

格局從年少開始

雙城記 何冀平

年少時的見識，就是人生最大的格局。台上演出的經典話劇《日出》片段，演員是北京四中雲霄話劇社的同學，《日出》是曹禺先生最難演的話劇，十幾歲學子靠藝術素養與青春活力，飽滿熱情認真展現。在中學生舉辦的「戲如人生」戲劇節，台下的國家級專業戲劇家都為之熱烈鼓掌。

北京四中，是北京市以至全國最好的中學，以前是男校。不知是哪來的主意，出於什麼想法，把所有男校女校都一律改為男女合校，我讀的中學原名北京師大女附中，也是數第一的女校，後來改名為實驗中學，也不再是女校。這兩間中學相當於香港的男女拔萃書院，很多名人，甚至文學、科技、醫學、教育各界精英，都出自這兩間中學。那時候，我們還小，但一聽說北京四中，立馬肅然起敬。

在演出後的點評環節，兩位中學老師從同學表演的台詞重音、肢體動作到人物內心衝突，給出了專業的指導，不但指出了表演中的閃光點，還傳授了打破表演瓶頸的「通關秘笈」，加深同學們對戲劇藝術本質的理解。

北京四中雄安校區校長、四中語文教師、全國優秀教師黃春說，很多人沒有上台的機會，他就曾是一個不善於上台講話的

人，做了教師好了一點，他說與學生面試時，學生經常是媽媽帶着來，回答問題都是媽媽在說，他讓學生說，媽媽謝絕，學生心安理得由母親替代，已經習慣。這些都是因為從小接受不到公眾表演的機會，見到人說話就膽怯。人文素養要從少年開啟，教學窗口期要在幼年、要在未成年還不懂「要臉」的時候開始。他說，他理解不敢開口的學生，自己不也曾是這樣嗎？不能讓自己的這種人生缺憾，再重演在自己的學生身上。

在歷屆有見識的校長的倡導下，北京四中高度重視學生的戲劇教育，學校的戲劇通識教育已經有70多年的歷史，而北京四中「戲如人生」戲劇節舉辦至今已已有20年。戲劇作為一門綜合藝術，是豐富校園文化、踐行育人使命的重要載體。此次國家級藝術殿堂的藝術家走進校園，不僅是一次高水平的藝術普及，更是一堂生動的核心素養實踐課，有助提升學生自身的審美能力與綜合素質。

北京四中把戲劇排進教學，每星期有專門課堂，學生必須參加。我是學戲劇、寫戲劇的，我對戲劇的愛好，就是從童年開始，家人帶去看戲，小學上台演戲，就這樣一路開始，從未打斷，直至終身。「你年少時的見識，就是你一生最大的格局」，這是黃春校長說的，我很認同。

此山中 鄧達智

完全明白，急不及待，免切，直接將整個「容月」雙蓮月餅放入口中，雖則小口小口咬食，對朋友的花花板精品白蓮蓉伴原粒湘蓮子製成的「雙蓮」，乃對製作團隊大不敬；無奈一年一度，恨吃之情難自禁，終於置眼前，如何限制？

「容月」系列月餅品種不算繁多，人手炒出精溫豆沙及白蓮蓉之外，豆沙及蓮蓉交匯外觀似太極的結緣，還有內容全為原粒松子；「雙蓮」是今年新品，未出街，就算在香港，已經於坊間傳播得沸沸揚揚，知我得門路，自主人容太獲得配給，人人不斷追逐，乞求一筒四餅。

「容月」出自廣州飲食界名人「容太」吳卉棠旗下，縱觀中國月餅製作單位或有萬千戶，留空間全人手製造極致且名貴月餅的卻不多見；不怕行家批評「容月」價格比市面提供高人一等，容太嚴厲監察，超越精益求精製成的月餅，品質無可挑剔高人一籌；嘗過，即成粉絲的信眾，每到農曆七月底之前，早已關注落單訂購，雖然「容月」偶爾在某天於網頁發放消息：「午夜後可訂購特定限量版」，然而爭先恐後，始終害怕被擠失落當年佳節「容月」之味，提前訂購乃最佳保險途徑。

莫以為筆者狂捧好友已達無恥水平！若然有幸成為她認定、具誠信的朋友，當明白此女士雖然聲音嬌

美，性格靠近她身長矯健的形態；既具豪傑心胸，亦有孟嘗款客態度，往往令朋友們手足無措，不知如何將尷尬拆局。簡單如在她其中一家餐廳進膳，例如筆者特別欣賞、認定大灣區至有型、位於番禺區市橋河畔的恩惠咖啡館（Grace Coffee Roaster），一頓豐富且健康的午餐之後，自以為聰明暗中直接找員工付款，誰知無人敢收，都說：容太已交代，絕不能收！既然如此，交付貼士小費到年輕侍應手上，同樣掐緊拳頭，拒不接受！

容太為提供目前在內地獲大家一致讚揚、來自東北的五常米，便於當地置業關顧農戶耕種，讓顧客吃好米靚飯。不單止顧客，就是員工同樣受惠，都吃自家種五常米煮的飯；細節審視，恒常抱感恩之心的她，顧客與同事一視同仁；「容月」之味，怎會單單益口腔腸胃？從心出發，是一份至誠的心事！



●感恩知遇，認識「容月」主人容太，福杯滿溢。
作者供圖

黃寶欣的遺憾

黃寶欣最近推出新專輯，為她重返樂壇後的第三張作品。自1992年《有緣相愛》之後，她足足沉寂了30年，直至2022年才再以全新大碟與歌迷見面。30年的空白，對任何歌手來說都是一段漫長的歲月，但寶欣依然選擇以音樂重新出發，令不少舊日歌迷既驚喜又感動。

適逢新碟發行，她自然到電台接受訪問。這次專輯的主題相當特別，相信是樂壇史上第一位歌手以「普通話粵語對照」形式推出整張作品。這跟我主持電台節目時，偶爾會安排同一首歌的普通話版與粵語版對照播放，頗有異曲同工之妙。專輯內其實只有4首不同旋律的作品，卻同時呈現普通話與粵語兩種演繹，既保留原曲的情感，又帶來新鮮感，讓歌迷一次過感受兩種語言的魅力與細微差別。這種嘗試不僅大膽，也展現了她對音樂形式的探索精神。

談到最難忘的一首歌，她毫不猶豫說《難道你現在還不知道》。這首歌的普通話版由郭富城演繹，廣為人知，旋律優美，歌詞直指人心。寶欣說：「除了旋律動聽，歌詞更觸動她內心深處的情感經歷。」畢竟人到中年，經過感情路上的起伏，再演繹這類作品時特別容易投入，成品自然也感動了無數歌迷。聽她細說當年的心路歷程，彷彿能感受到歌聲背後那份真實與深刻。

訪問中更透露，早在上世紀八十年代，她已有機會赴台灣發展，並完成整張普通話專輯的錄製。當時她對自己的普通話演唱技巧充滿信心，覺得拿捏得相當不錯。可惜中途出現變故，專輯最終無緣面世。她感慨地說：「我覺得自己在八十年代唱普通話歌已經很有感覺，但可惜沒有推出。」我追問：「那現在還可以把這些歌曲推出嗎？」她搖頭輕聲回答：「當時唱片公司的老闆已經離開人世，那些錄音就像石沉大海，再沒有下落。」一句話，道盡當年的無奈與遺憾。雖然當年錯失了普通話專輯的機會，今次這張第三張復出大碟，卻讓我們終於有機會聽到她的普通話作品，算是一種遲來的補償。

至於生活方面，她兩個子女早前到外國留學，現在其中一個已學成歸來，可以重新一起生活。她說現在的日子已經十分滿足，能夠陪伴家人，比什麼都重要。

很高興能聽到兒時熟悉的聲音，至今仍活躍於樂壇，繼續為歌迷帶來新作。黃寶欣的音樂路雖然有過長長的停頓與遺憾，但她始終沒有放棄唱歌，這份堅持，值得我們細細欣賞。

盡享湖光山色

獨家風景 呂書練

逾三周的贛皖行自然少不了「湖光山色」。湖，主要指跨越江西南昌、九江、上饒三市的鄱陽湖和安徽合肥市境內的巢湖；山，則指廬山和黃山。

鄱陽湖是僅次於青海湖的中國第二大湖，卻是中國最大、世界第五大淡水湖，屬必遊之景。但如此大湖，如何遊得盡興，要看時運。南昌和九江都有「鄱陽湖一日遊」，廬山更特設可盡覽鄱陽湖的含鄱口。但路上風雨同行，山上雲霧瀰漫，遊湖賞湖變成遺憾。

當我們在廬山腳下的廬山市逗留時，卻有意外驚喜：這個與鄱陽湖西岸為鄰的縣級市近年大力開發文旅產業，將湖邊南康大道一帶打造成新景區。走上附近的紫陽堤和南康古城，水天一色的湖光就在眼前。夕陽映照下的湖水更與天空構成一幅充滿層次感的畫面，特別迷人。到了夜晚，湖邊淵明廣場的霓虹燈亮起，晚風從湖上飄來，別具氛圍。

至於已成為國家重點風景名勝區的巢湖則是傳統第五大淡水湖，總面積約775平方公里，共分十大景區，我們選遊中廟——姥山景區，從市區搭專線公車1小時可達。姥山是巢湖最大的湖心島，由火山爆發形成，面積僅0.86平方公里，卻集「湖、山、島、塔、祠、廟、村、花」為一體，還有不少民居民宿。山巔有始建於明崇禎四年的文峰塔，登塔遠眺，巢湖全貌盡收眼底。

此外，幾個市區內湖也值得一遊。南昌

有個八大山人梅湖景區，佔地面積約3,200畝，以自然生態和文化名人——八大山人為號召。甫入景區，就見小橋流水，廊橋相連，別具江南水鄉風韻，既見農田阡陌，也有百年老樹，掩映着青磚灰瓦、白牆紅柱，環境幽雅恬靜，令人恍若置身於水墨丹青中。

走入集收藏、陳列、研究於一體的八大山人紀念館，除了可細品「畫聖」作品真跡及生平史料，還有當今畫壇高手佳作。景區另有兩座非營利性展館：收藏反映長江中游文明演進文物的華南博物館和南昌首家由國家興建以個人冠名的彭友善美術館。

在瀕臨長江的九江市城區也有一個天然湖泊——佔地約80萬平方米的甘棠湖。湖中有唐代詩人李渤組織民眾建築的長堤（李公堤）及思賢橋，將湖面分成東西兩半；另一處湖心則有白居易建的煙水亭，相傳東吳名將周瑜曾在此演練水師，又稱「周瑜點將台」。這些湖中景點也成為時尚青年拍婚紗照的地方。我們從九曲橋走進煙水亭時，就巧遇兩對盛裝拍照的新人。

在前往合肥的高鐵上，有年輕人特別向我推介了該市的天鵝湖。這是一座2004年開放的人工湖，主要景觀是各種雕塑、園林小品。湖面開闊，周圍綠地、步道和高層建築相互映襯，人們在散步吹風中，可窺見城市發展的痕跡。可惜，我們去的途中突然下雨，只好撐傘在湖邊走了一小段，就躲進了附近的合肥大劇院。（贛皖行之六）

《早春晴朗》

細說星光 蕭仁

由井柏然、孫千主演的都市職場愛情劇《早春晴朗》是改編自同名小說，故事以廣告公司為背景，講述學歷普通的北漂女孩尚之桃，誤打誤撞進入頂級廣告公司「翎美」，與才華橫溢卻毒舌刻薄的創意總監樂念，由衝突到相愛，展開一段長達6年的辦公室地下戀，經歷誤會、分離，最終破鏡重圓。

劇中人物設定鮮明，井柏然飾演的樂念是才華橫溢的廣告界鬼才，外表清冷毒舌，內心細膩浪漫；孫千飾演的尚之桃則是堅韌倔強的北漂女孩，由職場新人一路成長為獨當一面的創業者；劉小北飾演的孫遠翥溫柔細膩卻飽受抑鬱困擾，成為全劇最大「意難平」。其他配角如閻妮孫雨、職場前輩盧米等，亦為故事增添豐富層次。

同公司戀愛優勢在於天然高頻接觸與深度了解，朝夕相處讓兩人直觀看到對方工作狀態與抗壓能力，共同行業語境令溝通成本極低。但弊端同樣尖銳：權力不對等易

令外界將女方職業成就歸因於「關係」；戀愛摩擦與工作矛盾互相反噬，情緒無處隔離；分手後每日被迫見面、社交圈站隊壓力及一方被迫離職的代價，令關係背負遠超普通戀愛的重量。

孫千擁有清冷骨相、疏離眉眼的韓系氣質，卻未讓這張臉淪為擺設，而是承載角色在規則夾縫中的疲憊與倔強，演繹出「心裏翻江倒海、面上職業微笑」的分寸感。值得一提的是，本劇是內地劇中首批系統性引入專業親密戲指導的作品，親密戲指導是片場專門協助演員完成接吻、床戲等親密鏡頭的專業人員。他們負責設計動作走位、把控肢體接觸分寸、確保演員心理安全與身體邊界，讓曖昧氛圍到位的同時，避免演員因尷尬或不適影響表演狀態，也減少拍攝中的重複NG與不必要的身體接觸。團隊來自Netflix幕後班底，將曖昧期「想觸碰又收手」的分寸感演繹得淋漓盡致。

《早春晴朗》總的來說並非傳統甜寵劇，而是一個關於成年人在愛情與職場之間極限拉扯、互相修復、最終勢均力敵的故事。



●《早春晴朗》劇照

作者供圖

站在此時回望過去，方能看清未來

她賀是 梁賀

有一年秋天，從北京出發駕車去承德看避暑山莊，初心是我一直喜歡北方的夏天，因此對帝王消夏方式甚為好奇——近京的西山賞林、頤和園上泛舟不也挺好，何必跑那麼遠？

車行高速仍要數小時甚至半天才到步，按古時的行動方式推算需要耗時6天，根本不近也不方便，遠非現代人理解的簡單度假方式，甚至都有些「苦行」的滋味了，為何在那地方建行宮呢？

認真研究了幾天，認真看了博物館，才算大致理解康熙的苦心。臨末要走之時，漫步在山巒中，北邊的寒風已經把石頭山上覆蓋的植被吹成了橙黃相間的顏色了，對於一個南方人而言，吸着冷冽的北風看着，既豐富又蕭瑟的景象，竟然有些理解了若要治國所面臨的難題，也就重新生起了再讀《康熙的紅票》的衝動，對他的視野和大略有了新的認識。

1978年，李光耀對到訪的鄧小平說：「新加坡華人大多數是廣東、福建等地南方人的後裔，祖先都是目不識丁、沒有田地的農民；而達官顯宦、文人學士，則全留守中原開枝散葉。因此，沒什麼事情是新加坡能夠做到而中國做不到或沒法子做得更好的。」

中國第一位真正意義上的留學生容闈，出身貧寒，由傳教士帶出

國，其後發起的第一批官費留美幼童中，亦幾乎全都是家境清貧的孩童，在他回憶中亦提及：若非實在走投無路的家庭，誰會捨得讓自己孩子背井離鄉遠渡重洋奔赴一個不知所以的前程呢？

2018年冬天，我們有一個藝術工程的項目在陝西韓城，據說我們第一個姓梁的祖宗，就是從韓城走出來的。我帶着遙遠的、模糊的情感做完了討生活的工作後立馬租了個車直奔山西運城機場，韓城沒有機場回南方，運城的班次也很少——生活總是容不得有太多感慨的時光，車很破，避震都是壞的，抖啊抖啊，累得快昏過去沉沉睡着了，抖到半途司機回頭，吼我一嗓子，說到風陵渡了，我迷迷糊糊睜開眼，順着司機指的方向望去，車正行至橫跨黃河的大橋，很寬廣，橋下像個平原，司機很熱情地說：「你看，你看，這裏就是傳說中的『三十年河東，三十年河西了』。」

喔，這就是傳說中的風陵渡，初到風陵渡，才知道黃河自此東流不復返。「我們村上，好多討生計的漢子，當初都是走過風陵渡出去謀生的，有人成功了，有人是骨灰盒子回來的。」司機師傅有點傷感，我猜他講的，是去山西挖煤

礦，總比在鄉下種幾畝薄田能看得見活路，看見活路有時候比活着更重要。

此刻，我站在檳城海邊「姓周橋」的盡頭，據說那些早年間南渡南洋謀生的「苦命人」在馬來西亞最先上岸的地方就是這裏了。當你一無所有時，你的姓氏和語言，便是祖先賜予你身上佩戴着的、活着的意義，他們隨即便按各家各姓作為維繫的基礎扎根了下來。

我這幾十年奔走謀生，無數的瞬間站在世界各地的海邊，波斯灣、印度洋、日本海、基隆港、釜山海雲台、開普敦好望角、鹿特丹港……海風的味道有相似，也有非常不同的溫度和風味，隨着年歲增長，看海的動作沒多大變化，無非背向倦了不少，但想的東西確定是有不一樣了。

站在邊塞之地的土地上看過去，站在中原的黃河邊上看過去，再站在海邊看過去，你似乎就能看到未來。

所以你看啊，我們還是很有希望的，是不是？



●檳城「姓周橋」海邊寫生。

繪畫：梁賀

想起香港的數位舞蹈家

演藝蝶影 小蝶

劉兆銘以94歲高齡逝世，很多演藝界中人都表示不捨，可見他人緣不俗，是福壽全歸的前輩。我不認識他，只是從熒幕上看他演戲。我對他的最大印象是有時聽不清楚他的對白，當年曾經有同學說他在早一晚看電視劇時，劉兆銘說了一句關鍵話，卻聽不到他說什麼，令他為之氣結。其他同學也立即附和，大家頓笑作一團。那時候沒有字幕，到底他說了什麼至今仍是一個謎，也成了我們青春年代的一段回憶。

劉兆銘為市民熟悉是因為他在電視台演戲，他本來是一名舞蹈員。他年輕時曾到巴黎習舞，並在比利時舞團演出。他返港後開辦舞蹈學校授課，後來加入影視圈。我不清楚他與香港劇壇的關係，但他逝世的消息傳出後，很多劇界中人都自己的社交媒體悼念他。

據我所知，他在1980年曾為香港第一

齣音樂劇《夢斷城西》編舞，並粉墨登場飾演Ben一角，展示舞姿，我也看過他在劇中穿上緊身花襯衫喇叭褲的劇照，他在2010年獲香港藝術發展局頒發傑出藝術貢獻獎。有人在劉兆銘離世前約兩星期曾到護老院探望他，並與躺在床上的他合照。我看到照片後已有不祥預感，未幾果然收到壞消息。

近日，一位朋友在她的社交媒體中展示她自小習芭蕾舞的舊照，她的教師是去年也獲香港藝術發展局頒發傑出藝術貢獻獎的毛妹。毛妹自然是香港芭蕾舞界的翹楚和最先耕耘這片舞地的開墾者之一，原來她還有一個第一：1957年麗的映聲開台前，她已經獲聘為第一批3名報幕員和新聞報道員，所以她是香港電視的首3名藝人之一。不過，她沒有在電視圈逗留很久，所以很多人都不知道她曾經是短暫的電視從業員。

另一位令我想起的是去年獲得藝術發展局頒發藝術家年獎（舞蹈）的舞蹈家錢秀

蓮，她習和教的是現代舞，是早期研習現代舞的香港舞蹈家。她同樣曾與電視結緣——如果大家仍記得上世紀七十年代處境劇《73》，大概會對錢秀蓮有印象。她在劇中飾演劉天賜的女朋友，雖然戲份不多，她那條「大鬆辮」是其角色的標記。她在電視圈也與毛妹一樣曇花一現，很快便全身投入舞蹈圈中。

我與錢秀蓮有點淵源，她曾經在我的學校當體育教師。她教的不是體育運動，而是現代舞。可能我用心跳。她任教時特別記得我。數年前我在一個場合碰上她，問她可還記得我，她說記不起。這也難怪，畢竟已是很多年前的一個學期的相處而已。

我真正熟識的舞蹈家是無線舞蹈藝員編舞導師李察施路華（Richard De Silva），我們曾是樓上樓下的鄰居，遛狗時碰上，常常一聊便是大半小時。後來各自搬家，失去聯絡。2022年再在媒體上聽到他，已是 he 逝世的消息了。