



何冀平

三十年之約

2026年1月1日

越劇《蘇東坡》開始了跨年演出，在杭州蝴蝶劇場和觀眾見面。我是寫舞台劇出身，每一部戲首演，我必定會在台下，雖然對演出效果已有預期，還是會忐忑不安，會留意觀察台下觀眾的反響，直到大幕閉上，響起掌聲，心才會放下來。我聽得出掌聲是禮貌的應付，還是發自內心的讚嘆。

關於越劇《蘇東坡》這部戲的起因，故事很長，要追溯到30年前。因為看了越劇版電影《紅樓夢》，我迷上越劇，繼而發現了女小生茅威濤。30年前的我已定居香港，一個夏天，隨着一個做生意的朋友來到杭州。朋友帶我看樓盤，離杭州市中心不遠，一個有山有水的地方，我的心卻全不在樓盤上，只是問「《小百花》在哪兒？茅威濤在哪兒？」

小百花劇院舊址，印象中是一座老舊的平房，院落很大，房屋古老，處處都顯得殘舊，好像一座大廟，年輕的女孩子們穿着練功服在廟堂中走過，在石碑上打着「旋子」「飛腳」「臥雲」，飄來絲竹管弦聲。茅威濤來了，是匆匆趕來的，因為我們並沒有事先約。一身樸素的裝束，脂粉不施，還穿着練功鞋，但難掩她的秀麗英氣。當時小百花雖有省市支持，依

然經營困難，這是我後來知道的，茅威濤聽說來了香港人，還是做房地產的，興沖沖地趕來。交談中，她直言小百花需要投資的渴望，我似聽未聽，心裏只想着「張君瑞」，曾經的張生在台上，如今就在面前，是什麼讓她把一個多情不安分的書生，演得風流倜儻活靈活現。她終於發現眼前的人不是大老闆，更不是來投資的，真讓她失望，我愧疚不已。好在，當她弄清楚是我，寫劇本的我，眼裏放出的光，不亞於對投資的期盼。我們成了好朋友，每次見面茅威濤都離不開一句話：「給我寫個劇本。」我答應了，但一直過了30年，直到4年前才真正落筆。

我們商定寫蘇東坡。蘇東坡集散文、詩詞、書法一身，以儒為本融合佛道，樂觀豁達真率耿介，開一代文風，受萬眾敬仰。蘇東坡一生五味俱全，面對逆境不改本性的坦然面對，和茅威濤這些年的經歷頗有相似之處。寫蘇東坡，演蘇東坡，都如同受一番水與火的歷練。

多次合作的香港司徒慧焯導演率領香港舞美燈光一流主創，聯合小百花越劇院創作製作團隊，在戲曲舞台上，讓中國傳統文化和國際視野兩種文化融合，達成不一樣的舞台效果，成績斐然。可喜我的劇本，再一次成為兩地文化交流的橋樑。



鄧達智

服務鄉里推廣惠民

筆者沒看電視節目的習慣，更沒興趣從視頻回望自己。

無須簽約，串串拍攝電視節目成為退而不休其中一項娛樂，亦屬活動四肢及腦筋的訓練。

為無綫翡翠台拍攝午間節目《流行都市》，有關自選餐廳系列「達智埋單」不經不覺近兩年，目的瞄準港九新界十八區不同的餐廳，更歡迎拍攝目的地能廣泛延伸到大灣區、內地各省市，甚至東南亞地區，無任歡迎。

數月前開始，偶爾客串82台TVB Plus《美食新聞頻道》有關元朗屯門區「地帶路覓食」環節。

說來未免太搞笑，上YouTube可以重溫節目，但在下還是不習慣看見自己樣貌及語音出現在視頻上。

只好憑藉朋友們有緣看到，為我拍下幾張照片作留念，更多朋友來電問訊餐廳名字及地址（為免節目內容被誤會為收費廣告，節目播出時主持人不可以道出餐廳名字，若留意，在節目播放完畢後，可看到Roller打出餐廳名字）。

「地帶路覓食」這環節很有意義，飲食對筆者而言已非舊時，如非朋友飲宴，留家茹素，吃得極清、極簡。有段時間為控制甜食，不單止放棄甜品，甚至拒吃任何澱粉質食物，拒絕果糖，除牛油果及藍莓之外，不放生果以低糖酸奶作醬汁，全蔬菜沙

律成為主要食糧。家人朋友約聚餐的地點，盡量挑選無須勞師動眾出市區的地點，專揀同區、家中附近的餐廳。因此認識不少區外人甚至區內人都疏忽了的質素甚佳且性價比高的餐廳，無綫電視台有關節目負責人來接洽，一拍即合。

這個環節甚具意義，先此聲明：筆者並非什麼美食達人，更非市面數目過剩的「食神」，純粹自小就是為食鬼，稍作調整控制食慾之前，嘗過不少食肆是事實，漸漸放棄大魚大肉，專攻小館子，甚至冬菇亭大排檔，鑽研某些簡樸而美味的菜式，亦常邀請家人同學朋友分享，獲機會在大氣電波中推介予觀眾。既有益節目內容，更將寂寂無聞但質素堪讚的食肆、掌廚團隊、優質服務員工推廣，亦是一番功德。

際此經濟下行，尤其不利於飲食業、零售業的困難時期，讓廣大市民從備受歡迎的電視節目中，獲悉街坊鄉里之間有好地方，拍攝過程既非辛苦，播放後方方面面又都得意，何樂而不為！



● 朋友從無綫電視節目拍下筆者客串主持部分，感受良多。作者供圖



余宜發

歌神的魅力

踏入新一年，祝各位讀者身體健康。因為有健

康的身體，想做什麼事情都會得心應手。好像現

年60多歲的「歌神」張學友，再次重踏紅磡體育館舉行演唱會。

早前某唱片公司的朋友問我，張學友將會在紅館開演唱會，你想哪一天有空過來看看？坦白說，我從沒有看過張學友演唱會，可能因為時間問題還是種種原因，所以這次唱片公司邀請，我便答應去觀看。

對我這樣第一次看張學友演唱會的人來說，是滿滿的期待及很有新鮮感。因為本身自己是一個電台音樂節目主持人，經常會播放張學友的歌曲，而且他出道的第一張唱片，我已經有購買，對他的歌曲非常熟悉。所以作為座上客的我，聽着整個演唱會的歌曲，就好像自己置身於卡拉OK房裏面一樣，一起跟着他唱和起來。

其實我是個有點麻煩的人，每當唱片公司或演唱會主辦機構邀請我去看演唱會，我都會問有沒有機會安排到在紅館的停車位。因為如果你是駕駛人士的話，你會發現，就算很早去到場館附近，旁邊的停車場亦總是泊滿車。我試過去到附近沒有停車位，結果要把車子停到尖東，然後步行15分鐘去紅館。於是，我詢問主辦方有沒有停車位？結果，他們說沒問題。當日，我大概晚上7點多，便到達紅館旁的專用停車場，當我泊好車後，兩位保安人員帶着我進入演唱會場地。

有趣的是，當我步行時，發現前面有數人拿着手機正在拍攝我，相信他們以為泊車的人總會是一些當紅的藝人，所以不會錯過任何機會。

看完演唱會之後，我的一些朋友在群組中發了一段短片，原來就是剛才被某些學友迷拍下的那段，還看到影片下面的留言，有人問到：「他是誰？」然後亦有一些留言說：「就是余宜發。」另一位更加詳盡地說：「他是商業電台《一切從音樂開始》的主持人。」其實我不是一個什麼大人物，不過有這個機會讓我享受一下巨星出場的感覺也很好笑，而且從中也知道有些內地朋友知道我這個人，已經覺得很安慰。

說回張學友的演唱會，我知道還有很多場將會舉行，希望他之後的演出順利。正如他在演唱會上說：「如果70歲我還開演唱會，你們會來支持嗎？」當然我是第一個舉手支持，你呢？



百家廊

清零：與時光對望，向新歲輕裝

若荷

年末，去單位取一份體檢表，發現幾年過去，原先的辦公室擺設依舊，只是案頭的電腦換了新的，當年我曾用過的那把算盤還在桌上，黃色的框架溫潤而油亮，包裝的外觀，告訴我們它曾經的輝煌。此刻，同事正對着一疊報表核對數據，指尖在鍵盤上敲得飛快，忽而停頓，伸手抄起算盤，「劈啪」的聲響在空蕩的房間裏格外清脆。只見她每核對完一頁數據，便輕輕一撥橫樑，剎那間，所有算珠應聲歸位，整齊地貼在框邊。看到這一幕，我的心不覺一動。

喜歡用算盤的人都知道，它的好處就是能夠隨時清零。其實，心裏的賬本也應該這樣。回家刷手機，發現社交平台上早已掀起與舊年的告別熱潮：有人卸載了佔滿內存的無用App，有人清空朋友圈裏的無效鏈接，更有人提出未來會用鬆弛哲學給自己減壓，2025年的最後一天，人人都想把砸在手裏的「內耗賬單」一鍵清零。這些鮮活的表達，印證了當下人們共同的心聲——在歲末年初的節點上，我們迫切需要一場身心的「大掃除」。卸下往日積累的負擔，為新歲騰出廣闊的空間。

這一年，我們似乎都在負重前行。數字時代的信息洪流裏挾着每個人，手機屏幕上彈出的熱點新聞、工作群裏不斷刷新的消息、社交平台上他人的生活片段，構成了無形的壓力網。多少人在睡前還在刷着短视频，生怕錯過任何重要資訊，卻在不知不覺中陷入錯失信息的恐懼焦慮。我們的心靈就像一部內存已滿的手機，裝滿了

生活的焦慮和對過去的糾結。這些看似微小的改變，實則是對生活的重新掌控，就如同事撥動算盤的瞬間，清脆的響聲裏藏着通透的認知：只有及時清零，才能準確計算當下的每一步。

新年的鐘聲即將敲響，站在時光的渡口回望，這一年有收穫的喜悅，也有錯失的遺憾；有並肩的溫暖，也有獨行的艱難。但所有的經歷，都將成為生命的養分。不妨讓我們像清理手機內存一樣，刪掉那些不必要的焦慮與執念；像整理書架一樣，歸置好過往的成就與失落；像我的朋友嫋熟地使用算盤那樣，讓所有算珠回歸本位，為新的計算留出更多的天地。

清零，是給心靈鬆綁，讓我們在鬆

弛的身心和時間裏找回情緒的自由；清零，是給生活減負，讓我們在信息過載的時代守住內心的寧靜；清零，更是一種成長的勇氣，讓我們在失敗的創傷後重建心理韌性，在不確定中錨定人生的方向。那些沒實現的目標，那些留不住的人和事，不必苛責自己，不必苦苦糾纏，新歲可以重新出發，放手才能遇見更好的緣分，放下才能輕裝前行。人生，本就是一場不斷清零、不斷重啟的旅程。

舊歲的賬簿已經翻過，無論是盈餘還是虧欠，都該畫上句號。新的一年，願我們都能學會清零，清零焦慮，擁抱鬆弛；清零遺憾，擁抱希望；清零負擔，擁抱輕盈。讓我們以空杯的心態，迎接每一個嶄新的日子，在時光的長河裏，活得清醒而通透，從容而堅定。因為，最好的時光，永遠在路上，最美的風景，永遠在前方。

演藝蝶影

我不用等待統計報告，也能肯定香港去年年底的經濟非常好。因為我就是那隻浮游在春江水中的鴨子，水暖我先知。我怎麼會是春江鴨子呢？憑我實實在在的生活體驗。

我的很多親友每年都從世界各地回港探親和來港旅遊。很多人最愛在11月來，因為11月是香港全年天氣最好的月份，而且機票較廉價。因此，多年以來，我已習慣在11月見到很多海外親友。

不過，今年的訪客卻是異常地多。除了兩批親友因為時間配合不來而未能見面之外，我們在11月內共接待了九批訪客，12月則有兩批，主要是從北美洲和英國返港親的親友。

他們返港期間與親友們見面，吃吃喝喝，購置物品返家。無論是返港或接待的一方支款，都是需要付款的，都對香港有利的。

最佳例證是我常到的會所的中菜廳數月

喜見香港年底景況好

前食客大幅減少，11月開始卻又再熱鬧。原來會員們有很多移民外地的親友返港，所以他們都在會所內宴客。親友們一來一往，東道主為他們洗塵和餞行，自然為食肆帶來很多生意，也令香港經濟獲益。

我不但為親友洗塵和餞行，更購買各式各樣的禮物贈予他們。加上11月後便是聖誕節，我需要購買無數禮物送給香港的親友，所以，這兩個月內我在實體店和網店所花的金錢，比平時多出很多倍，我因而自認自己是振興本地經濟的積極分子。坦白說，我除了花費金錢外，也大傷腦筋選購禮物。因為我要為不同的人購買不同的禮物，希望他們覺得我是特別為他們購買而非例行公事。當對方收到他們喜愛的禮物時歡喜雀躍，我便覺得付出都是值得的。

另一個使一些移居海外的人在年底返港的原因，是新界大埔泰亨鄉的五年一屆和錦田鄉的十年一屆酬恩建醮都分別在年底舉行。

不熟悉圍村文化的人可能不知道打醮對村民來說是一件大事。因此，很多早已移民外國或定居內地的圍村人也會在打醮期間返港，參與盛事和祭祖。籌辦一個太平清醮開支不小，返港的人自然也會在港消費，這些活動都能為香港經濟帶來裨益。

令我覺得市面比前繁盛的又一原因是今年的燈飾裝置特多，網上介紹香港的八處地方都設置了特色的燈飾。單看中環的冬日小鎮設計已經令我覺得主辦者花了不少心思，很能吸引港人和旅客參觀，順道消費。今天，我會帶內地親戚到各處展示燈飾之地瀏覽，讓他們欣賞香港的美麗風景。

每年我都會到工展會支持本地商品。今年我不知怎的，在3小時內單是購買食物便已花了四五千元。是否今年的消費氣氛特濃，令我不期然大破慳囊呢？不過，既能支持香港商品，收到賀節食物的親友又會開心，也是值得的。



叢仁

2026內地劇

2026年，內地劇市場仍以主題多元化、嚴謹製作為主體方向，務求以高品質劇集供應市場與觀眾見面。

歷史與主旋律領域的重磅作品接連登場。為紀念長征勝利90周年，將由《覺醒年代》原班人馬打造史詩劇《偉大的長征》，于和偉、曹磊等實力演員又再攜手，重演人類歷史上的偉大壯舉。而由張藝謀監製、改編自茅盾文學獎作品的《主角》，則通過秦腔名伶憶秦娥跨越半世紀的舞台人生，折射時代洪流與社會的變遷。此外，改編自真實「龍港造城」事件的《造城者》，講述改革開放初期溫州農民創造奇跡的奮鬥故事，由趙麗穎與黃曉明組合演出，也令人期待。

寫實題材劇集繼續挖掘社會問題，洋溢人文溫度。正午陽光出品的《生命樹》聚焦青藏高原生態保護，胡歌與楊紫的全新搭檔，上演巡山隊員與女警共同守護自然生態的故事。醫療劇《問心2》將繼續對生命倫理的探討，而《贏風》寫快遞行業的故事，反映中國經濟活力與普通勞動者的真相。

古裝與傳奇劇暫時沒有馬伯庸小說改編的《兩京十五日》，描繪權謀與江湖交織的傳奇畫卷，以明朝太子十五日驚險返京作背景。東方奇幻劇《月鱗綺紀》，賣的是其鮮明的視覺風格，把鬼古經典《畫皮》重新演繹，相信能吸引年輕觀眾的廣泛關注。

都市情感劇和懸疑劇新一年同樣精彩。唐嫣、俞飛鴻演出的《此刻的生活》，意圖多角度呈現當代女性的生



● 《偉大的長征》劇照 作者供圖