■責任編輯：張旭婕 2014年7月29日(星期二) 香港文匯報WEN WEI PO
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

翠袖乾坤

伍淑賢

做自己

欣宜最近在微博上宣布「快樂與肥瘦無關。我不會再為其他人而生活。做自己最舒服。」我們看着欣宜長大，看她在肥與瘦之間掙扎，旁觀者也為她辛苦。與其做一個他人眼中很「索」而壓抑自己的人，不如開心做回自己，這是現代人的必然選擇，當然也需付出重大代價，包括可能賠上身體健康和事業前途，尤其在美醜觀念十分狹隘殘酷的香港。

其實以歐美的標準，她也真不算肥；即使是藝人，如國內的韓紅，也不會因為胖而失了歌迷。藝人講的應是形格和創意，表象可以成為好玩的「符號」遊戲，問題是香港口味太單一，沒有足夠的多元市場，去抗衡主流觀眾和媒介的冷待和巨大壓力。如果連欣宜也走不出一條路，我們就遑論要當甚麼賽倫敦紐約的神級大都會。

不過所謂做自己，也不完全非黑即白。現今社會，好像要做「自己」便得與其他人切割斷裂。我們為了做自己，便培養出很大的自我意識，做出很多前人不敢或不屑的行為，於是爆出新能量，社會變得更鮮活、好玩、在地和多元並蓄，是大好事。然而到了一個程度，我們苦苦抓住「自我」，無法與人建起深厚的內心聯繫；於是由當初建立自我、做回自己的快樂，慢慢墮入無止境狂抓之苦，遠離眾生，這是當初沒想到的。當然我反對放棄個人而服膺集體，但從人羣中建立自我、突出自我，只是回應了「從哪裡來」(from) 的問題，日後還須解決「往哪裡去」(to) 的困惑。

有時逛書店，見到時下很多勵志書都有條公式：上班一族日做夜做，高薪厚職，某天突然頓悟，醒覺人生不應只有工作，於是從職場出走，去旅行、學做咖啡或麵包、或去種田，從此找到人生快樂和真義，再創立個NGO，傳揚快樂的方法。我相信這些經歷都是真誠的，很動人。問題是出走之後，我們怎樣去面對當初的選擇？當我們走遍大半個地球去找尋自己的時候，夜靜時也可想想這問題。

海闊天空

蘇狄嘉

「征服東方」海參崴

西伯利亞鐵路是世界上最長的鐵路，連接俄羅斯首都莫斯科和日本海岸的海參崴，全長九千二百八十八公里，若把莫斯科至前沙俄首都聖彼得堡的路程計算在內，總長超過一萬公里，共穿越八個時區，連續不停地站地行駛，全程需時七日七夜的時間。

心願是搭乘鐵路由東而西橫越整個俄羅斯西伯利亞，旅程起點便由海參崴開始，適逢西伯利亞航空今年正式開通香港直航海參崴的航班，不須如先行者般要在韓國仁川機場轉機！

海參崴（Vladivostok）是俄羅斯濱海邊疆區首府，面積五百六十多平方公里，人口七十多萬，是外滿洲也是俄羅斯遠東地區最大的城市。城市臨近俄、中、朝三國交界之處，三面臨海，擁有優良的天然不凍港，地理位置優越，是俄羅斯在太平洋沿岸最重要的港口，也是俄羅斯太平洋艦隊司令部所在地。

其實，海參崴是這裡還屬中國領土時的中文舊名，據說因盛產海參而得名。一八六零年《中俄北京條約》簽訂後被沙俄佔領，中文易名符拉迪沃斯托克，意謂「征服東方」；但對於仍居此地的中國人，還是取海參崴為名，寄望有朝一日回歸中國版圖。

海參崴又是一個風景秀麗的療養勝地，已成為僅次於黑海、波羅的海沿岸的第三旅遊療養勝地。這裡有良好的海濱浴場，環境優美，每逢夏季，來自遠東各地、西伯利亞、歐洲部分乃至外國的遊客、療養者成千上萬。

搭乘西伯利亞航班直飛海參崴，抵埗已是凌晨二時，一日市內遊行程主要參觀博物館，但都是沒有太大吸引力的小館，唯有潛水艇博物館稍具看頭。晚餐後即往火車站，踏上長達萬里、由東往西行的鐵路長征。

在海參崴火車站有紀念柱標誌着由西面起點莫斯科出發至東面終點海參崴的全程長度——「9288」，乘客爭相倚柱拍照留念，以誌西伯利亞鐵路之旅。

琴台客聚

黃仲鳴

傳奇人阿杜

那年的書展，阿杜推出了一部《星星伴我行》，據云大為暢銷。今年，他又有了一部大爆與兩岸三地女星秘聞，和一己情慾的《我伴星星行》，其不洛陽紙貴者，幾稀矣。

阿杜者，杜惠東是也，乃前嘉禾宣傳總監，憑此職位，與明星交往頻繁，所掌握內幕，自是資料豐富。在這部書中，鄧麗君成了書中的「重頭戲」，設有專章「巨星難忘」，縷述他與鄧麗君的交情；其中有節「鄧麗君從未曝光的劇本」，堪稱獨家資料。這劇本的故事，是鄧麗君的，特邀請阿杜合著，還自願出資五百萬，嘉禾五百萬拍電影，已商于仁泰執導。可惜不久，鄧麗君便得急病逝世於泰國，這部戲遂胎死腹中。

阿杜與鄧麗君相知相交，友誼彌篤，不涉男女私情。有私情者，阿杜亦毫不遮掩，這可見於「霧水情緣」一章，涉及的星星計有大阪淑女、高松市美人、八代市華僑領袖之女、金邊中法混血美人、泰國小姐、上海美女等，一一入筆下。其中，有阿杜年少行船的輕狂韻事，也有婚後的「出軌」，而描述亦至為裸露，如與高松市美女：

「這一次帶她入房，門一關便相擁入吻，摟腰廝磨愈親愈密舌涎交流，少年男女動了真情，感覺上她毫不抗拒接受寬衣撫摸，日本人性觀感較隨便，我們便成其好事。」

又如與金邊混血美人，阿杜用五百美元「包」了四日，「晚晚在俺房艙內雲雨不歇」，並形容她「性技超凡」。但相信最令阿杜銷魂的還是泰國小姐。另如上海高大美人，他如此描繪：

「拖手就走出門上的士，直趨尖沙咀香港酒店，的士中挨身碰面十分親切，到酒店後取匙入房，門一開，阿杜推腰而入，兩臂輕抱玉腰拉近身向前一吻。哎！不抗拒，竟亦吻唇送舌吻得入心，以後手部運動又互擁上床，完成一件人生最快樂的大事。」

其時阿杜已有家小，這一段情緣，竟然是有疾而終。「終」的原因是：二〇〇三年，阿杜獲蘇州軍人世家招待，連吃六天大閘蟹，返港得了個血管梗塞腎臟不通之症，緊急開刀之後變了身弱病殘之人，每晚須洗腎，「過往情緣，被迫斬纜」。

阿杜如此坦坦蕩蕩，正如他自云：江湖浪子也。而阿杜者，男人也，又怎禁制得住色香誘惑？何況，他根本就是一個多情人。

近年，阿杜受盡洗腎之苦，近聞他身體每況愈下，聞之黯然。認識阿杜，應是七十年代中，當年也，韓流未起，東洋風獨勁；那時我主編一份周刊《大電視》，開設的日本明星專欄，本由粗識日文的我執筆，精通日文的阿杜加盟，自是大喜過望，我便收筆讓賢了。阿杜的生花妙筆，果然大受讀者歡迎。其時，阿杜任《華僑晚報》校對，我便想：如此大才，真是屈就了，定有騰飛之日。

果然不久，他便受嘉禾眾老闆的垂青，做起宣傳大員來，開闢了他人生另一個高潮。

■阿杜的「私情書」，值得捧讀。 作者提供圖片

百家廊

俞慧軍

春 祭

記得那是一個姍姍來遲的春天。微寒的春風吹過清明前萬物甦醒的原野，除了絲絲垂柳和叢叢青蔥的冬青馱着春色走進季節的每一個角落外，其他一些植物彷彿仍在酣睡之中。迎春花微張着惺忪的睡眼，桃樹的枝椏上灑落着點點粉色的花蕾，冬眠的生命渴望着第一場春雨的滋潤。惟有那靈動的溪水沿着春天的脈搏在華陽山麓的溝壑間潺潺流淌，以一股不可阻擋之勢匆匆融入春的河流。棲息在顯露朵朵絨綠的草地上的鳥兒銜着春草箭似地飛向遠方，彩蝶與飛蟲也在懶散之中窺視着人間的春色，或飛舞或爬行，或棲息或隱匿，萬物之靈在春天的萌動與孵化中顯得楚楚動人。

車行魯西南山區，遠處的華陽山麓在初春午後的陽光照耀下顯得分外絢麗妖嬈，華陽山麓的樂清革命烈士陵園近在咫尺。陵園被層層疊疊的綠樹灌木叢覆蓋着，微風拂煦中便有啾鳴的鳥語傳來，更有陣陣花香和草木的芬芳沁人心脾。遠道而來的三位軍營戰友終在20年後相聚在華陽山畔。那個不眠之夜是令人心醉的，而黎明之前的期盼更充滿了愁腸百結。退役後我們曾經相聚漢水。那時我們約定去看望犧牲的戰友的父母親人，而第二次相聚竟然是漫長的30年後的那個清明前。真摯的守望是無法用時間來衡量戰友的情分的。這是一種刻骨銘心的期待，更是一段不堪回首的歲月。「杜鵑啼血」、「忠心報國」的思想滲入了我們這一代人的骨髓，也許不經歷那段歲月的人是無法理解這段延續了30年的情緣。有誰能用文字來詮釋心中惟有祖國的戰士的高尚情操。作為捍衛中華民族尊嚴的那場戰爭是無法以時間來沖淡記憶的，對祖國的忠誠是兒女之於母親的偉大情感。

我們緩步走進樂清革命烈士陵園，沿着石階拾級而上。肅立在革命烈士紀念碑前，此刻，陽光從蒼松翠柏的枝椏間，灑下細密的金線，掛滿紀念碑的四周，彷彿在向英烈們默默致敬。在烈士紀念碑前默立一個時辰後，便與兩位戰友邁着虔誠的步履來到革命烈士事跡陳列室；在講解員的引領下，我們便徑直來到犧牲的兩位戰友的遺像前。遠道而來的戰友止不住淚流滿腮，20年後的相逢竟加劇了思念的情感。站在烈士遺像前，那一幕幕，那一個個片斷便湧上心頭，腦海中浮現出兩位犧牲戰友生前的歷歷往事。那是入伍的第二年，我們所在連隊接到抽調5名戰士去南方邊境前線參加自衛反擊作戰的命令。同年入伍的戰友中，兩名中共預備黨員和三名團員身份的戰士被選中參戰。以後的日子，儘管與戰友失去了聯繫，但前線的戰報還是不斷傳到後方部隊。

我們期盼着赴前線的戰友早日凱旋。然而，在漫長的等待與期盼中，一個令人心碎的消息傳來，5位奔赴前線的戰友中，王強與李建國犧牲了。這個冬季對於我們不僅顯得漫長而且有令人窒息的感覺。失去戰友的悲痛是無法用言語表述的。朝夕相處的戰友最終安息在他們家鄉的革命烈士陵園中。記得也是清明前那個春寒料峭的日子，受部隊首長指派，我一人來到了這個魯西南山區偏僻的縣城，熙熙攘攘前來瞻仰烈士英魂的鄉親擠滿了這個本來就十分簡陋的烈士陵園。離清明還有三天，雨卻從早晨一直落到黃昏，淅淅瀝瀝的春雨夾着冰涼的風，使人渾身感覺難耐與寂寞。王強家兩個姐姐及父母都在縣城工作，家庭生活條件尚好；但李建國卻是李家獨子，父母的掌上明珠，失去兒子的悲痛使兩位老人一夜之間蒼老了許多。幾個山東籍的戰友來徵詢我們的意見：他們準備認李建國父母為乾爹乾媽，決定終生贍養英雄的父母。而李建國的父親原擔任一個村的黨支書，失子的悲痛使這位老黨員更加堅強，他承包了數百畝荒山，種植了各種樹木，與老伴相依為命食宿在華陽山畔的一個小山崗……

當我們在30年後見到李建國父母時，這兩位老人的兩鬢早已似雪花般斑白，但身子骨卻十分硬朗，年逾古稀的老人還能在山上像小伙子一樣巡山護林。我們暗暗欽佩這兩位可敬可愛的老人。

走出樂清革命烈士事跡陳列室，我們在這片海拔千餘米的山巒中採摘了兩束杜鵑花。雨後的魯西南華陽山麓被一片片火紅的杜鵑花覆蓋了。舉目遠眺，那山，那杜鵑花開遍的山野彷彿是被烈士的鮮血染紅的；紅得那樣驚心動魄，紅得那樣嬌艷鮮亮。我和戰友手捧着杜鵑花，邁着緩慢的步子，再次走進樂清革命烈士事跡陳列室，來到兩位犧牲戰友的遺像前默默地將兩束杜鵑花獻上，然後，輕輕地離去，怕驚動安息的戰友。當我們離開這片哺育英雄的故土時，烏雲又遮住了陽光，竟然下起了細雨。我想，也許這雨也通人性，就讓春雨加入祭奠英靈的行列吧！

■杜鵑花 網上圖片

見多識廣

尹樹廣

何志平細述「香港會」滄桑

何志平先生是香江名人，年輕時為眼科名醫，抱得台灣影星胡慧中美人歸，中年棄醫從政，董建華年代官拜特區政府民政事務局局長，近年轉行做民間公共外交，任中華能源基金委員會秘書長，行走美國和聯合國等國際場合，傳遞中國好聲音。

前不久，何先生在中環昃臣道一號「香港會」（HONG KONG CLUB)的溫莎房（WINSOR ROOM)請一眾傳媒人小聚。溫莎房是「香港會」中的一間大房，裝潢典雅考究，透出英國貴族的紳士風格。尤令我印象深刻的是，入大廳後左手牆上，首張照片就是英女王伊利沙伯二世和菲臘親王的彩色合照。招待員白西裝、白手套、黑呔，上菜送咖啡一律女士優先。席間，一位媒體人欲接手機來電，被主人家使眼色善意「制止」，因為會所內不允許使用手機。

此次「香港會」小聚，吃的什麼早已忘記，但何志平先生講的故事卻恍若昨日。他說，上世紀六十年代初，他第一次經過「香港會」的情景永遠難忘。爺爺某日領着他路過這裡，認真地對他說，「經過這裡，一定要離遠一點，不然會被人抓起來。」何先生解釋，「香港會」於一八四六年代由一位英國海軍上將創辦，會員清一色是怡和、太古和東印度公司的洋人們。「香港會」是港英殖民時代權力和地位的象徵，華人只有望一眼的份兒，根本進不去。它是洋人的高檔私人會所，娛樂和商務的私密空間，英國殖民者才有資格享用它。華人若不遠遠走開，隨時被人當賊辦。

何先生接下來的故事更加精彩。十八歲那年，意大利駐港總領事邀請他去「香港會」拉小提琴，為一個PARTY助興。來到這裡後，保安卻不讓他進，最後只能從服務人員進出的後門進去。他感嘆道，那個年代華人與洋人根本就不是生活在一個世界裡，前後門的差別顯示了雙方的距離。

何先生在「香港會」的「演出」還在繼續。一九九一年，當時他已成為大名鼎鼎的眼科醫生。因為醫好了一個富翁的眼疾，對方為表感謝，送給他一個特殊的「禮物」——「香港會」會籍。當時，只有極少數有地位的華人才能享受這個殊榮。他不勝唏噓，「沒想到我這個當年從後門才能進的窮小子，可以成為會員。」

「香港會」的歷史正是香港殖民史的縮影。直到一九八五年，它才開始有華人會員，其中一人是鄧蓮如女男爵，一九九六年回歸前一年，才接受其他女會員。這裡的樓上至今仍保留有幾個房間供男士專用，供他們吸煙、談生意、娛樂，當然也可以說一些女士不宜聽的話了。

我也想起自己第一次到「香港會」的經歷。我原想帶幾份報刊給請客的朋友，但被門口保安禮貌「扣下」，與公事包一道暫存在G層儲物間，後主人家接我們才能上樓。一如昨日，今天的「香港會」會員非富即貴，前特首董建華先生喜歡在這裡用餐，據說是為躲避狗仔隊。何先生告訴我，沒有幾位資深會員推薦，以及一個專門委員會嚴格審核，你別想成為會員，有多少錢都不行。

望着「溫莎房」牆上英女王夫婦的畫像，聽着何先生娓娓道來的「香港會」故事，我的思緒彷彿閱盡一個半世紀港英殖民時代歷史的雲煙。「香港會」就像老舍先生筆下的名劇《茶館》，望斷世事滄桑，閱盡人間冷暖。

昔日的「香港會」早已像帝國夕陽，杳無蹤跡。今日之「香港會」依然在「一國兩制」下的新香港保留着，散發着獨一無二的魅力。

五味人生

陶琦

冬 菜

在醬菜舖裡看到有好冬菜，便去割了一斤肥瘦相間的前夾肉，絞成了肉餡，準備做冬菜肉餅。天氣炎熱，人的口味清淡，對肉食多有排斥，但總吃素也不行，冬菜肉餅不僅小孩子愛吃，就連老人也不會因為牙口不好而錯過這道家常美味。

說起冬菜，以前在國營雜貨舖裡有兩種版本，一是用芥菜的肥厚葉梗做成，另一是選用白菜的菜心部位製作，味道也有不小的區別，可供選擇。其實兩者的做法差不多，都是用鹽和酒醃漬，只是配料不同，所以味道相殊。《清稗類鈔》載，清初，襲爵平南王的尚之信鎮守廣東，喜食一種用醇酒浸漬的醃菜，就很像今天的冬菜，烹飪時是切碎用油焗燜，或者做成羹湯。尚之信每飯都必備一小碟佐餐。他的一個小妾，甚至因擅長製作這種醃菜而受寵。

敝鄉愛吃冬菜的人很多，卻少有人自己動手做，皆是由外地運來。推究原因，大概是沒有好的原料，難為無米之炊的緣故。凡蔬菜，經霜方才甘美，而敝鄉乏霜雪，加上所產的白菜和芥菜與北方相比要瘦瘠不少，要件不足。所以，昔日國營雜貨舖裡來了好的冬菜，很多人都是一斤兩斤地買，用紙捆作一包，作為饋贈同鄉親友的土特產。留作自己吃的部分就用玻璃瓶子裝着，到了晴天，用一個大竹簸箕攤開，放到門口晾曬。不過，冬菜也不能曬得太乾，需留有少許水分，才能保留它獨有的清香脆嫩，要掌握這個度，也需有一定的生活經驗才行。

對冬菜尤為鍾情的是客家人，很多菜都會用到，如冬菜扣肉，冬菜蒸魚，冬菜肉末燜豆腐。雖然冬菜扮演的多是配角，起到的卻是增味的關鍵作用，有沒有它，菜的味型是不一樣的。如用冬菜蒸成的肉餅，就是餐桌上的一道亮色。冬菜濃郁的窖香，不僅化解了肉的膻味，也強化了肉質的香鮮，使嫩滑的口感更為突出。所以，這道菜一端上桌，即使口味再挑剔刁鑽的人，也會忍不住添一碗白飯。而「好吃」、「下飯」，也就是對冬菜肉餅最為樸實的評價。一道看似簡單的家常小菜，在普適性及讚譽度方面，並不亞於珍餚巨製。

我學生時代住校，冬菜麵是我們最常吃的一款宵夜。幾個舍友用電爐支一口小鍋，先煎幾個荷包蛋，然後用油把冬菜爆香，隨即添入一勺水燒開，放入麵條煮熟，就是香噴噴的雞蛋冬菜麵了。把麵端在手裡，會看到散亂的油花分佈在湯麵上，細碎的冬菜夾雜在麵條中間，用筷子挑起，就能聞到絲絲甘香，吃起來清爽嫩脆，香溢滿口。麵湯經過冬菜的潤飾增鮮，美妙之處自不必多說。寒冷的夜裡，有一碗清鮮的冬菜麵暖肚充飢，實乃稱心快事。現在回想起來，如果能把那一刻的美好時光永遠留住，即使天天吃冬菜麵也無所謂。

淑梅足跡

車淑梅

乳癌不可怕

女朋友確診零期乳癌，不敢告知年邁雙親，家庭支柱如何面對？她不服氣，才卅歲未婚，起居飲食正常，為何偏偏選中她？是否因大汗、常用止汗劑而導致乳癌？我不懂回答，只有向她推介二〇〇五年成立，現時有超過二千會員的「香港乳癌基金會」，很快她得到了支援，整個人也放鬆了。

實在，基金會的創會人張淑儀醫生有「乳癌聖手」的稱號，她生適逢時，一九七七年香港大學醫科畢業後，到美國學習，剛遇上美國醫治乳癌的發展黃金期，她將許多新的治療及普查方法帶回來了。當年，患乳癌必須接受全切除手術，然後戴義乳，有過來人幽默說過：「義乳形狀似砵仔糕，朝行晚拆，身心放輕鬆，晚晚夢周公。」但，醫學漸漸進步，張醫生引進了部分切除手術，甚至乳房重建，就是將病者身體背部或腹部的組織用來重建乳房。

張醫生的第一位接受此項新手術的病人是一位護士長，乳房有一粒花生大小的腫瘤，部分切除了，化療、電療十分成功。退休後，依然每年寄上聖誕卡，告知張醫生她不時去買新款胸圍，生活如意。

女性患上乳癌總愛找女醫生，她接觸過不少難忘案例，有年輕婦女不能面對，走上自殺之路，希望丈夫可以找到一位可以為他生孩子的太太；又有年輕媽媽怕見不到子女成長，終日以淚洗面，直至見有過來人，子女長大了依然健在，她如釋重負，有如打了強心針。原來過來人的一句，好比醫生和家人好友說上千百句，於是，張醫生想起了找康復病人聽病患者訴衷情，收效奇佳。

蔡梁婉薇女士當年任郵政署助理署長，一向身體健壯，是個工作狂，怎料確診了，自知抗癌道路漫長，思前想後，向同事發出了一封病假信，說明患上乳癌，一時間得到無數的祝福。半年的療程中，她反省往日太專注工作忽略健康。蔡太終於康復了，返回工作崗位，同事亦因她的情況，開始關注乳房問題，亦有因而及早發現的個案。後來蔡太更升為副署長，證明癌病並不可怕，不單可以復原，更可以升級哩。

香港乳癌基金會鼓勵男男女女都要習慣乳健檢查，三管齊下。（一）自我檢查，倘若熟悉的乳房出現變化，發覺有不痛的硬塊，就要見醫生；（二）由醫護人員臨床觸查；（三）X光造影檢查，約兩年一次。乳癌分零至四期：零期，癌細胞未有侵蝕現象；一期，腫瘤二厘米左右，無癌細胞轉移；二期，二至五厘米，有癌細胞轉移；三期，五厘米，腋下淋巴結四粒以上，有癌轉移；四期，轉移性乳癌、肝肺等可能受影響。

其實有關乳癌的恐懼很多，要破解或有不敢問的問題，我推薦你參閱由基金會主席霍太著作的天書《乳癌一百問》，絕對有好處。