



## 追憶校友

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，腰紮皮帶，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

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

## 人間小確幸粥粉麵飯

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，卻是最重要的力量泉源。

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？

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，寧願不吃不上廁所，數年下來發覺身體愈來愈差，才急起驟身，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余宜發

## 愛自己多一點

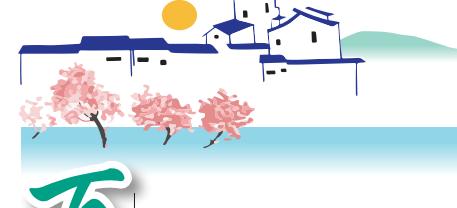
人生最後悔的是，回頭看。以前為了惺一個幾毛錢，令到自己辛苦，很多時沒有好好去享受，沒有為自己留下美好的回憶。

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費的人，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，當然不一定是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！



## 百家廊

陳麗君

## 孩子，你終於長大了

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，明明饑得直嚥口水，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，身體槓槓的。」

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

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。

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。當她拖着行李箱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



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，映得他的皮膚白皙光亮，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。

## 難捨摯友林尚武(之一)

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，他不斷以不同面貌侵襲他的魔力，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因吞嚥困難而只能進食糊漿食物。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。

傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

●責任編輯：葉衛青

2025年12月5日(星期五)香港文匯報



項明生

## 人氣法老王

我剛收到香港故宮文化博物館的「古埃及文化大展——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宣的計劃嗎？

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，才得知王伊悠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。直到拿破崙出征埃及，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埃及薩卡拉的貓女

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