



藝術天地

《金光一霎鍍千峰》創作談

趙之境 (原名趙志華)

《金光一霎鍍千峰》是我在個人畫展前夕創作的一幅大幅作品。也是我從西藏歸來有感而發的醞釀之作。東方山水講「澄懷觀道」，西方藝術以光為靈。我筆下的《金光一霎鍍千峰》，不能夠簡單地說屬於東方或西方，它誕生於青藏高原的群山脈絡之間，誕生於黃河源頭那一抹清澈的凝視之中。這是一次跨越地理與文明的精神旅行，也是一次對「本源」的視覺哲學追問。

在我踏上果洛的土地那一刻，想到的不僅是藏民對太陽的崇拜，還有古埃及對金光的信仰、文藝復興時期聖像畫中的金色背景。金色，在人類集體意識中，從來不只是顏色——它是神性、是永恒、是超越物質的光明。

在這幅作品的創作中，我沒有使用傳統青綠山水中的石青與赭石，也是希望跳出「文人畫」的既定語法，回歸一種更原始、更普世的色彩語言。覆蓋山體的金色，是我在西藏看到的景象的昇華，它不屬於某一個民族或宗教，它屬於所有在自然面前保持敬畏的人類——正如歌德在《色彩論》中所說：「金色是光的最高象徵。」這和我的感悟息息相通。在黃河源頭，我看到的不是「黃河」，而是一條如初生文明般清澈的河流。老子說「水善利萬物而不爭」，黃河從清澈到渾黃，是生命的歷程——它在流動中承載了土地、歷史與文明。正如人類從天真走向複雜，從純粹走向豐富。這一認

知，讓我在畫中創造出一道貫穿天地的光帶：它既是太陽的光芒，也是河流的深義，更是一種「由源及流」的文明觀照。

那道金色與橙色交織的光帶，是我對藝術史中「光」的回應——從敦煌壁畫中的飛天衣帶，到透納筆下海上的霞光，再到羅斯科色域繪畫中深沉的精神性。它更是我心中的「文明之脈」：它如漢唐絲路，貫通東西，傳遞的除了茶葉、絲綢，更有思想和信仰；它也如希臘神話中的銀河，是神與人交界的痕跡。

這道光帶，是一種「流動的本體」。它連接起青藏高原與人類的意識，也連接起我的個人體驗與文明共通的母題。我將群山處理為沉穩的、紀念碑式的金色塊面，而光帶則如旋律般貫穿其間——希望借此形成我的視覺語言，它們共同構成一種結構性的和諧，彷彿貝多芬《田園交響曲》中自然與心靈的對話，我畫的是光，也是時間的源頭。無論是黃河的清澈起源，還是人類對光的原始崇拜；無論是藏民煨桑時升起的煙，還是我作為畫家向自然獻上的讚歌。

我以金色寫山，以光帶寫河，以整幅畫面寫一個樸素的真理：我們來自光明，也終將回歸光明。

我以金色寫山，以光帶寫河，以整幅畫面寫一個樸素的真理：我們來自光明，也終將回歸光明。

●《金光一霎鍍千峰》紙本設色360cm×180cm。(2025年) 作者畫作



舊夢難忘

灣仔的戲院

沈西城

屈指一算，許多舊戲院都消失了，仍留在記憶裏的，不妨挑出來一說。

灣仔區最多戲院，放映首輪西片的有豪華、樂聲兩戲院，望衡對宇，捧場者眾。我較喜豪華，以其大堂寬敞，糖果部雪糕、汽水、果點品種繁多。豪華戲院老闆余保是頭腦靈活的外國生意人，所選電影除荷里活八大公司外，還向歐洲電影公司買片。有一個時期挑選了紀錄片放映，如《歐洲夜生活》《世界夜生活》，都賣個滿堂紅。對面樂聲同樣播西片，偶然也有其他東南亞電影，論票房不及豪華。

豪華、樂聲西行，是紐約戲院，選片較雜，西片外，多放映亞洲電影。渣甸坊那邊有一家京華戲院，選片範圍更廣，外國片外，也放粵語片。記得有一趟，戲院開特別早場，上映《學生王子》，那天人山人海，不少新法書院學生湧來捧場，男主角鄧光榮(Alan)本是新法學生。那天我也夾雜在人群中，看到鄧光榮跟丁登到來，學生們大聲叫「Alan」、「丁登姐姐」，從此鄧光榮就成了我們新法書院學生的偶像。在駱克道上有兩家戲院：國民、環球，同是播映粵語片，性質不同，國民放映大鑼大鼓的廣東片，芳艷芳、羅劍郎、白雪仙、任劍輝，觀眾多是梳起唔嫁的媽姐；環球則選映時裝粵語片，光藝電影公司為主，謝賢、嘉玲、江雪、南紅，一生三旦，大受歡迎，長龍一大條。沿着駱克道西行，便來到東方戲院，專映首輪西片，偶然也會播放粵語片。有一年開早場放映《通心樹》，謝賢、嘉玲主演。謝賢演癡君子，毒癮發作時，表情精妙，如果那時有影帝選舉，謝賢早就中選，不必等到《殺出個黃昏》了。東方戲院斜對面灣仔道背後有京都戲院，初時放西片，生意不佳，改放情色片，從此沒落。灣仔道上有國泰戲院，專映內地電影和蘇聯電影，《一江春水向東流》《八千里路雲和月》由白楊、陶金主演；《靜靜的頓河》由謝爾蓋·格拉克西莫夫執導，艾琳娜·比斯特利茨主演，觀眾熱捧，場場滿座。

大佛口蘭杜街的麗都戲院，專放國語片，以邵氏父子公司為主。有一年，杜鵑、陳厚聯袂出席首映，在台上載歌載舞，陳厚打搖鈴跳恰恰，杜鵑唱《我有一顆心》，風靡全場觀眾。陳、杜二星皆短壽，盛年去世，有人悼之曰「鶴唳華庭，鵬折碧海」，教人哀嘆！



淑梅足跡

抗癌勇士吳文忻

車淑梅

抗癌勇士、勇敢媽咪、1998年度港姐季軍吳文忻接受香港電台《舊日的足跡》專訪，她直言一直對娛樂圈中男士有一點保留，「因為我曾拍過幾次拖，反而不太想和圈中人一起，因為我平時說話好直不懂修飾，亦都遇過不少是非非，之後認識的男士都好差的，有些可稱渣男，所以我選擇認識較長久的，我的前夫是大學認識的同學，知道他是個怎樣的人，有安全感，他不是什麼王子，只是傳媒給他的稱號。當時生下兩個小朋友全力專注照顧，因為在我成長的時候，爸爸媽媽很少在身邊，我決心如果有小朋友一定要自己去照顧，天天做媽咪。」

「實在我真要多謝這個癌症，使我反思我的人生做過些什麼？原來當一個人接近死亡的時候，你會審視自己的成績表，有哪些未做？我還有夢想，我內心的那團火熄了很久，但現在又重燃起來。我51歲了，我要圓夢，這首歌《重生》不為自己，更為大家打氣，願患病、災難或是低谷的朋友都可以增添力量。」

「回想自己患病的原因，可能我全力照顧家庭和小朋友，沒有好好去照顧自己的內心，心靈就鬱出病來。怎樣和兩個女兒兒女爸爸媽媽離婚和癌症病情？如果夫妻相愛一定不會分開，他們只見到好表面的爸爸媽媽，我們都Keep住好朋友關係，其實我們『同屋住』已久，現在我們都會一起外出吃飯，盡量使孩子感覺沒有太大分別。我們的問題存在已久，溝通不到，抗癌路上我是孤軍作戰。」

情況如果係惡化下去，文忻可能會擔

心比身邊人更難去。「其實我都不不能擔心，那次我看到張智霖的一個訪問釋懷了，我想他不介意我提起，他被問到太太是一位虎媽，小朋友怎樣去面對？他說，這是小朋友的人生，他有這樣的一位比較嚴的媽媽，是上天的安排……這令我覺醒如果我真的我走了也沒法子，這是上天的安排，沒有媽媽就是女兒的命運，我唯有做好自己，我在抗癌路上積極做好每一件事，是給他們借鏡和身教。」

現在健康情況如何？「我過了8個Cycle，開始抗藥又再轉藥，我不會放棄，2026年我的大計是再出一首快歌……其實當初計劃出歌的時候，我問監製如果一生人只能出一首歌，應該唱快歌還是慢歌呢？其實我自小熱愛跳舞，希望當跳唱歌手，最諷刺是我問的時候，我還未完全康復，站不穩、行不到，監製就說不如兩樣都做啦！所以先出了抒情勵志的《重生》，來年再做快歌。人生無常，我們要抱著學習的態度，不要害怕，記住6個字：『接受、面對、放下』，跨過了又是一片光明。」

好極！我們都要勇敢面向未來，做一個明天比今天更好的自己。預祝2026新年順遂！平安健康！

好極！我們都要勇敢面向未來，做一個明天比今天更好的自己。預祝2026新年順遂！平安健康！

●勇敢媽咪吳文忻在抗癌路上孤軍作戰。作者供圖



百家廊

這一年的溫柔與滾燙

「2025號」列車即將抵達終點站，回溯和梳理我的2025年，在醫院與家之間來回奔波，有太多的難忘與滾燙。我不僅是生活的體驗者、記錄者，還是生命的見證者。

年初，我的身體頗感不適，時常感悶乏力，卻沒有放在心上，但凡能堅持就不去醫院。誰能想到，那些不舒服是身體發出來的紅色「預警」，你若不當回事，它就會暴擊你。一直拖到6月份，我去了趟醫院，檢查結果出來，指標箭頭一路飆升，醫生建議住院。那天傍晚，走出門診大樓，我抬頭瞥見旁邊的穹頂處，大片雲彩聚成雀鳥的輪廓，不規則的邊緣，剪裁出獨特的造型，我用手機拍下這一瞬間。

之後的那段日子，我頻繁出入醫院門診樓與住院部之間，需要通過一段長長的上坡路，做檢查、找醫生、會診等。中午時分，我做完檢查回病房，正午陽光炙烤萬物，把人刺得睜不開眼，頭頂的雲彩恍若凝固成一幅兒童水彩畫，卻無暇顧及。傍晚時分，從門診取報告返回病房時，天空又被擦拭得鏗亮，雲彩聳着肩膀，時聚時散，我一度看得出了神。

本來住院是治療免疫性疾病，孰料命運之神的劇本節外生枝，心臟出了問題，我一度崩潰。住院的那些天，我嚴重失眠，大病房本來就人多嘈雜。實際上，我失眠看手機時，那頭陪床的母親也沒睡，一會兒抬頭看看我，一會兒過來掖被角，擔心空調吹着受涼。好在，病房裏多是媽媽陪護，我對床的病號是大二女生，隔壁床病號是高職女孩，除了上廁所，她

們兩個很少下床，抱着平板刷短劇，時不時「咯咯咯」笑出聲來。

因為住院的緣故，漫長的夏天格外難熬。出院後復診，搶掛號、做檢查、取報告，在熙攘的人群中穿梭，我就像長途跋涉的旅人，穿過寬闊的生命之河，抵達一個陌生的自己。或許，他人即自己，這麼遠，又那麼近。我親眼目睹急診平車推來的重症患者，面部戴着呼吸罩，不住地低聲呻吟；我遇見高高舉着一大束康乃馨的外賣小哥，斜着身子擠進了住院部電梯；我邂逅過一對新婚夫婦，女人瘦骨嶙峋，臉蒼白得像張白紙，醫生連夜給她輸血小板，男人守在床前給她講鬼故事，想方設法逗她開心。

既然人生是趟單程車票，那麼深度體驗每時每刻就是我的使命。一邊忍受藥物副作用的頭疼欲裂，一邊忙於案頭的創作任務，我讓自己高速運轉起來。這期間，我有幸採訪了兩位主任醫生。一位是急診科主任，他既是科主任，又要坐診、查房、手術、帶教學生。為了能夠真實再現他的工作場景，好幾次我溜進急診樓，體驗那種生與死賽跑的壓迫感和至痛感。周一下午，我去門診找他，提前一周掛了他的專家號，發現他被患者和家屬包圍了，不得不另找時間。終於定在國慶節假期，和他聊求學、工作、成長，以及現在專攻的醫學領域。「時間就是心肌，時間就是生命。」這是他的「口頭禪」，從事急診科工作以來，他連續多年除夕夜都在介入導管室度過，那頓象徵團圓的年夜飯盈滿對家人的虧欠。

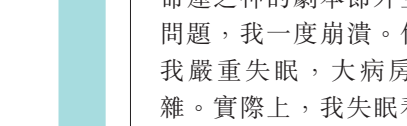
醫生也是普通人，他們為患者披上盔甲，回到家裏也有軟肋。當我問及「孩子眼中的你是怎樣的」，他直說：「不靠譜，答應的事情從來完不成。」說罷，他紅了眼圈。

另一位是口腔醫院主任醫師、實驗室主任。他性格內向，不善言辭，髮梢間縈着一團灰白。我有幸參觀他的實驗室，被安靜而嚴謹的學術環境所吸引。實驗室裏的設備、器皿、工作枱面等鏗亮如許，但桌椅、凳子出現了不同程度的磨損，從中窺見日常使用的痕跡。他的同事告訴我，主任對他們要求很嚴格，工作上一絲不苟，養成良好的科研習慣，才能做到事半功倍。實驗室文化牆上的宣傳語格外醒目：「認真、堅持、感恩」，這是他的匠人精神，也是向學生傳遞的科研理念。離開時，我注意到，辦公室角落裏放有一張軍用的摺疊床，默默見證着時間的奇跡：他把實驗室當成了「第二個家」。

醫院是靈魂的窗口，能夠看見人生的脆弱與無常，也能見證生命的堅強與感動。乙巳年的奔波，我被大雨淋過，被擋在電梯門口錯過開藥，也曾困在停車場裏找不到出口。但是，那顆百折不撓的心愈發柔軟。

每個人的過活，都是限量版的人生。我們活着的真諦就是與困難鬥爭，一路打怪升級闖關，完成自我和解的過程。在有限的時間長河中能夠擷取幾朵浪花，留下幾個腳印，就已經是功德圓滿——採訪醫生的過程中，那些眼眶泛紅的時刻，那些心頭縈繞的滾燙，都將化作精神的力量，激勵着我，也影響着身邊的人。

每個人的過活，都是限量版的人生。我們活着的真諦就是與困難鬥爭，一路打怪升級闖關，完成自我和解的過程。在有限的時間長河中能夠擷取幾朵浪花，留下幾個腳印，就已經是功德圓滿——採訪醫生的過程中，那些眼眶泛紅的時刻，那些心頭縈繞的滾燙，都將化作精神的力量，激勵着我，也影響着身邊的人。



文公手記

聖誕燒烤

上星期剛過聖誕佳節，明晚就到大除夕，後天就是新一年。在此謹祝各位2026新年進步，正財橫財都「易升易擲」。

今年的聖誕節終於有點寒意，有入冬氣氛，但與以往的攝氏幾度相比，的確不可同日而語。

文公子在公關公司打工時，其中一個客戶是澳洲旅遊局。記得有一年聖誕節，要幫澳洲出新開稿，當時用的圖片，是聖誕老人在澳洲享受炎夏聖誕；因為澳洲在南半球，當香港是寒冬時，澳洲是夏日；聖誕新年期間澳洲是避寒勝地。只見照片中頭戴聖誕帽的聖誕老人，手持冷飲，上半身赤裸曬日光浴，下半身則泡在涼涼的海水中，感覺好不逍遙自在。公關界有一句名言，就是一張圖片勝過千言萬語。只要選對了圖片，想表達

的訊息自能躍然而出。這就是一個好例子的。

記得當年寫新聞稿，談到聖誕習俗時，指澳洲人喜到沙灘燒烤。不過聽說近年已沒有這個習慣，不知是否與臭氧層穿孔而紫外光太強有關，大家都避免長時間在戶外活動？

今年的聖誕節，文公子也在燒烤中度過。香港人稱燒烤為BBQ，文公子自少也很喜歡，讀高中後不時會約同學往BBQ，熱門地點不離西貢、石澳、赤柱、大尾督等。當年在BBQ熱點，由政府提供的石製燒烤爐不多，但享用BBQ的時間通常都要花兩三小時，要輪候到政府爐的話，除非大清早到達，否則完全要碰運氣。當年，政府仍未禁止沙灘野外私自搭建烤爐，我們通常會就地取材，在附近找來幾塊大石頭，砌成一個臨時爐，上面鋪一張BBQ專用鐵絲網，就可放炭在上起成BBQ爐。

在野外要成功起爐，原來大有學問，要由採購開始。通常在BBQ場附近都有燒烤用品供應商，可能是雜貨店，可能是士多，不過由於質素參差，後來文公子通常首選超級市場。先說買炭，要選不濕的，否則難起火，也會出白煙不利健康。通常買炭都是以斤為單位，根據經驗，買人數的兩倍應夠用。選炭時要找大件比較多的，太碎的炭不好用，也要買炭精和打火機，可以助燃。

以往由於不懂起火，所以只用打火機點燃報紙，然後放在爐底，以未用的報紙撥火，既耗力，失敗率又高，往往報紙燒完，火還未起好。後來跟朋友學了一個聰明的方法，就是先將炭疊成一個圓塔形，在炭與炭之間放炭精，點燃炭精，待炭精的火蔓延到炭上，再撥扇成風加強火勢，將塔推散後，一個燒得暢旺的火爐就會出現。



點滴

芝士火鍋

陳復生

也記不起從什麼時候開始，芝士火鍋(又名乳酪火鍋，法語：Fondue，意指「融化」)這款瑞士國菜，成為我們家在聖誕假期必吃的傳統節慶美食之一，當然其中還包括火雞、火腿、聖誕包、糖果子、聖誕酒等。

好像有一年聖誕臨近，仍在瑞士日內瓦忙於公幹的我，每天在日內瓦湖畔來回工作會議，街道兩旁的鐘錶店和朱古力店林立，冬日裏更不時傳來陣陣乳酪香氣，只見街頭巷尾幾間歷史悠久的古老酒店，在露天或隔着透明玻璃窗的室內咖啡廳，總有三五成群的在邊吃芝士火鍋邊取暖，熱騰騰的霧氣上升，看得我也暖意十足。

有一天會議提前結束，終於約好了母親和女兒(那年她只有4歲，剛巧假期，隨我和母親到歐洲公幹，順道旅遊)，在其中一間古老酒店的露天咖啡廳，品嚐這別具風味的美食——芝士火鍋。一向喜愛芝士食品的我們，真是吃到停不了口，據說這款典型瑞士菜有着淵遠而神秘的歷史，可以追溯到公元前800年到725年左右的荷馬史詩《伊利亞特》(Iliad)，在該史詩中，它被描述為羊奶乾酪、葡萄酒和麵粉混合而成的食物。

又有人說，由於寒冷季節，新鮮食

材稀少，瑞士山區的農民便利用剩麵包和乳酪做菜。而現代將融化的乳酪和葡萄酒一同放在鍋裏用明火煮沸的烹飪方法，就源起於19世紀末，在日內瓦邊境附近的法屬羅納-阿爾卑斯區。時光飛逝，1930年，瑞士乳酪聯盟(Swiss Cheese Union)宣布這道美食為國菜。

日內瓦的乳酪火鍋大都是由坐落於阿爾卑斯山麓瑞士著名的格律耶爾(Gruyère)乾酪和弗里堡風味的愛蒙塔(Emmental)軟乳酪對半混合而成，傳統製作方法是將這兩種乳酪一起磨碎並融化，配以蒜汁、白葡萄酒和櫻桃白蘭地，然後放在一種稱為Caquelon的平底砂鍋中，將砂鍋置於便攜爐上，耐心慢火烹調，確保混合物不斷冒泡，用長叉夾着鄉村風味的麵包，打旋浸入鍋中，跟住就可以大快朵頤了…… (待續)



●我們家的聖誕傳統美食之一：芝士火鍋。作者供圖



紅香館

視帝你有心水人選嗎？

查小欣

鍾意睇頒獎禮，尤其鍾意睇到付出了努力及表現出色的人獲認同，得到公平回報。尤其投在TVB的《萬千星輝頒獎典禮》，皆因幾乎每位候選藝人都認識，不少更是識於微時，目睹他們如何拚搏，由籍籍無名走過高山低谷，到獲提名爭獎，過程吃過不少苦頭，吞下不少辛酸，奈何各獎項只得一個贏家。頒獎禮上各候選人眼中都充滿期盼，希望奪獎，因為得到的豈只是認同、獎座、掌聲，還會增加吸金力。

今年我把焦點放在視帝之爭上，因競爭相當激烈，我心目中的最後五強，包括羅子溢《金式森林》、黃宗澤《新聞女王2》、林保怡《刑偵12》、陳豪《俠醫》和郭晉安《金式森林》。論人氣、演技皆旗鼓相當，因此賽果充滿懸念。這也是頒獎禮具備高黏性的原因，觀眾想知自己預測是否準確之餘，亦替候選人緊張。

羅子溢與黃宗澤的優勢是《金式森林》、《新聞女王2》均為台慶劇，剛播完不久，觀眾記憶猶新。以戲論戲，羅子溢拍電影出道，轉軌演藝約無幾時，對前景感到迷惘，現在他已成家立

室，人生經歷豐富了，運用在處理「高深」一角上，流暢自然又夠Man，相當吸睛。平時好玩跳脫的宗澤，演活了「賤精總監」，無賴的語氣、威眉威眼的陰凝、風騷的奸笑，引起很多打工仔的共鳴，而宗澤勝在角色雖然乞人憎，但本尊夠靚仔。

闊別娘家14年回巢的林保怡，以實力派見稱，在《刑偵12》演人格分裂的角色，忠奸黑白，表情眼神瞬間改變，演技大爆發，這角色除了他不作第二人選。已是三屆視帝的郭晉安演技毋庸置疑，在《金式森林》的角色比較內斂，他憑經驗演技將角色演得立體，如有多些爆點或經典場面，就更有助他四度封帝。5人中，只有陳豪以《俠醫》《執法者們》雙提名，夠哢入屋，曝光率比其他對手高，觀眾緣又極好，有助票源。

視帝誰屬？2026年1月4日揭盅！



●今年視帝之爭戰況激烈，五強中，你選誰？作者供圖