

### 過節的講究

何冀平

今年端午節正逢周末，可以放幾天大假。香港人重視過端午節，凡是視為重要節日就有假期。先生幼年時和家人從香港回到內地定居，對端午不放假，沒有鹹肉糰、鹹水糰，只有一種簡單的糯米糰，裏面只放幾顆小紅棗，更沒有賽龍舟，很不習慣。

一年中，寒食、端午、七夕、中秋、重陽、冬至，在香港都是傳統節日，都有一天假期，別小看，這很重要，小孩子對節日沒有太多認知，但對假期很看重，可以不返學，所以從小就記住了這些節日，乃至一世。現在不同了，內地比香港還講究過節，什麼節日都過，都有假期。

端午前，《人民日報》要做一個專題名為「文學中的端午」，邀我寫一篇有關《白蛇傳》的文章，《白蛇傳》是一齣端午必演的戲，也即節令戲，過端午喝雄黃酒的情節，在《白蛇傳》中很重要，看過戲的都知道，這是白素貞和許仙兩人恩愛關係的一大轉折，之後才有盜仙草、水漫金山、雷峰塔，文戲中加了武戲，更有彩頭了。我本來是想寫的，但想起，澳門穆欣欣好友的《京劇裏的一國文化》書中，有一篇專寫《白蛇傳》的文章，馬上推薦上去，果然如期登出了。

過了端午，就是夏至。這段時間不但在民間很重要，對皇室也很重要，五月初一到十三，宮中內眷要穿起五毒艾虎褂和蟒衣，衣上的猛獸都有防護作用，在門邊安放菖蒲、艾草，門上掛起吊屏，上面畫有天師、仙子仙女，手執利劍斬五毒。初五是正日子，日到中午，要飲朱砂、雄黃、菖蒲製成的酒，別看是草木製的酒，有大作用，白素貞就是喝了這種酒，現了原形。而艾草和菖蒲分工明確，一個招福、一個避邪，「艾旗招百福，蒲劍斬千邪」。吃糰子必是有的，糰子的來源是紀念屈原，由來已久，還要吃加入蒜頭的過水溫麵，就是涼麵，身佩艾葉，調諸藥，畫治病符，皇上要駕幸西苑，鬥龍舟，親划龍船至萬歲山，插柳枝，看勇士跑馬，戴現摘的麻子葉，吃長命菜馬齒莧。

《紅樓夢》裏也寫到過端午，先說宮裏娘娘迎春，送來120兩銀子，讓買去清涼觀，打3天平安醮，唱戲奉供，祈禱全家平安，看來她已經預料到將有禍患，提前打預防針，又賞下宮扇、紅麝香珠，最微妙的是寶玉和寶釵的禮物是一樣的，引起不小的猜測風波，還有就是賈芸，趁機買了冰片、麝香名貴香料，送給王熙鳳過節，順利在府中謀到了差事。凡是普天同慶的節日，必有他的道理。

### 效率低無阻意式迷人

鄧達智

一年前已訂好機票與住宿，前往意大利大島Sardinia進行山海大自然盛夏之旅。對意大利幾乎方方面面的低效率，早已見怪不怪。然而身在此間，怎會對無休無止的散、慢、浪費時間無動於衷？

意大利人性情衝動，早非新聞。慢慢適應，始終感覺這民族擁有積累自古遠年代的迷人基因，無論在語言、交際、美食、設計、審美眼光都有過人之處。說歸說，到真正面對意大利多年來不改善的秩序，心內雖則暗罵，然聽着抑揚頓挫如歌唱的意大利語，看着他們除了語言還有不可或缺的誇張肢體動作，什麼氣都消滅一半了！

每年放在旅遊的時間比例沒跌，可近年歐遊不單次數不停減少，情緒方面根本提不起勁。主因過去在外面上課多年，經典歷史文化景點也已去過七七八八，就算近數十年新建的地標因公幹也已拜會不少，看多了、看慣了，心情漸漸淡了下來。

多年世界大事不斷變更，戰事有戰事的亂，地緣政治分歧愈來愈大，每天哪怕不跟足社

交網絡發放的消息，透過朋友聊天也了解相關實彈戰，或口水戰。戰事或貿易戰停不下來，聽多了，直覺歐美諸國數百年前，於大航海時期建立下來的船堅炮利及文化包裝，無奈被外圍威懾力及內在分化勢力影響不斷向下調整。頗多的西方國家氣數已明顯走下坡，來華拜訪的多國領袖，情同打卡，受到我國高規格接待；可惜十之七八回國後，對中國卻釋放出負面影響。

雖然一介蟻民，每每聽到、看到對我國負面評語，往外國旅遊的心情便大打折扣。縱使童稚無隔隔夜仇，以鄰居例，兩家家長表面情似無事，內裏勾心鬥角，孩童雖然對大人的事情不甚了解，久而久之，發覺兩家人鮮有往來，慢慢也放棄串門子跟小友們玩耍了。



意大利效率從未快速過，遊客習慣了，反而從另一角度欣賞她的韻味。作者供圖

### 長者晚年的照顧之道

商台余宜發

上次跟你說過，一位外國醫生對於長者晚年的變化作了一些統計，得出來的結果，可以提示我們在照顧長者期間，要注意哪一些重點。這位醫生說：「要記住長者在這個階段，營養均衡已經不是最重要了。讓長輩吃得開心，比吃得更多更重要。小小的分量，但是開心地吃，這樣比較好。」

當長者食慾持續下降、體重逐漸減少時，家人首先要注意幾件事。一、不要每天量體重。一周量一次即可，否則只會增加全家人的焦慮。二、準備少量食物。與其煮一大碗吃不完，不如一開始就煮小小一碗，吃完再添，這樣長輩壓力較小。三、食物要做得軟爛易消化，例如稀飯、蒸蛋、豆腐、魚肉、煮爛的湯麵等。四、採取少量多餐。一天不一定要吃三餐，餓了就吃，不要勉強。可能早上喝杯豆漿、中午吃幾口飯、下午吃點水果、晚上喝碗湯，這樣就足夠。五、吃飯時不要說壓力大的話，例如「你要多吃一點才有體力」「醫生說要補充營養」，這些話只會讓長輩更抗拒。只要安靜陪伴，一起吃飯就好。

食慾下降和體重減少，是身體在晚年發出的第一個自然信號。不要慌張，也不要強迫。用愛和陪伴，讓長輩在吃飯時感受到溫暖，這才是最好的營養。

第二個信號是持續性的疲勞。早上起床仍覺得很累，白天一直想睡覺，坐在椅子上就打瞌睡，以前只在下午疲倦，現在整天都覺得身體沉重。這不是普通累，睡一覺無法恢復，而是深層的疲憊感。原因包括血管變化：年紀大了動脈硬化，血液流動變慢，微血管逐漸減少，身體尤其是腦部和肌肉得不到足夠氧氣與營養。另一個原因是生理時鐘混亂：褪黑激素與皮質醇分泌節奏失調。研究顯示，70歲以上長者睡眠時間雖增加，但睡眠品質下降，深層睡眠不足，導致影響精神。例如一位女士本來最愛去社區中心聊天、打麻雀，一坐三四個小時，但突然出現打一圈麻雀就想回家睡覺。女兒一度擔心整天躺在床上，於是強迫她去活動，但醫生建議不要勉強，讓長輩有充分的休息，這樣她的心情反而會放鬆許多。

家人此時應該多觀察長輩在一天中哪時段是最精神的，然後把重要事情安排在那時；同時要注意補充水分，少量多次慢慢喝，在短暫午睡時，不要覺得長輩懶惰，讓他們想睡就睡、想休息就休息。在他們醒着時靜靜陪伴，才是最好的照顧方式。

### 兩場別開生面的音樂會

呂書練

上個月，欣賞了兩場別開生面的音樂演出。一場是本港傳統左派名校香島中學校友會及校友基金會主辦的該校80周年校慶音樂會《時代的足跡》；另一場則是香港中樂團的《俠跡天涯》音樂會。

兩場音樂會都有一個明確的主題，前者配合學校的愛國主義教育傳統，憑歌寄意，將母校80年的歷史進程與國家的發展歷程聯繫起來，全場演出曲目皆為全國性的紅歌紅曲；後者則以香港武俠影視歌曲為主題，並糅合中樂樂器的獨特音色，將多首港人耳熟能詳的武俠旋律巧妙串連成一組動人心弦的樂章。

《時代的足跡》音樂會配合校慶主旨，將新中國成立前夕乃至成立以來，具特定意義的曲子及其產生的相關背景以音樂會形式演繹及介紹，並特邀該校校友、資深傳媒人屈穎妍擔任音樂會主持和導賞，在每個篇章演出前出場介紹樂曲，以及該曲創作的歷史背景。有助一般觀眾對國家特定時期和特定政策的了解和理解。作為音樂會主持「初哥」，屈穎妍的表現大方得體。

新中國成立近77年，正如音樂會統籌黎漢明在場刊序言中說：「太多的歌太多的曲可以選擇，要在兩個小時的音樂會上盡情表達我們的心情，確實難度極高。」籌委會最後決定盡量選與母校相關聯的曲目。

整場演出分「新中國的誕生」「火紅的歲月」「走進新時代」三個篇章，並以大合唱《東方紅》為開端和以合唱電影《我和我的父輩》主題推廣曲《如願》作結。其他曲目包括大家熟悉的《黃水謠》《南泥灣》《東海漁歌》選段及《我愛你中國》等。現場洋溢家國情懷。

不過，作為音樂會常客，我為多首意義深遠又甚為流行的歌曲未入選，感到遺憾，比如1956年電影《上甘嶺》插曲《我的祖國》、1978年藝術電影《江姐》插曲《紅梅讚》，以及董文華演唱、讚頌改革開放的《春天的故事》等。

十天後，香港中樂團的演出則表現出專業藝團對樂曲的深刻理解和純熟的技藝，尤其在現場氣氛的營造上，以磅礴的氣勢和鏗鏘之樂音將多首經典武俠金曲淋漓盡致地呈現，包括電影《如來神掌》配樂《關將令》、《黃飛鴻》主題曲《男兒當自強》等，並特邀楊立門和葉巧琳客串合唱《笑傲江湖》《鐵血丹心》等，把聽眾帶進刀光劍影、快意恩仇的武林盛會。

兩場音樂會分別由業餘藝團香島長青中樂團暨香島校友合唱團，以及專業性的香港中樂團擔綱演出，層次不同，演出效果不宜相提並論，重要的是參與和盡興。

### 《愛情有煙火》

董仁

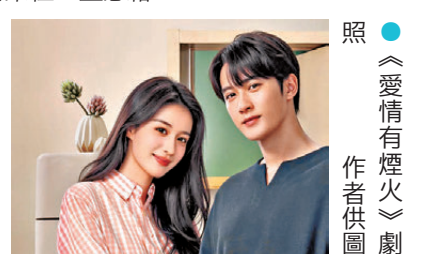
一部內地都市劇要在香港掀起熱潮，向來都不易。在不同地區、文化語境下，觀眾關注的焦點確實有所不同。不過近期看《愛情有煙火》，看來有點突破。

男主角檀健次對於港劇迷而言並不陌生。他演《獵罪圖鑑》中那位才華橫溢的畫家沈翊，在香港累積了不少劇迷基礎；隨後在《長相思》中的爆發性演出，更將其人氣推向高峰。此次在《愛情有煙火》中，他褪去古裝光環，搖身一變成為落魄的投行精英李亦非。這個角色最迷人之處，在於他徹底打破了傳統偶像劇中揮金如土的「霸總」套路。劇中的他會為了水電費斤斤計較，會用Excel表精確計算合租開支，這種帶着打工仔辛酸與精打細算的現實需要，引起了香港觀眾的共鳴。

女主角王楚然則是一位典型的「顏值先行」話題人物。早前在《我的人間煙火》中的現代裝造型，已在港澳地區引發不少討論。她那種清冷疏離的氣質，加上擁有模特兒的身高，本身就極具視覺衝擊力。在《愛情有煙火》中，她飾演的錢菲是個與渣男分手、背負巨額房貸、在職場浮沉的小人物。雖然部分香港觀眾認為其演技稍顯平淡，未能完全駕馭角色的狼狽感，但不可否認，她與檀健次的「雙高顏值」同框，依然是社交平台上截圖傳播的主力。

然而，這對被內地觀眾稱為「神仙眷侶」的CP，在香港觀眾眼中卻並非毫無瑕疵。劇迷的討論點竟是他倆的身高差。在習慣了「男高女矮」傳統偶像劇比例的香港市場，檀健次（174cm）與王楚然（172cm）近乎無差別的身高，引發了不少話題。除此之外，劇中那些充滿生活氣息的細節，攤分水電費、搶奪浴室時間、深夜煮食泡麵……對於看慣了《愛·回家》這類港式處境劇的觀眾來說，添加了一份親切感。這種「煙火氣」一改以往內地劇常見的浮誇，讓香港觀眾看到了北上廣深打工仔與香港打工仔在生活壓力上的某種跨地域共鳴。

儘管如此，劇集在技術層面有不少瑕疵，如被詬病的AI換臉、略顯陳舊的服化道，也確實勸退了一部分對製作品質有高要求的港劇迷。整體而言，《愛情有煙火》在香港尚未達到熱捧程度，不像TVB劇集能爭取話題報道，但卻能在深夜的平板屏幕與手機螢幕上，安靜地陪伴着那些同樣在都市叢林中為生活奔波的人，成為某種心靈慰藉。



《愛情有煙火》劇照 作者供圖

劉志華

## 過番

我的公太（曾祖父）叫劉育英。這個名字，在我家的族譜上安靜地躺著，旁邊是阿太（曾祖母）的名字：童細妹。

阿太16歲嫁給公太，坐着轎子，嘖嘖吹着，很是風光。她想着，日子就這麼安穩過下去。可公太二十歲出頭就下了南洋。一去，就是一輩子。

公太從汕頭港出發，他信中說，坐了幾天幾夜的船。天連海，海連天，看不到山，看不到地，連心腸最硬的那條漢子，望着茫茫大海都紅了眼眶。不是因為苦，是怕這一去就再也回不來了。

公太到了印尼，站穩了腳跟，就往家裏寄錢。自己家一份，兄弟姐妹家也有一份。公太離家時爺爺才兩歲。兩年後回來時，爺爺自然不認得了，逢人便歡喜地說：「我家裏來了個客人！」在場的人都笑了。這話，村裏人記了一輩子。

公太這次回來，是想把阿太接去印尼的，覺得那邊賺錢容易些。可公太的母親不肯，要留下阿太照顧爺爺和家。

阿太站在旁邊，沒有吭聲。她看看久別重逢的公太，又看看天真可愛的爺爺，捨不得爺爺，也捨不得公太。公太是個孝順的人，母親不讓帶走，他便不帶走。最終，阿太留了下來。

走的那天，大概是清晨。霧還沒散。阿太送到村口，公太說：「我下次回來再帶你去。」她沒有應。她大概知道，這一去，又不知是多少年。

公太走後，日子照舊。年輕的阿太帶著爺爺過日子，種田、砍柴、餵豬、做飯。她是個老實人，平日裏話不多，就默默地幹活。好像只要把力氣用完了，就不用想他了。她用一雙柔弱的肩膀，撐起了本該兩個人扛的天。她就這麼一天一天地等着，等公太的信、等他回來。

信是有的。那時候飄洋過海的信件，要幾經輾轉，要數月才能到家。信裏也無非是報平安、說思念、寄些錢。後來世道變了。公太想回來，回不來。阿太想出去，也出不去了。

再後來，公太在外面娶了個番婆。許多年後的一封信裏，附了一張全家福。那是一張泛黃的黑白照片。公太和他的兒子們都梳着三七分頭，穿着白襯衫。番婆阿太和三個女兒穿着連衣裙。從穿着打扮來看，他們的日子挺滋潤的，像我們上世紀八十年代的樣子。

在外成了家後，公太來信說，他一直瞞着那邊，沒提家裏還有妻兒。逢年過節，他也背着番婆阿太偷偷往家裏寄錢。阿太知道後，什麼也沒說，只是偷偷地把照片看了一遍又一遍。看完後，繼續忙着她手中的活。

老實的阿太不識字，也不會寫信，她只能把思念對着山說。聽村裏的老人家講，阿太上山砍柴時，邊砍柴邊對着遠山唱山歌。山歌是她自己編的，翻來覆去就那幾句：「喊汝莫過番就過番，只要肯做，哪裏賺錢都一般般。」

那個年代，男人要賺點錢都不容易，何況一個女人。阿太只能靠上山砍柴賺錢，供爺爺讀書。爺爺特別爭氣，在松口國光中學讀書時，成績一直在全校前三名。高中畢業考上了武漢鋼鐵大學。當時的縣長惜才，怕他上了大學就不回來了，勸他別去，直接給他安排了工作。爺爺心疼阿太，不想讓她為學費操勞，就答應了。

最後，從南洋回來的同鄉那裏得知，公太於1964年逝世，享年61歲。他像一滴眼淚，落進了南洋的大海裏，連聲響都沒有。

有時候我想，阿太這輩子，到底有沒有怨過？怨公太把她一個人丟在這裏？怨公太在外面又成了家？怨公太再也回不來？可她又怎樣呢？一個人，過了一輩子。把思念唱成山歌，一唱，就是一輩子。苦命的阿太，最終沒能等到公太回來。公太走了9年後，她也閉上了眼睛。

公太在南洋那邊還有兩個兒子和三個女兒。兒子的名字也列了家裏的「芳」字輩，爺爺叫震芳，他們叫買芳、裕芳。女兒叫梅妹、二妹、三妹，也都列入了族譜。只是番婆阿太的名字，無人知曉，族譜上只注了「不知」二字。公太一走，那邊就斷了聯繫，後來的事，再沒人知道了。

而我，只能在族譜上，看見公太和阿太的名字挨在一起。劉育英，童細妹。近在咫尺，又遠隔重洋。

### King Sir較少為人知的事情(之二)

小蝶

很多人都知道香港第一齣長篇電視劇《夢斷情天》是King Sir（鍾景輝）的作品，卻未必知道這齣長達200多集的電視劇原來並非一般的電視劇有一個完整的劇本或人物設定，反而像《真情》般，是一個邊拍邊創作的處境劇。當時若有藝人加盟無綫，King Sir便囑編劇馮鳳譚在《夢斷情天》中創作一個角色給他演出。如果某個角色特別討觀眾歡心，便多寫戲份在他身上。

在電視史上，King Sir有數個創舉，例如監製第一齣長篇電視劇《夢斷情天》、第一齣有粵語主題曲的《煙雨濛濛》、第一齣彩色電視劇《西施》、第一齣收視超越《歡樂今宵》的電視劇《朱門怨》等。

麗的映聲年代，King Sir常以香港業餘話劇社社員身份在螢幕上演戲，反而他正式加盟無綫後，卻不再粉墨登場，只專心策劃、製作和管理工作。這期間他

唯一的電視演出，是在1976年從無綫轉到麗的電視工作，監製《三國演義》時飾演的王允一角。待他從香港演藝學院退休後，才首次在電視台當全職演員。

King Sir在上世紀六十年代擔演的全是男主角角色；到他重返電視台當全職演員時，他已經是一名飾演父親、祖父級別的老演員。這印證了他對演藝行業的評語：「有什麼職業可以由年輕做到老年呢？演員可以。」他一直演至老年，直至身體不允許才停下來。

不要以為King Sir導演或演出的戲劇都一定是以藝術為主，他也曾經創立和經營兩個商業劇團，以較商業的手法（如全由影視紅星演出）招徠觀眾，並且遠赴美國登台，令他這名班主、演員和觀眾都皆大歡喜。

眾所周知，King Sir是非常守時的人，亦要求所有人準時。他的理由是：你若遲到5分鐘採排，即在排練室的30人每人都被你浪費了5分鐘，你共浪費了

159分鐘。因此，所有與King Sir約會的人即使平常是遲到大王，赴King Sir的約時都不敢遲到。有一位女前輩一次與我和King Sir約會後向我訴苦：「每次我與King Sir約會我的心理負擔都很重，因為我不敢遲到。你看我剛才趕來時，頭髮也未梳好，跑得我氣呼呼的。」我記得她來的時候仍在喘氣。我平時與這名前輩約會時，她從未準時出現，遲到20分鐘已屬正常。一次，我等了她個多小時後打電話給她，她竟然仍未出門。King Sir真是遲到大王的殺手。

至於我與King Sir約會，我一定比約會時間提前10至15分鐘到達，因為我也恐怕因為有意外而遲到。King Sir每次見我在等我時，便會開心地說：「你比我還要早到。」我注意到King Sir大部分時間都是準時出現，不早也不遲。曾經有人就此懷疑過King Sir是否即使早到了也不現身，待約會時間到才出現，以免令對方增添壓力。