不同的情緒問題，如果我們覺得自己有某種異常的身體狀況，最好先找醫生了解一下。



戴春蘭

桂子飄香

家鄉人偏愛桂花，房前屋後必得種植一兩棵，因了桂子，小城的秋格外嬌俏。金秋時節，大街小巷暗香浮動，鄉鄰們都像喝了 3 大碗米酒似的微醺模樣，嘴角含笑地踱步在青石板上。花下蜂圍蝶陣，嘤嘤嗡嗡傳粉採蜜，幸福地吟唱起感恩天地的歌謠。

每一棵桂樹都比碗口粗壯，生得俊朗大氣，枝椏自由地向外伸展，觀者藍空，像極一幅水墨畫。鋸齒邊的橢圓葉片一年四季蒼翠茂密，在陽光下盡情綻放笑靨。

秋風一起，冥冥之中聽得召喚，桂花嘩啦啦開滿枝頭，叢叢簇簇攢生，宛如羞澀的豆蔻女孩緊湊在一起竊竊私語。桂花大部分是幾近純白的淡黃，還有帝后袍子般明艷的金黃，或絢爛燦爛的紅。那花朵只如米粒大小，分成均勻肥厚的四瓣，中間藏一莖短小的花蕊。

如此羞澀微小的桂花，竟能散發出如此濃烈馥鬱的香味，不啻近身便撲面而來，嬌憨地癡纏着你。遇着風吹雨打，晨起便看見滿地碎金，密密地平鋪着，給單調的地面穿上一件碎花衣裳。請閉上眼想：在桂花盛放的金秋，滿眼的碎金閃耀、流光溢彩，滿城的幽芬清冽、甜香醉人，實在無辭以狀之，彷彿遭遇一場轟轟烈烈不顧不顧的際遇，只願久久沉醉罷了。

桂花清可絕塵，濃能遠溢，幽香而不露，清麗而不妖。而對鄉人而言，桂花盛開便是盛大的節日來臨，停下匆忙的腳步，悠閒地為平凡的日子簪上一朵笑之花。

第一縷陽光傾灑之前，我們會在桂樹周圍地上鋪上薄膜。等桂花在陽光的撩撥下熱烈散發芬芳時，用力搖晃着枝椏，或用竹竿輕輕拍打，桂花便簌簌地落下，真像細細地斜織着的桂花雨啊！

收集起桂花洗淨，加水食用油在鍋中燒開後，加入桂花，煮至桂花的香味充分釋放。潔白如雪的糯米粉、粘米粉和白糖混合均勻，邊緩緩倒入桂花水，邊用筷子不停攪拌，直到成為無顆粒的粉糊。母親有 3 個蒸粉皮子用的蒸籠，洗淨，搽乾，刷些油防沾，倒入粉糊。

我便很巴結地加緊添柴火，火苗舔着鍋底，鍋裏的水歡快地翻騰。霧氣朦朧中，母親架好 3 層蒸盤，蓋上木鍋蓋，咕嚕嚕的滾水聲幸福地抓撓着孩子的心。漸漸地，廚房裏的空氣變得甜絲絲的，好似糖蔗榨汁的甜蜜。孩子貪婪地翕動鼻翼湊上前去，似乎有簫下化雪時的窸窣聲，還是花開時欣喜的劈啪聲，幾不可聞。

打開鍋蓋，但見瑩白的粉糊白白胖胖，與金黃的桂花纏綿相擁，慵懶地臥着，甜香旬然而來。我們饞得直嚥口水，簇擁着母親端起到堂屋，恨不能用扇子趕快扇涼。母親抿嘴一笑，拿刀橫平豎直地分割成矩形小塊，放入我們手中。我幸福地舉着桂花糕，只捨得輕輕咬一口，口感那麼綿軟，濃郁的米香花香隨着慢慢的咀嚼瞬間充盈整個口腔，凝滯在唇齒間，又像爆竹一路劈里啪啦響着衝向全身，那種幸福的微妙感覺竟讓我微微顫慄。一

塊糕很快消失在嘴裏，我意猶未盡地舔着牙齒裏殘存的那份甜蜜，熱切的目光又望向蜜甜的糕點，非大口大口吃到飽撐。

更多的桂花會和桂圓、冰糖走向一罇自家釀的米酒或米燒，日升月落一兩月後，裹裏的酒水進行着不為人知的蛻變，直出落得軟玉溫香艷冠群芳。在開啟的那一瞬便收集無數艷羨的目光，琥珀色的酒液飄着小小的桂花，酒質香醇濃厚，嘗之微甜，略帶點淡雅的花香，專用以款待、饋贈貴客，品嘗一次，終生難忘。

月光如水銀瀉地，微風細細，桂香似輕柔的鋼琴曲環繞坪中，不知名的蟲兒唧唧嘍嘍地歌唱。擺上剛摘下的柚子、滿月形的月華餅和糖果之類，倒出桂花蜜酒，邊賞月邊搖蒲扇談笑。奶奶會癢着沒牙的嘴，講嫦娥奔月、吳剛研桂的傳說。當老師的父親會口若懸河說起「蟾宮折桂」的典故，他望着我們兄妹 3 人，眼中熱切的期盼讓我們心頭一振。

酒過三巡，父親興致高漲，拿來心愛的二胡，即興演奏《二泉映月》《空山鳥語》等曲子，竟把鄰舍全吸引來了。母親端出桂花糕，奶奶倒了桂花酒，請大家品嘗，滿坪的人和着曲子輕打節拍，好一派融融春光。

「憶對中秋丹桂叢，花在杯中，月在杯中。」人到中年，亦喜歡在秋日裏倒上一杯桂花酒獨酌，心便通透成一輪圓月掛於桂子枝頭，慢慢從塵埃裏開出花來。

「樺加沙」下的香港

都是極端天氣惹的禍。自 2017 年至今短短 8 年，香港已有 5 個十號風球到訪，包括大家記憶猶新的「天鴿」和「山竹」，令大家產生一種錯覺，以為十號風球是常客。可原來香港在整個上世紀八十年代和九十年代，只是分別各有一次十號風球的紀錄。沒想到踏進 2000 年後，竟出現過 6 個十號風球，比率佔香港自 1884 年首次有十號風球紀錄後 141 年，曾出現的 41 個十號風球的百分之十五。

更沒想到的是，「韋帕」才在 7 月為香港多添一項十號風球的紀錄，「樺加沙」迅即接踵而來，而且來勢洶洶。即使相隔一個星期才抵達，全港人早都作好心理準備。颶風來臨前兩三天，市民更加恐慌式地搶購儲糧，挽着大包小包，一副爭着辦年貨的景象。家人駭笑地說：「我還以為提早慶祝中秋節哩！大家都好像在忙着購買節禮品。」麵包店、瀆水店、即食食

物店的所有食物全都沽清，好不駭人。我說：「相信香港的經濟學家和官員一定沒有想過原來十號風球才是令香港人留港消費的妙藥，而且市民還要大破堅囊般花錢，連四五十元一斤的蔬菜也捨得購買，這兩天全港的消費額一定創下紀錄。」其實，天文台早已宣布「樺加沙」最強風勢只是在 9 月 24 日那天，預一天糧食已經足夠。即使再謹慎，預兩天吧！怎用儲備那麼多食物和日用品呢？大家面對的是打風而不是打仗啊！

這次香港人的心理有點奇怪，因為我們都是久經風暴洗禮的人，都應該知道不需擔心會因此而捱餓吧？會否是因為今次天文台在前不斷發放「樺加沙」是一個非一般強勁的颶風的訊息，令市民過分憂慮，因而反應過大？

別誤會我在責備政府和天文台誇大其詞。相反，我覺得在如此超級颶風襲下香港竟然沒人喪生、受傷情況也不嚴重，其中一個原因正是天文台預早把颶風的威力和可能帶來的嚴重後果清晰表達，令市民不敢掉以輕心，人人嚴陣以待。當大家做好預防措施，安坐家中，發生意外的機會自然大大減少。各風災部門的拯救隊也因此可以集中搶救受傷的市民和處理災情，這也是令死亡率是零的原因。

我常說：「尤其是面對重要事項，我寧可多做，也不會少做，因為你可能會因為自己沒有盡力而後悔不已。」這次幸好天佑香港，「樺加沙」沒有盡情肆虐，也慶幸大部分人盡了市民的責任，不為別人添麻煩。所以，我非常贊成政府檢控在極端天氣仍因一己之快而進行危險活動的人，因為他們自私自利，罔顧拯救他們生命的人的安危和增添政府各部門的麻煩。

香港的防災系統和災害管理多次被國際氣象組織讚揚，是所有城市的典範，是次再度證實不是浪得虛名。我身為香港市民，亦因此感到與有榮焉。



呂書練

看舞劇《李清照》

我一直很喜歡看人物傳記，包括傳記電影和舞劇，不過，後者因為以身體動作代替文字和台詞去呈現和表達，難度較高，但作為名人傳記，因為其故事廣為人知，視覺上的吸引和氣氛的營造可能更重要。

過去兩年，我有系統地欣賞了多部名人舞劇，包括芭蕾舞《香奈兒》、民族舞《孔子》《李白》、現代舞《詩憶東坡》等，由於「名人效應」，具有一定的票房保證。上海歌舞團訪港演出舞劇《李清照》，自然是期待之作。

有「千古第一才女」之稱的李清照出身於北宋書香門第，自小就顯才氣，更覓得一份門當戶對的姻緣，生活安定優裕，而且，夫妻志同道合，共同編纂《金石錄》，可謂集萬千寵愛於一身。然而，她的運氣卻在中年之後轉弱——隨着國破家亡，被迫南渡，生活變困頓，接着丈夫英年病逝，家藏書畫被盜，自此居無定所，不但精神飽受打擊，連生存都有問題。

李清照作品的基調也由少女乃至少婦時期的俏皮輕逸，轉為中年、暮年之後的悽愴沉鬱。編導者以其作品詞牌名為題，巧妙地將舞蹈語言配以與之相應的舞美設計，力圖營造出其詩詞意境，來敘述這位「千古第一才女」的一生。

全劇分兩幕 13 場，外加序幕和尾聲，

合共 15 場。前半場細膩描繪她的情感人生，呈現少女兼少婦李清照唯美的精神世界，後半場則着力表現她在經歷了國破家亡後的故事，並通過復現她與夫君編纂《金石錄》等歷史場景，展示她在逆境中的堅強，彰顯她對文化傳承的不懈追求和文人風骨。其間包括她敢於擺脫封建禮教的束縛再嫁，更勇於離婚，甚至甘受坐牢之苦也要狀告無恥丈夫等重要細節。

作為一個生長在封建禮教社會的女子，李清照的眼界、膽識不遜於其才氣。如果說靈氣帶給其幸福，才氣造就其名氣，那麼，苦難則成就其傳奇，而偉大的詞宗地位正是其「先甜後苦卻不屈不撓」的起伏人生所鑄造。

從現場觀看，《李清照》的舞台設計很精美，立體布景、道具和服裝都很講究，並以宋代汝窯的天青色為基調作深淺調配，當中偶見一點紅，彌漫着濃郁的宋韻。其中第二幕有場下雨和滴水聲很逼真，產生的氣氛與人的孤寂心境互相呼應，頗具感染力。但整體而言，燈光和多媒體部分有不少改善空間，由於光線不足，部分由水墨暈染的詞句不夠清晰；而場次太多，也令人有「走馬觀花」之感，精緻的舞美和詞韻來不及細品，已很快轉場。如果能將部分場次合併，劇情有所取捨和側重，戲劇效果或會更好。



叢仁

《許我耀眼》

2025 年的秋季檔，都市愛情劇《許我耀眼》終於上架，打從年初至今，劇迷大概已苦候了超過 3 個季度。女主角趙露思是當紅女一，男主角是實力偶像陳偉霆。故事改編自張悅然小說《大喬小喬》，從一場「假面婚姻」深刻描摹都市精英的困境，加上男女主角之間的精彩演繹，不僅創下平台多項熱度紀錄，更引發了關於愛情、家庭與自我價值的廣泛討論。

劇集仍在追播階段，劇集的核心故事，始於一場精心策劃的「門當戶對」，一個美麗的謊言。趙露思飾演的許妍，是一位獨立自強、業務能力出眾的網絡主播，但原生家庭的創傷讓她內心深藏自卑。為了維繫一段看似完美的婚姻，她精心編織了一個高知家庭出身的假象，甚至不惜僱用「臨時父母」來應付由陳偉霆飾演的精英丈夫沈皓明。沈皓明是一個身處家族企業壓力下的天之驕子，最初選擇許妍，或許也帶着一份對傳統「門當戶對」規則的妥協與利用。兩人的結合，更像是一場各取所需的利益聯盟，光鮮亮麗的外表下，是搖搖欲墜的信任基礎。

撕下面具，方能真正耀

眼？編劇在故事中帶出，建立在謊言之上的關係終難長久。當偽裝被現實無情撕碎，許妍與沈皓明的婚姻迅速崩潰。然而，這並非故事的終點，而是兩人關係真正的起點。在擺脫了所有外在標籤與虛假身份後，才可重新審視自我。許妍最終放下了對原生家庭的執念與虛榮，憑借自己的實力在職場中逆風翻盤。沈皓明也得以從家族的束縛中掙脫，看清自己內心真實的情感需求。

《許我耀眼》自播出後，熱度屢破紀錄。雖然這套劇的拍攝過程中，趙露思可能正在經歷解約風波，但用許妍這個層次豐富的角色復出，證明了自己的演技與扛劇能力。從前期的小心翼翼、敏感脆弱，到後期的清醒獨立、光芒四射，她的表演細膩而富有感染力。陳偉霆則成功塑造了一個外表冷峻、內心複雜的精英男形象，與趙露思的化學反應十足，二人對手戲充滿張力。《許我耀眼》不僅僅是一部讓人上頭的愛情偶像劇，它更通過一個「先離後愛」的故事框架，深刻探討了現代人在親密關係中所面臨的身份焦慮、家庭壓力與自我認同等問題。

《許我耀眼》劇照。作者供圖。



● 《許我耀眼》劇照。作者供圖。



小蝶

都是極端天氣惹的禍。自 2017 年至今短短 8 年，香港已有 5 個十號風球到訪，包括大家記憶猶新的「天鴿」和「山竹」，令大家產生一種錯覺，以為十號風球是常客。可原來香港在整個上世紀八十年代和九十年代，只是分別各有一次十號風球的紀錄。沒想到踏進 2000 年後，竟出現過 6 個十號風球，比率佔香港自 1884 年首次有十號風球紀錄後 141 年，曾出現的 41 個十號風球的百分之十五。

更沒想到的是，「韋帕」才在 7 月為香港多添一項十號風球的紀錄，「樺加沙」迅即接踵而來，而且來勢洶洶。即使相隔一個星期才抵達，全港人早都作好心理準備。颶風來臨前兩三天，市民更加恐慌式地搶購儲糧，挽着大包小包，一副爭着辦年貨的景象。家人駭笑地說：「我還以為提早慶祝中秋節哩！大家都好像在忙着購買節禮品。」麵包店、瀆水店、即食食