



何冀平

幾天前在北京突然離世的女醫師羅點點，因為她的出色和出身，引起很多回憶。羅點點學名羅峪平，是我的中學同學。她個子很高，她父親羅瑞卿大將個子就更高，站在毛澤東身邊，比毛還要高一些。文革前一年，我們同時考入當時名為北京師大女附中的中學，這所學校有些類似香港女拔萃。當時中央領導的女兒、高級知識分子的女兒，基本上都在這間學校讀書，但絕不是走後門入校，因為後來證明她們都很優秀。

我是一班，羅點點是三班，平時並沒有什麼交集，只是一件事讓我記住了她。上學後的一個國慶節，照例每個班都要排演節目在校內演出，出色的節目還會參加校際比賽、公開演出。我們班排演的節目，一向在年級中數第一（也許是因為有我的緣故，一笑）。這一年，被三班拿了第一。她們節目叫「小王趕車」，北方話「趕」是駕駛不是追趕，專指馬或牛拉的車，不是汽車。表現一個年輕的馭手，參軍後不久，在很短的時間裏要過生活關、技術關，艱苦關等等。10個13歲的女孩子，把頭髮剪短，穿上解放軍綠軍裝，腰繫皮帶，把袖子挽在胳膊肘之上，就差戴一個紅袖章了，完全是紅衛兵的樣

追憶校友

子，領頭的主演就是羅點點。她站在最中央，手裏拿着一根鞭子，是趕車用的，邊唱邊舞，還要把手裏的鞭子甩得啪啪響。那個國慶節，我們一班排的節目也和女兵有關係，我記得是來自毛澤東「颯爽英姿五尺槍」的歌舞，內容全忘了，只記得每天回到家，就在地氈上練翻身打滾、趴着打槍的舞蹈姿勢，與我不同的是，羅點點在家練的是甩鞭子，這是她的特定動作，高高甩起的鞭子啪啪作響，配合着鏗鏘的音樂，增強了力度，非常帶勁。我們不如三班排的節目的原因是：我們演的還是女兵，她們演的是女扮男裝。羅點點說，她一直認為「紅衛兵」的服飾是她最早設計的。這個「小王趕車」醒目起眼又新鮮，觀眾看了都熱烈鼓掌，被安排在北海前門背對白塔的正中位置，一進北海公園就看見，大大地出了風頭。觀眾看了之後議論，這些演節目的是女的還是男的？

古話有「應驗」之說，斯文的說法是一語成讖，是不幸言中的意思。沒過多久文革開始，羅瑞卿大將最早被劃為「走資派」，受到殘酷迫害，羅點點設計的這套服裝，雖然成了紅衛兵的代表服飾，但她沒有穿上，反而因為父親成了被迫害的。我和羅點點還有一次交集，下篇再述。



鄧達智

雖然中國古代四大發明並非「粥、粉、麵、飯」，而是「造紙、印刷、火藥、指南針」。但對於平民生活，最大福祉莫過於「民以食為天」。老日子裏，肉類、魚類，除了鹹魚，並非每頓飯可以吃到，然而以澱粉質為首項飽肚的粥粉麵飯，卻是最重要的力量源泉。

好長一段時間，錯誤以為減糖分吸收，保安康，慢慢發現過分吃食澱粉質食物，的確對身體健康有礙。然而一點澱粉質，尤其米飯不落肚，首先惹來氣不提升，每周一次主持電台節目及偶爾客串電視節目嘉賓主持的自己，最清楚。那段時間減吃，尤其拒吃米飯，聲音忽然涉了氣，提升不起來。

沒有足夠澱粉質，尤其米飯發揮內力，「氣」字中間有「米」，沒米何來氣？

以上民間智慧，傳自老友記、資深傳媒達人蕭孫女士：在傳統修女名校上中小學，上世紀六十年代港大英文系，上世紀七十年代中大碩士，電視台極高層，蕭孫怎會不西化？

西化一回事，說得一口四通八達英語及粵語，無阻流利家族祖宗潮州話。

每次吃飯，一再提醒：我們中國人啊！吃米飯早已演變進入我們DNA。不由你不信，甚至上半島Gaddi's，來一客牛扒，若然肉汁美味，佳人面不改容向侍應要求：可否到中餐部嘉麟樓傳一碗白米飯過來應急？

數十年來，體態身形不因餐餐一碗飯而顯胖，常練太極八段錦當然亦具助力。

米「氣」影響何止說話時的聲音提升？

人間小確幸粥粉麵飯

根據自己的經驗，這「氣」乃丹田之氣。從未學過聲樂，朋友們都樂此不疲唱卡拉OK，在下避之則吉，都說閣下說話聲線不錯，唱歌應沒問題。

就是沒信心，害怕出醜。電台直播出街，說話功力一講90分鐘面不改容。朋友提醒的丹田氣不無理由，那聲音並非發自喉嚨，乃自丹田出。若然減吃過度，沒氣支撐，由喉嚨發聲，講上10分鐘立即見累。

說話之餘，另一重要身體訊息，過分少吃澱粉質，尤其米飯，隨後便秘必現。信不信由你，筆者經常性減吃，這現象最明顯不過。

另一方面，對便秘切勿輕輕放過，很多時候便秘亦是大腸癌的訊號。不少人以為「熱氣」，飲多兩碗涼茶，甚至凍鮮奶即可解決。好友及舍妹，對便秘難於啟齒，也不尋醫問藥，寧願不吃不用上廁所，數年下來發覺身體愈來愈差，才急起驗身，發現來得太遲；癌細胞已擴散至大腸癌四期，無論如何醫治，兩年不到先後離世。



●天氣降溫，再沒有更窩心如自家的加辣雙太陽蛋湯麵。 作者供圖



商台DJ余發

愛自己多一點

人生最後悔的是，回頭看。以前為了慳一個幾毛錢，令到自己辛苦，很多時沒有好好去享受，沒有為自己留下美好的回憶。

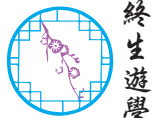
最近令我們非常難過的是大埔宏福苑發生嚴重火災，這件事使自己想了很多事情，正所謂「人生無常」，你沒法知道什麼時候會離開這個世界。可能大家會覺得，年輕的時候努力賺錢，是為了養老或緊急開支用。但實際上，沒有人知道你會活多久，萬一到了中年突然離開這世界，那麼你辛苦賺回來的錢，最後可能只是變成數字遊戲，不如好好利用這些金錢去做點自己喜歡的事。

很明白，中國人有「積穀防饑」的習慣，每天努力工作，每個月辛苦賺回來的人工，除開支之後，剩下的會好好保存，不會亂花錢去買什麼東西及做任何事情。就算你很想去一次歐洲旅行也好，你都會覺得花費很多。又或者想買一隻名錶，也覺得實在太貴，不買也沒有大不了。但有一天生命終結，如果有機會回想這些日子的時候，可能你會後悔為什麼當初不買來滿足自己的慾望呢！？當然我不是鼓吹大家先使未來錢，我想說的是，辛苦得來的，偶爾獎勵一下自己也無妨。

其實我不是一個亂花錢的人，甚至有朋友會說：「發仔，我覺得你對於飲食方面的要求非常低，很多時候如果不是跟朋友出外吃晚飯，你只會買個三餸飯回家吃便算了，甚至乎有時簡單煮一個即食麵也可以當一餐。」我明白這樣對於某些人來說是一種好似不愛錫自己的做法，當然不一定要吃很昂貴的東西才算是享受，因為吃什麼其實都是食在自己肚裏，為什麼要這麼慳家，皆因好的東西也是滿足自己的慾望。

我所講的，只是希望大家愛自己多一點，不要到了走路有困難，不能去旅行的時候，才後悔為什麼以前不多一點出去走走、看看這世界。從今天開始，你要好好愛錫自己、愛惜自己，對自己好些，不要回頭看的時候才感到後悔，我們要活得不枉此生！

人氣法老王



項明生

我剛收到香港故宮文化博物館的「古埃及文明大展——埃及博物館珍藏」預展邀請時，還以為這是配合這個月才開幕的「大埃及博物館」的宣傳活動。因為上個月底，奇美博物館舉辦了最大型的埃及展，台場也有拉美西斯大帝展覽，這豈不是有預謀的法老王向全球大外交的計劃嗎？

請教香港故宮文化博物館（研究策展及節目）副館長王伊悠博士，才得知玉成這次香港歷來最大規劃的埃及展，並非是我以為的「大埃及博物館」宣傳活動，而是上海博物館與埃及最高文物委員會去年在上海舉辦的「金字塔之巔：古埃及文明大展」的後續展。為什麼是上海呢？因為不同「紅學」源於中國，「埃及學」源於十九世紀的西歐並沒有埃及人的份。因為今天的埃及人是阿拉伯移民，阿拉伯化始於公元641年，並非古埃及人，所以現代埃及人一千多年來根本都看不懂本國埃及象形文字。直到拿破侖出征埃及，此文字也是由法國人商博良1822年通過解碼羅塞塔石碑，而開創了「埃及學」，一百多年都由法國及英美學者主導。到了2021年，中國考古隊第一次參與了埃及薩卡拉的貓女

神神廟遺址挖掘及研究，中國學者也正式進入「埃及學」的國際舞台。所以，拉美西斯二世和圖坦卡門這兩位最著名的法老王，能有機會巡迴演出上海站、香港站，風靡萬千歷史文物愛好者，也要多謝中國考古隊長達4年的辛苦挖掘。至於奇美博物館同期的埃及展，展品並非來自埃及，而是大英博物館。

雖然香港展沒有上海展的788件文物那麼多，但除了「法老的國度」「圖坦卡門的世界」「薩卡拉的秘密」這3個館以外，香港展也加入了「古埃及與世界」，用了現代全球一體化下流行的國際視野，比較古埃及文明及中華文明，絕對是今年香港最大最重要的文物展覽。



●筆者和香港故宮文化博物館副館長王伊悠博士合照。 作者供圖

《去有風的地方》



叢仁

最近無綫電視翡翠台在黃金時段播出劉亦菲主演的《去有風的地方》，同台硬撼余詩曼的《新聞女王2》，前者是一部展現現代人精神尋蹤的影視作品，通過女主角許紅豆（劉亦菲飾）的人生經歷，串聯起中國民宿產業的發展脈絡。劇集不僅在說逃離與治癒的故事，更是中國鄉村變遷與民宿業態發展的說明書。

劇中，許紅豆從北京五星級酒店高管到雲南鄉村民宿住客的身份轉變，象徵着現代人對生活方式的重新審視。當她拖着行李腳踏上雲苗村的青石板路時，都市的快節奏與鄉村的慢生活形成了鮮明對比。「有風小院」不僅是一個住宿場所和敘事空間，更是一個連接城市與鄉村、現代與傳統的中介區間。

從劇中我們看到的民宿正在結構性變革。回顧發展歷程，國家的民宿業經歷了從無到有、從自然生長到規範發展的蛻變。早期的民宿多以「農家樂」形式存在，提供基本的食宿服務，設施簡單，體驗單一。隨着消費升級和旅遊需求多元化，民宿產業開始向精品化、特色化方向發展。莫干山的洋家樂、大理的White酒店等標杆項目，將設計美學與在地文化相結合，重新定義了民宿的價值內涵。

據中國旅遊協會民宿客棧與精品酒店分會數據顯示，2000年初，國家民宿總量已超過20萬家，形成千億級消費市場。據農業農村部數據，當時全國各類返鄉入鄉創業人員數量累計超過1,200

萬人，其中民宿從業者佔相當比例，這個勢頭現在應該是有增無減。

《去有風的地方》中描繪的民宿生態，呈現藝術的發展。「有風小院」不僅是遊客的旅店，更是文化的體驗平台。遊客可以學習白族紮染、農事活動、品嚐地道美食，充分表現「沉浸式旅遊」的消費趨勢。更值得關注的是，劇集展現了民宿作為鄉村振興抓手的重要作用。通過民宿運營帶動農產品銷售、創造就業崗位、促進文化傳承，形成良性的社區經濟循環。

香港音樂老師趙文海告訴筆者，民宿的文化底蘊十分適合從事音樂創作，靈感就像取之不盡。他將會選擇到廣西的陽朔及龍勝兩個旅遊區的民宿進行音樂文化交流，並將得到當地政府支持，會舉辦非遗音樂比賽和音樂會，也希望把這種結合民宿、音樂和非遗產業一體化的項目文化出海。

看《去有風的地方》，大部分人是因為看劉亦菲，我卻是慕民宿之名而來，看過這套劇集，就看到了雲南的明媚風光，你一定會同意。



●《去有風的地方》劇照。 作者供圖



陳麗君

傍晚的雨淅淅瀝瀝下着，我正對着冰箱發愁今晚吃什麼？手機突然「叮咚」一響。兒子發來一條微信：「媽，這次綜合成績我考了班級第一。」後面緊跟着個呲牙笑的表情包。我舉着手機在原地轉了三圈，抬頭看見窗戶上映出自己滿臉是淚又咧嘴笑的模樣，突然想起16年前他剛出生時，我也是這樣又哭又笑地抱着那個皺巴巴的小肉團。

2011年，我離婚後帶着孩子在廣州開了家牛奶店，那時才3歲的兒子已經會端坐在玻璃櫃檯後面當「小掌櫃」了。店裏的常客們總愛逗他：「小寶，別看了，叫你媽媽起來，阿姨帶你去遊樂場玩，然後再去吃肯德基好不好？」他眨巴着眼睛，明明饞得直嚙口水，卻還是搖晃着小腦袋說：「謝謝阿姨，我不去，媽媽太累了，我要幫她看店。」現在想來都覺得不可思議，哪個3歲孩子能抵得住遊樂場和肯德基的誘惑？可他真就乖乖守在那個轉不開身的小店裏，像棵早早學會了彎腰的小樹苗。

上小學後他更懂事了。每天放學回家第一件事就是寫作業，寫完後還會幫我把貨品整理一番。更令我記憶深刻的是有次下暴雨，我去學校接他，遠遠地便看見他抱着書包在雨裏跑，校服都濕透了，作業本卻用塑料袋裹得嚴嚴實實。我心疼得直罵他傻，他倒仰着濕漉漉的小臉說：「沒事媽媽，別心疼，我是大孩子了哦，身體體槓的。」

那時候我總跟隔壁老闆娘炫耀，說我上輩子肯定救了銀河系才能有

孩子，你終於長大了

這麼乖的兒子。可誰能想到，這份「乖」就像藏在甜豆沙裏的玻璃碴，終於在初二那年扎破了我們母子倆的生活。

記得那天開學，他死活不肯穿校服，把書包摔在地上吼：「我就是個廢物。」我蹲在地上撿散落的課本，手指抖得連書頁都捏不住。後來他開始不再去學校了，每天整宿地打遊戲，成績單上的紅叉像剛被割傷的傷口一樣刺眼。最嚴重的時候，他半個月沒去學校，房間裏永遠拉着厚厚的窗簾。我常半夜站在他房門外，聽着遊戲音效聲，感覺有把鈍刀子在心口裏來回地磨着。

有次我實在撐不住了，躲進衛生間哭，他突然推開門，頂着亂糟糟的頭髮說：「媽，我活着是不是特別沒意思？你是不是特後悔生了我？」那一刻我渾身發冷，像被人扔進了冰窟窿。第二天我就跑去書店抱回一摞心理學的書，晚上趁他睡着，蹲在陽台就着路燈一頁頁啃。那些什麼「青春期心理特徵」「青春期男孩情感需求」的字眼，在夜色裏燙得我眼睛生疼。

轉機來得突然。那天颱風過境，他破天荒走出房間，手裏拿着那本《青春期男孩枕邊書》，他怯怯地指着書上摺角的那頁說：「媽，這書上說人就像手機，有時候需要關機重啟。」我愣了半天，突然想起他5歲時攥着一塊錢硬幣說要給我「買星星」的傻話。那天我們娘倆頭一回坐在餐桌前說了幾個鐘頭的話，他說班上傳紙條的女生，說總也搞不懂的數學題，說其實早就後

悔衝我吼了。

現在的書架上，他當年的樂高玩具旁邊，擺着《蛤蟆先生去看心理醫生》《被討厭的勇氣》。去年生日他送我本帶鎖的日記本，扉頁上寫着：「媽，以後換我當你的樹洞。」今天整理他房間時，看見草稿紙上除了數學公式，還畫着個小人舉着「老媽加油」的旗子。前天經過小區花園，看見幾個高中生在鬧哄哄地打籃球。突然有個高個子男生轉身揮手：「媽！幫我買個雪糕！」我這才認出是自家兒子。陽光落在他冒汗的後頸上，那塊小時候被蚊子咬留下的淺疤忽閃忽閃的。我摸着口袋裏他這次月考的成績單，突然發現這個曾經蜷縮在遊戲世界裏的男孩，肩膀已經能把我的影子整個擋住了。

昨晚收拾舊物，翻出他幼兒園得的小紅花獎狀，還有初中時撕碎的試卷。我把它們仔細夾進相冊裏，就像收藏蛻下來的蟬蛻。手機屏幕又亮起來，是他發來的晚餐照片——食堂的雞腿飯擺成了笑臉形狀。我回了個「加油」的表情包，轉頭看見窗台上那盆蔫了半年的綠蘿，不知什麼時候抽出了嫩綠的新芽。

是啊！書上說得沒錯，養孩子就像種棵特別的樹，你得忍着心疼看他被風雨吹彎了腰，還得始終相信地底下的根會一直在偷偷生長。如今我的小樹終於頂破了叛逆期的陰霾，在16歲的夏天抖開了滿身新葉。而那個曾經抱着存錢罐說要「養媽媽」的小孩，終究是長成了能自己修剪枝丫的模樣。

難捨摯友林尚武(之一)



小蝶

林尚武（Sam）是香港劇壇赫赫有名的前輩演員。我和他相交20多年，有幸與他做了20多年摯友。

Sam在10月住院，月底是他的75歲生日。林太太準備接Sam返家度生日，我也會到他的家賀他，可惜他生日那天不能外出。75歲生日誌記着四分之三個世紀，意義特別，所以我在Sam生日那天到醫院探望他。林太太和我都覺得不宜跟他說生日快樂，但是我很想給他一點生日的感覺，便四周尋找生日蛋糕造型的絨毛布偶送給他。

那天天氣很好，Sam在窗旁的病床上合着雙眼躺着。陽光照射在他的臉和雙手上，映得他的皮膚白晢光亮，面容不像久病的人。我輕輕地喚他，他睜開雙眼看着我，微微地對着我笑，那是他自第一天認識我至今每次見到我時都給予我的笑容。我把「生日蛋糕」塞進他手上，他捧着它。他沒有跟我說話，因為他說不了。

Sam合上眼睛，鄰床病人說Sam剛接受注射，所以很累。雖然他好像在睡，但是他雙手一直緊緊地捧着毛絨布偶。我留意到他兩次轉手，想用更舒服的方法拿着布偶，但總是緊抓着它，生怕它會跑掉。我離開前，他仍是牢牢地把布偶捧在掌心中，就像他多年來一直珍視我和他之間的友誼一樣。

那是我最後一次見他，也是我最後一次為他送上生日祝福。11月4日，他因心臟病在博愛醫院安詳離世。我很不捨得這位好朋友，現時每天都在想念他。我知道他實在挺得太辛苦，所以上天讓他休息了。電視觀眾最記得Sam的角色是《射鵰英雄傳》的丘處機，我卻對他在《壹號皇庭III》中飾演鮑思全醫生留下深刻印象。據說當Sam在1994年演畢患癌逝世的鮑醫生一角後，也巧合地患上鼻咽癌。之後30多年來，他不斷與以不同面貌侵襲他的病魔對抗，患上的疾病多不勝數，而電療的

後遺症更令他說話和聽覺出現嚴重問題。對於一名演員來說，這是中斷其演藝事業的致命利刃。

之後多年，Sam因吞嚥困難而只可進食糊漿食物。對此他的反應是：「很好哇，我可以騰出本來用來吃飯的時間多做創作。」話的表面似是豁達輕鬆，其實是無比蒼涼。今年他甚至不能進食流質食物，只可靠胃造口餵食。我知道他很想用口吃東西，可是風險甚大。看着他連進食也不能，我暗裏為他難過。

十多年前，Sam獲頒「十大再生勇士」獎項的「傑出生命獎」。他對我說：「再生勇士的得獎者其實都是在『鬥慘』。」我聽後無語。然而Sam的那份堅忍、毅力、自信、勇氣、不屈不撓、不向命運低頭的精神確是無負生命勇士的稱號。他加入無綫後演出的首齣電視劇是他甚喜歡的《燃燒歲月》，他的一生便是他燃燒自己的75載歲月。