



雙城記 何冀平

愛國無可爭議

英國提出愛國者治英國，美國提出愛國者治美國，香港當然可以提出愛國者治香港。

愛，首先要尊敬尊重，才有真的愛。愛國，愛的是具體的國，香港人需要了解自己的國。

在北京風景最美的香山腳下有一個院落，名為雙清別墅。1949年3月，毛澤東和黨中央從西柏坡到北平，入住雙清別墅。多年轉戰奔波，毛澤東、朱德、周恩來等中央領導從沒住過這樣安逸清幽的地方，毛澤東特別喜歡這裏，常在高大的銀杏樹下思索國家大事，也帶年幼的女兒小李訥捉小鳥，後來請他搬去中南海，他還不大願意哩。

在雙清別墅，毛澤東和黨中央指揮了渡江戰役，解放全中國，建立新中國。2019年是中華人民共和國建國70周年，需要一部講述這段歷史的電影。我受邀創寫這部電影。接到監製的電話，我根本不不知道「雙清別墅」是什麼，還以為要寫一部民國片。趕到北京開始工作，首先需要收集查閱大量素材，我是編劇，但這樣的題材不可以隨便編，既要處處有事實依據，又要寫得好看，不生硬，有情感，能感動人。接到寫作邀請已是2018年底，十個月的時間要拍出一部這樣的

大部頭電影，非常緊迫。所有相關資料、圖書館、檔案室全部向我開放，使我看到難得一見的素材。寫作的過程，也是我重新了解認識新中國建立的過程。這部分名為《決勝時刻》的電影，只用了十個月完成劇本和拍攝，因為描述了人性化的領袖，有些場面就連現場工作人員也淚灑當場。影片獲得網上9.2評分，是紅色經典歷史片中的最高分。首映禮特別選在高等學府北京大學，「百年講堂」裏坐滿2,000多青年學子，我坐在台下顧不上看片，留意觀察着學生們的觀影情緒，他們的掌聲笑聲表示了對這部影片的認同。

我的經歷和年齡對中國近代史有一些了解，是通過寫作這部電影，才深切知道我的國家來之不易，是怎樣一步一步血印，經歷過多少磨難，走到如今。聯想我身處在香港，那個時候，香港的一小部分年輕人正在街頭燒、打、毀壞、破壞，把自己的故家當做仇家一樣對待，不惜一切地毀滅。他們年歲都不大，哪來這麼多仇恨？是教育出了問題，他們成長的童年和幼年，雖然香港已經回歸，可是沒有受到愛國愛港的教育，連基本的概念都沒有，哪裏談得上情感？

撥亂反正要從根本做起，教育是首要的一環，教育引導年輕一代愛自己的國，愛家所在的香港，香港才可能重放東方之珠的光彩。



冬陽天地 梁冬陽醫生

健康而優雅

愛美是大多數女性的共通點。美，對於不同的年齡，不同的人有不同的感受，有不同的演繹。

我的看法是一個人的美從她的氣質、修養、言談舉止、健康的體魄、善良、愛心很自然地流露出來，沒有一絲的做作。

你看見一個嬰兒會情不自禁地望多幾眼，逗他講話，雖然他還在牙牙學語，當他報以一個微笑的時候你會被感動，他的美就是純粹和毫不做作。

香港是華洋雜處的地方，吸收中西文化，對美的要求不同。即使身材也有不同的要求，有人喜歡偏瘦，有人喜歡圓潤，有人喜歡白淨，有人喜歡古銅色的皮膚，而我覺得健康為上，不要為了瘦刻意減肥完全不吃食物，搞到營養不良甚至無月經，也不要肥到脂肪高、血壓高、膽固醇高、脂肪肝、膝頭痛，行多兩步路都氣喘，這樣一定需要減肥了。

人生出來的膚色已經先天決定，為了美白用很多漂白的產品，為了古銅色常常去沙灘曬，要留意你漂白劑的副作用和暴曬引致的皮膚問題。一個人的氣質由年輕時開始潛移默化，談吐、行為、舉手投足、性格都是決定的因素。有時同桌見到本來很漂亮的女孩子，化妝也很漂亮，穿的都是名牌。但如果講話粗魯，口若懸河，食相不雅，我會覺得很可惜。相反如果旁邊有位相貌普普通通，但說話很得體、溫柔、動作優雅，我會喜歡同她交談，更容易獲得我的尊敬。

也許是我的職業問題，比較容易知道哪些人心境會開朗一些，哪些人心事重重，有很多健康問題和心理是息息相關的。有一種身心病，表現在身體某些部位不舒服例如胃痛、腹痛、月經不調、頭痛等等查來查去都不知道原因，其實你同她談得深入一些就會發現和她心理壓力有關，當你將她的心事減去了，病自然也就好了。而這一方面需要醫生的耐性及觀察入微，否則頭痛醫頭，腳痛醫腳，治標不治本。

隨着歲月的增加，年齡只不過是一個數字，心態才是最重要，從今天開始對自己好一些，放下包袱和各方面的壓力，給多些時間自己關注健康、鍛煉身體、保持心境開朗，自然你就會由內至外發出光彩。

●快樂貼士：每天提早十分鐘出門，一路上看看花草樹木，心情都開朗些。 作者供圖



作葉蓀 林作

打拳

打了拳10幾日，我學到了好多。我從來沒有接觸過這個運動，沒想到，這裏面有那麼多大道理。

首先要講的，當然是關於技術層面上的誤解。一般業餘比賽，打拳大概每回合2分鐘，三個或四個回合。我剛開始聽到，覺得好輕鬆。我從來沒有想過，為了給教練們一個概念，我下場試打了幾分鐘，我的體能就已經完全到達極限了。

真的，我完全無法想像，原來是這麼難的。後來友人告訴我，原來一場拳賽等於是在狂追一架巴士8分鐘，我才明白它的恐怖程度。留意，不是慢跑追，而是極限速度追。我在足球場上踢球比賽是習慣，但衝刺跑最多只會是十幾秒。打拳賽的概念，是連續跑這樣子的8分鐘！這是要消耗好多體的體力。

好了，你會問，但是每個回合中間不是有休息時間嗎？是的，是的，但你知道我第一次下場，到了休息的時候，我需要多少秒才能重新聽見教練的指令嗎？45秒！我需要如此長的時間才能恢復意識，冷靜下來。

也就是說，我是徹底地低估了拳賽的高強度了。第一次訓練後，我基本上是哭着回家的。教練告訴我，只需要30秒，我基本上就會被KO了。這就是我和及格拳擊手的差距。

另外一個有趣的地方，就是一些生理上的道理。原來，戴了拳套，其實一些基本的命中，根本不痛。但這裏考驗的就是心理了。人的基本反應，是避開。但原來，避開更疼，避開也更危險，對於比賽來說，避開反而更易輸。原來除了基本的抵擋外，更好的做法是馬上硬食後反擊，而進攻就是最好的防守。最不可思議的是，原來被狂打時，最好是衝上前，而不是退縮。因為退後只會鼓勵對方鼓起勁衝上前狂打。但如果你靠得夠近，其實對方根本無從發力打你，因為手臂要發力，距離必須夠遠才行。

也就是說，拳擊比賽講究的，是以進為退。那就好了，因為這本身就是我的人生哲理之一。



此山中 鄧達智

瑪歌海明威

不似來自非洲索馬里 Iman (伊曼)，歌神大衛寶兒孀孀；雖然早在加拿大唸大學期間，已從雜誌看到過她非常碩長猶如天鵝的長頸及異常的面容氣質，當年已去過紐約，打破之前對黑人樣貌的無知，得睹大都會充斥美麗不可方物黑珍珠們動人的驚艷，一張 Iman 造型照，留下極深刻印象。倫敦設計學院之後回港工作，迅速被派返歐洲，有幸獲邀請在巴黎看到一眾大師及名牌的季度新系列發布會；更幸運看到紅透半邊天 Iman 天橋上獨特的演出。

也非先為時裝界寵兒，後與李察基爾拍過《美國舞男》一度大紅大紫羅蘭赫頓 (Lauren Hutton)，1997 那年還特別來過香港，朋友安排帶領一起遊逛過。以上兩位是上世紀七八十年代模特兒界的佼佼者。

瑪歌 (Margaux) 比赫頓年輕，稍晚出道。年齡與伊曼相近，卻早成名，甫出道，即時冒起，立即紅透半邊天。

單憑海明威 (Hemingway) 這個姓氏的名片，無須太大動作，她點頭，康莊大道不單止，紅地氈立即向前鋪陳；瑪歌海明威一夜成名，破天荒百萬美元代言人合約 (Babe 沐浴露) 讓她成為世界未出現「超級名模」Super Model 稱號之前，至超級的名模。

在英語的文學世界裏，誰人不識海明威？



●上世紀七十年代中後期，海明威孫女瑪歌曾是模特兒界天之驕子，紅透半邊天。 作者供圖



百家廊 范舉

海參對老年人的好處說不盡

我的一個堂叔，今年74歲了，患上了糖尿病、前列腺炎、骨質疏鬆、軟組織退化等疾病。他最近告訴我，想注射科興疫苗，加強自己免疫力的保護，跟醫生商量，他空腹的血糖達到了10mmol/L，注射疫苗有一定的風險，醫生建議不如改為吃海參和結晶型葡萄糖胺軟骨素，只要堅持3到4個月，就會有很大的改善。

醫生還告訴他一個病例，有一個60歲多的女病人，走路的時候摔了一跤，大腿骨有裂紋，經過磁共震檢查，因為骨質疏鬆，必須要鑲嵌不銹鋼，才能繼續走路，但是，鑲嵌不銹鋼的手術，有一定的風險，而且要做物理治療一段時間，才可以勉強行走，醫生建議她避開鑲嵌不銹鋼的外科手術，改為吃海參和結晶型葡萄糖胺軟骨素，5個月之後，再做檢測，發現兩腳的大腿骨的裂紋生長了新的骨骼，而且可以走路了。

堂叔於是接納了新的療法。但他到了一般的南北行商店問一下價格，發現好的刺參6,000元一斤，禿參1,300元一斤，如果要完成一個療程，至少三四萬元，堂叔有點猶豫，打電話來問我有沒有比較便宜的海參買，我特別到上環的海味店舖走了一轉，發現生意很差，有一些店舖貼出了租約期滿結束營業大平賣的橫幅，在上環干諾道西轉入德輔道西的拐角處，我走進一間海味店，店東比較健談，有問必答，顯然很想做我的生意。他說，論檔次和品質，高緯度的北海道、大連的刺參最好，需要六七千元一斤，上等的野生品種超過1萬元一斤，那是澳門大戶顯示財富的玩意。如果是老年人作食療作用，澳洲的禿參已經差不多可以了。一般

也要1,000元一斤。不過，也有一些用石灰醃製的澳洲禿參，僅僅售400元一斤，這都是舊貨。

最近幾年，內地人都喜歡來香江購買禿參，他們很討厭做清除石灰的步驟，寧願高價購買1,000多元一斤的澳洲禿參，因為浸泡比較容易。店東告訴我，其實，處理石灰醃製的澳洲禿參，方法很簡單，首先是把澳洲禿參放在不銹鋼鍋裏煮45分鐘左右，然後蓋住鍋蓋，等一個晚上，翌日，就會發現澳洲禿參由石頭一樣堅硬的生的狀態，開始變得有些軟，就可以用一把鉸剪，剪開其腹部（即凹入的一面），特別是首尾部分，用手指指出其腸臟和沙囊，再用清水浸泡5天，每天換水一次，千萬不要讓油的東西污染清水，否則，海參會變得腐爛。到了第5天，就可以用湯煮海參20分鐘，然後可以使用一個食物盒子盛好，每天吃半條。店東說，接近赤道地區的海參，由於海水的溫度太高了，質量並不好。所以墨西哥、印尼、印度、非洲的海參，價格雖然便宜，食療效果並不高。

我在電話中通知了堂叔，他通知我代為買入5斤，東主最後減低價格，每一斤380元。堂叔非常滿意，吃了一個月，表示健康的情況大有進步。起碼走路的時候，可以行走一小時，膝蓋也不覺得痛。

據《本草綱目拾遺》中記載：海參，味甘鹹，補腎，益精髓，攝小便，其性溫補，足敵人參，故名海參。現代研究表明，海參具有提高記憶力、延緩性腺衰老、防止動脈硬化、糖尿病以及抗腫瘤等作用。

海參體內含有50多種對人體生理活動有益的營養成分，其中蛋白質含量極高，含有18

我們回來了

疫情至今超過一年，大家為了自身健康着想也努力地面對及配合。自從放寬4人一枱用膳之後，自己被朋友邀請到尖沙咀吃火鍋，當晚我踏進火鍋店之後，發現整間餐廳座無虛席，感覺是疫情之前的環境。

當然很多人也會說，因為限制的日子實在太久了，所以大家都希望可以快些回到正常的生活，這樣就可以一班朋友共進晚餐。雖然這個安排確實有些風險，但我在場看到他們的表情，開懷暢飲，非常暢快，自己都覺得好像一切都回復正常了，當時還有一種感動的感覺；話雖如此，心裏仍然覺得有風險，所以每次外出吃飯時，總有些掙扎，自己心裏不應該出外晚餐，還在這麼多人的環境中吃飯。

在我們的生活當中，有很多完全沒有估計的事情，不知不覺空降於我們的生活中，帶著無奈但又不可以拒絕，可能凡事要經歷過挫敗，才可以感受到成功的喜悅。但細心一想，香港每天還有人感染新冠病毒，這些無可控制及隱形的病毒，可能就在你我身邊，所以，我們要小心翼翼地謹慎處理自己的生活、公共衛生及個人衛生。

有很多聽眾也經常問有關我主持電台節目的時候，如何保持衛生及殺菌消毒呢？其實當我到達電台的時候，我們負責保安的同事會先幫我們量體溫，正常的話才可以開門給我們進入電台大廈。然後我便第一時間進入直播室放低主持節目的材料及個人物品，便拿起消毒水，把直播室的控制枱及所有附近的環境噴下來殺菌清潔。當然最重要的是「咪高峰」，因為我主持的是通宵節目的關係，之前已有無數的主持人用過這個「咪高峰」。

大家也知道，最直接的傳染方法就是飛沫，所以「咪高峰」的確非常危險。這情況我們公司早已購買了很多「咪高峰」保護套；給我們每次需要用的時候換上新的，然後再加以消毒。最後，就是利用搓手液清洗雙手，才可以正式開始主持節目。其實就算是其他行業的人，他們每天在辦公室所用到的任何物件，應該都跟我們做電台工作一樣，把所有東西每天消毒一次才使用。話雖如此，但有時有很多細微小節也容易忘記，就像是每次打開一道門之後，其實你的手也可能沾上細菌，但又很難的每次接觸到公眾物件也要消毒雙手，所以還是盡量配合及盡量做好便算了。

另外一些比較小的消毒設施，就是我們飲用的杯子，其實每個人自己也會有屬於自己的杯子，以前每逢用完之後，翌日也會有清潔姐姐為我們清潔，但自從疫情開始，我們會把自己的杯子用完後，拿回家中自己清洗，然後每天帶回工作地方飲用，盡量不要放到電台的公眾地方擺放。因為大家也覺得，放在公眾地方的物件，很容易便沾上細菌或其它不乾淨的東西。所以相信很多人在這個疫情底下，也會想盡辦法，如何才不會被細菌感染。

海參的效可以抗衰老。作者供圖

種氨基酸，以及牛磺酸、硫酸軟骨素、刺參黏多糖等多種成分。海參乾品中蛋白質佔55%以上，還含脂肪、糖類、維生素B1、維生素B2，以及鈣、磷、鐵等營養素，不含膽固醇。海參是日常生活中非常常見的一種補品。所以，起碼有兩種食療的功效。一是健腦、益智、長壽。膠原蛋白、黏多糖、硫酸軟骨素、皂苷、多肽及多種維生素和微量元素等活性成分，可以幫助腦部新陳代謝，所以，可以預防腦記憶的衰退。二是補血補鈣，海參中的角蛋白具有能增強紅骨髓細胞的造血功能，含有豐富天然活性鈣，容易被人體吸收，食用後可以生血養血，促進鈣質吸收，補充人體所需鈣質。海參微量元素鈣的含量居各種食物之首，可以參與血液中的鈣的輸送，增強造血功能。

而海參，它的美味幾乎可以跟鮑魚相比，它們都屬於八珍的食物。從它的營養成分來看，海參比較突出的是裏面的鈣，每百克新鮮的海參中有285mg的鈣，跟鮑魚差不多。鮑魚裏面含有鹽量相當高，海參沒有這個缺點。堂叔還告訴我，他每天都飲牛奶，早晚各吃一隻雞蛋，一隻雞蛋，有蛋白、蛋清，加起來的蛋白質含量可以達到7g左右，再加上全天適量吃點瘦肉，就可滿足機體的需求，物美價廉人人都吃得起。



●海參的效可以抗衰老。作者供圖



演藝蝶影 小蝶

還有這些名字

談到無線第三期藝員訓練班畢業生，還有在吳孟達的紀念特輯中也有亮光的余家倫。余家倫是當年的小生型演員，曾在無線、新加坡、內地等幕前幕後工作，近年多在內地發展，常做節目監製工作和參加電影演出。2015年，他在短片《角落》中演出，奪得美國荷里活國際電影節「最佳男配角」獎項。

近數年在無線的電視劇中不時看到燦烈的演出，很多時候他都是飾演社團分子。他在修讀第三期藝訓班時，在班上擅演不良青年之類的角色。他還未畢業便已經以韋烈之藝名參演電影《跳灰》，後來在麗的電視演出，據說當過武術指導。數年前他在幕前復出。

相信香港觀眾對香港電台的《警訊》一定很有印象。它在1973年開始播映，至去年才停播，是一個非常長壽的資訊節目。《警訊》曾經有很多不同的主持，而任期最久的是麥振江。根據維基百科，麥振江由1979年至1994年主持《警訊》長達15年。其在熒幕前正氣的形象令很多觀眾以為他是警官。其實，他曾是無線第三期藝訓班的學員。他後來加入香港電台，除了主持《警訊》之外，還是該節目的編導。最近有報道說無線新

聞報道員麥詩敏正是麥振江的女兒。楊志恆這個名字大家有印象嗎？他在無線第三期藝訓班畢業後，曾經在一些劇集演出，在《青春樂》的一個單元中還當過男主角。相信他最為人記得的，應該是在鄭少秋版本的《書劍恩仇錄》中飾演陳家洛的書畫心視和在劉松仁和李琳琳版本的《梁山伯與祝英台》中飾演梁山伯的書畫仕九。我在網上也找不到他的其他資料，不知現況如何。

有一位在上世紀七八十年代曾經很有名氣的電影男明星原來也修讀第三期藝訓班。不過，據說他只念了一段非常短的時間便已經被電影導演看中，立即投身電影圈了。這位學員還憑電影《邊緣人》獲得金馬獎最佳男主角獎項。猜到了沒有？對，是艾迪。艾迪原名陳小明，藝名來自其英文名字 Eddic。他曾參演的電影《山狗》、《俠骨》、《忌廉溝鮮奶》等都是港產名片。他後來脫離影視圈多年，至2015年才復出參演電影《踏血尋梅》。

無線藝訓班的學員在1988年組織了一個名叫藝進同學會的聯誼會，現任會長是甄懋強。甄懋強曾經修讀第三期藝訓班一段時間，多年來營商，是一名成功的商人。他不計較為「藝進」義

務工作，將「藝進」打理得井井有條，會員都說他貢獻良多。

不說不知，原來香港話劇團的藝術總監陳啟權亦是第三期藝訓班的學員。不過，他沒有考畢業試，因為那時他舉家移民，他只好跟隨家人到美國，無緣在香港的電視行業發展。熱愛演藝工作的他在美國時攻讀戲劇和設計，八十年代初返回香港，任香港首名舞台監督，之後出任香港演藝學院戲劇學院導演系及編劇系主任，作育英才。香港話劇團的官方網頁如此描述陳啟權：「陳啟權是亞洲少數集編劇、導演、演員、舞台設計、戲劇教育和舞台管理專才於一身的戲劇藝術家。他創作的劇本極為豐富……曾獲多個舞台獎項，包括香港藝術家聯盟的『香港藝術家年獎1991』、『劇協十年傑出成就獎』及『傑出翻譯獎』等等。」雖然陳啟權曾因移民而失去在電視台演出的機會，可是他成為了戲劇藝術家，現時更是全港最大的劇團的領導人，足以彌補當年的憾吧？

第三期藝訓班還有一名女學員所做的事情曾經轟動全港，尤其是娛樂圈。她最後被法庭判罪，但獲緩刑。此事牽涉很多娛樂圈女星的不道德交易，不是名譽的事，就不提該名學員的名字了。