

双城记 何冀平

黄花鱼

抗疫期间少会友，老朋友从外国回到香港，隔离之后，又在家关了一个多月，许久不见，约在他家附近的鼎泰丰共聚。中午不敢去，要排队，晚上不能去，限制时段，选在了下午，既没有人，又不管你吃多久，正好慢慢聊。叫了此家的当家大小包子和几种出名汤品，又选几样小菜。我见菜单写有酱黄鱼，心中一惊。梅兰芳的私人秘书许姬传是旧时文人才子，一生追随梅先生。许先生出身江南世家，懂吃懂喝，家传许家菜。他家家厨待客小凉碟，共八种：山鸡黄豆、素鹅、豆腐松、烤笋、酱黄鱼、卤鸭、醉鸡、炆蚬子。这八种我吃过六种，不是在许家，也不是在梅家，也不是在我家，我家的常备凉碟也总是老几样，但客人总说好吃。没想到香港能有其中一味酱黄鱼。菜上来，口味不错，酱得很入味，比平日常吃的煎炸小黄鱼好多了。

近年的黄鱼全是养殖的，超市



炸黄花鱼 网上图片

冰冻的全是一般大小，像是机器压出来的，没有鱼味如同嚼蜡。南海的黄花鱼本来就没有北方黄海的好吃，据说现在要吃一条野生黄鱼，得上几千港元，还不知道是不是真的野生。

黄花鱼学名石首鱼，因为头里有两块骨，硬如石子，说起来奇怪，现在吃到的黄鱼“石子”都不见了，养殖能把标志都养没了？香港吃黄鱼多是清蒸，那日在西贡朋友家非佣姐煮的一条黄鱼，真有点旧时黄鱼味，听说是在海边向渔民买的。北方吃黄鱼是焖煮，要煮就不是一两尾，而是一大锅，加些半肥瘦猪肉，多加整颗的蒜头，还要加入花椒。北方人家里有院子的，都会种两棵树，一是香椿，一是花椒，这两树的嫩芽都能入馔，不是一般的好吃。大锅煮出的黄鱼香气扑鼻来，每人一两条，吃的时候要配葱花饼，撕成小块沾浓厚的鱼汤一起吃，也可以放些豆腐同煮，豆腐也有黄鱼味。

黄鱼还有一种吃法是松鼠黄鱼，把一整条2斤重的黄鱼切成花条，讲究的去掉脊骨，只留下肉，裹上面糊用油炸，鱼肉会一条条竖立起来，趁热浇上糖醋汁，撒上松子。北京的“春华楼”、“松鹤楼”做的这一道菜都很拿手。香港上海菜馆里都有这道菜，家家味道大同小异，但刀工、炸制、汁料上各有不同，而妙处也就在这里，如料汁调得不够甜或过酸，都是失败，都已叫做“松子桂鱼”，当然是不舍用黄鱼做了。

此山中 邓达智

再写今宵别梦寒

“今宵别梦寒”五个字特别叫人感动，一再在自己过去报刊方块专栏上出现。

首先接触，为名作家蒋芸大姐1986年出版的散文集《今宵别梦寒》，纪念蒋父子久先生（1912-1981年）；书名五个字，印象特别深刻，昔日虽不明出处，不厌再读，感受字里行间重叠的追忆与怀念。

或时情绪别扭，思念已离世的至爱母亲、二姐及三姐，总爱将蒋大姐的小书重温。

年前偶于网上得看2005年电影《一轮明月》，主角人物李叔同（1880-1942年）由影帝濮存昕演出，纪念一代艺术宗师。

出身天津富家家庭，留学日本，回国教授戏剧、美术及音乐，对灌输当代西方文化、艺术予民初中国学子（高徒如丰子恺、刘质平）功不可没。

后决志出家当和尚，法号弘一，从律宗，走过人生最后的14年岁月于福建泉州开元寺。

不论法号弘一大师或原名李叔同，对于中国历史、中国现代艺术史有点认识的大众，不可能不知。

自小特别喜爱丰子恺配合诗文的插画册，肯定曾影响成长阶段的心智，对丰大师的老师李叔同更加恭敬敬仰。

透过浪漫美化的电影，虽则难保没戏剧化的强加章节，却从侧面了解他的部分生平，及为中国当代文化艺术发展史留下深刻的印记。

日本留学期间，当地流行美国音乐家John Pond Ordway（亦是哈佛大学医学院毕业的医生）1881年创作的《Dreaming of Home and Mother》，李叔同于1904年改编成日语歌曲《旅愁》，感动歌曲旋律优美易听，再于1914年以原曲用中文作词，成为脍炙人口、一代毕业生熟悉的骊歌—《送别》。



弘一大师李叔同。 作者供图

长亭外，古道边，芳草碧连天
晚风拂柳笛声残，夕阳山外山
天之涯，地之角，相交半零落
一瓢浊酒尽余欢，今宵别梦寒……

上世纪七十年代之前，告别母校及良师益友的学生们唱不尽一回又一回优美感人的李叔同著作；数十字的首段歌词读来特别悲怆，尤其最后“今宵别梦寒”五个字，一字一句唱来犹如立体风景呈现眼前，好一代中国人文风骨及感情的化身。来到近代，唱骊歌的习惯去若无声，认识丰子恺的人稀，认识弘一大师李叔同者更如凤毛麟角，历史人物与友谊意义同样不被稀罕，再无几人重视！

源于奥运 李汉源

蒙古行

学生时代上历史地理科时，读到蒙古，觉得她是个充满古代气息的地方，总有令人想一探究竟的心愿；地理上蒙古以前是中国塞外的地方，而历史上记载的则是蒙古族，大约公元1200年蒙古大汗铁木真率军入主中原黄河流域一带，建立元朝，后世尊称铁木真为成吉思汗。

蒙古在1924年独立成为一个国家，1961年加入了联合国。在体育方面，主要是自由式摔跤、拳击、射击、单车等项目，都非常出色；在1964年开始至今，蒙古已12次参与奥运会，多年来获得金、银、铜奖牌共24面。还记得在2011年，蒙古电视台才派代表出席ABU（亚洲广播联盟）体育会议，进入ABU的大家庭，其后他们更曾主办ABU的体育年会，使我可以再次借参与这会议的机会，去感受及体验一下这个我从未踏足的内陆国家。

从香港去蒙古，当时是没有直航班机的，我们要先到北京，再转机去蒙古首都乌兰巴托；由于航班次的安排，我们需在北京停留一晚，到翌日早上再飞乌兰巴托。而从北京到乌兰巴托，正常飞行时间大约是3小时，不过当时我们竟飞行超过了5小时还未能降落，及后我们才知道，由于乌兰巴托风沙太大，航机未能降落，需要先飞回北京，再作安排。回到北京已经是下午，航空公司有安排酒店房间让我们休息，不过需两人一个房间，在被安排与一

个不认识的人同一房间下，在安全意识上我感觉极为不妥，于是我要求想要独立房间，原来是可以的，但却要另付150元人民币，无可奈何下，也唯有付费。

在酒店内等了大约3小时，航空公司通知我们风沙减退了，马上安排我们到机场，即飞乌兰巴托。大约晚上10点左右到达蒙古首都——乌兰巴托，入住酒店；酒店不大，每层仅6间房，但装修很新，似刚刚供客人入住，酒店内有一个可坐60人的会议室，足够我们亚洲广播联盟体育年会与会者使用。会上我们也是按一般惯例讨论亚洲区体育版权，区内如何合作去制作体育节目，亚洲区如何合作发展体育项目等等，但大会今次竟没有安排我们参观蒙古电视台，反而安排旅游景点的时间比较多。早上旅游巴接我们往郊区出发，沿途是一些杳无人迹的沙漠地方，看上去很荒芜，而在公路上也很少见到其他汽车往来。大约超过3小时的车程到达景点，是一个有高达30米的成吉思汗纪念像，再过一些，有一个表演场地，主要是表演一些有关蒙古族的古代游牧生活方式如骑马、射箭等，午餐则安排我们一班与会者在蒙古包内，食羊肉为主，让我们感受地道蒙古人的生活方式。

蒙古这个比较年轻的国家，人口只有300多万，基本资源不多，但在奥运历史上成绩却算不错，参与12次共获得24面奖牌，成绩可算斐然，反观我们香港，真是耍论体育方面应如何有效地去发展呢！



成吉思汗铁木真金属纪念像。 作者供图

冬阳天地 梁冬阳医生

COVID-19和季节性流感疫苗

香港每一年的季节性流感高峰期会在11月至次年4月间，如果感染了季节性流感可出现发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、肌肉痛、疲倦和头痛，严重者可能出现肺炎。每年接种流感疫苗的话将会在10月至11月接种。今年有些朋友问我新冠肺炎疫情影响当前应不应该打流感疫苗呢？会不会因为打了流感疫苗有什么副作用？会不会影响抵抗力反而易感染到新冠肺炎呢？

打流感疫苗的好处多过不打。因为在这段期间感染到流感而发病，甚至肺炎的话，一开始难以区别是COVID-19，医生一定会将病人隔离做进一步的测试。而且如果一些身体比较差，或者长期病患者假如感染了流感，身体抵抗力差更易感染COVID-19。

所以如果接种了季节性流感疫苗，可能令到减免感染流感，减少不必要的检查和住院，也减少了感染COVID-19的机会。

除已知对流感疫苗敏感的人士外，所有满6个月或以上人士都适合，尤其是有较高风险受感染和并发症影响的人士都建议接种流感疫苗，特别是孕妇、长者、长期病患者；如慢性心血管疾病、肺病、肾病、代谢性疾病、正在接受免疫治疗的癌症患者、红斑狼疮患者、医护人员、家离从业员等等。

值得一提的是，这些患者或老人家的照顾者长期近距离接触他们，所以更加应该要接种。我家的外籍佣工每一年我都会为她们接种。有些人很怕打针，又怕打完后出现副作用，网上的消息满天飞，其实只有极少数人会出现感冒的症状，例如发烧流鼻涕和轻微头痛，注射部位痛但这些都很很快就消失的。

在新的流感季节里，我们不要松懈，保持一贯的防范措施，勤洗手、戴口罩、保持人与人之间的距离、家居和工作地方保持空气流通。为有需要人士接种季节性流感疫苗，为已为人。



范举

钟情书法和摄影 退休开展新的人生

香港著名的工商界人物杨孙西，在63岁退休之后，钟情于书法和摄影艺术，打发时光。后来，更在76岁的高龄，轻微中风，他坚持着以练习书法，配合物理治疗，卒之恢复了身体。这一段经历，被一新美术馆的总监杨春棠所发现，认为杨孙西的书法和摄影艺术，已经达到了相当的水平，可以向全港市民推广业余进修书法和摄影艺术，既可以陶冶性情，更可以开展新的人生，展现出人生新的光辉，可以帮助香港的市民开展艺术活动。

最令杨春棠感到吃惊的是，杨孙西在香港首创了摄影作品用射电的办法，将美丽的风景照片，印刷在中国的宣纸上，可以在画轴上，宣纸呈现出岭南画派的水墨画加上水彩画一样的艺术风格，既吸取西洋绘画的写实效果，又能做到“折衷中外，融合古今”，带有国画的味道，照片恍如日本画和西洋画，画面色彩鲜艳，温雅清新，别具一格。

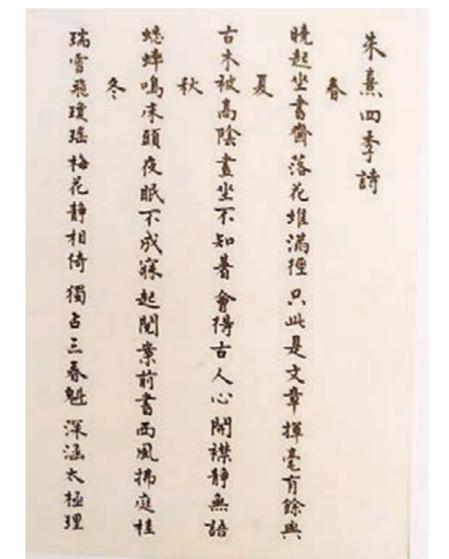
杨孙西的书法，追随名家岑文涛，擅长于楷书和行书，岑文涛告诉他，业余的书法家，往往学习颜真卿的楷书，进行临摹，难度极大，往往花了很多时间，尚未入门。因此，如果要写字写得好，可以采用更加直接的办法，掌握最重要的用笔的3个秘诀：按、提、顿，只要这3个技法掌握好了，其字体便开始有形格。杨孙西在福建省乡下的私塾老师是清朝光绪皇帝的进士，所以，少年时期已经有

一定的书法底子，再经过退休后勤力练习，便能够发挥出楷书的秀丽感觉，显示出基本功的深厚，他所写的南宋名儒朱熹的四季诗，反映出其功力，如果楷书能够加快运笔的速度，便能够显示出灵活的行书，达到了流水行云意境，“茶可寿”的草书，又静又动，象征生命的跳跃，其意境深远，反映出饮茶可以养生，也产生许多乐趣。

杨孙西年轻的时候，为了推广其名下的品牌服装，举行时装展览，周游列国以及内地的大城市和旅游区，拍摄了不少自然美丽景色，既有西欧的古老建筑、有瑞士的雪山风光、有俄罗斯的宫殿和教堂、中国的山川大泽、美丽的亭台楼阁，构图富有几何图案，圆形和方形的配合，白色和黑色反差，阴阳两种色调的渐进，都说明了杨孙西摄影时所花的心思和构图设计，横、直、斜的线条美，发挥了变化的效果。

观塘海滨道的公园，景色优美，可以眺望维多利亚湾夕阳的彩霞满天美丽景色。观塘的食肆很多，足够安排大半天的行程。学校可以联系一新美术馆的总监杨春棠，请他举行中国历史和瓷器绘画书法讲座，作为课外活动。有关演讲已经进行录影，可在网上观看。

杨孙西的书法和摄影艺术展览会，在观塘海滨道165号SML大厦4楼一新美术馆举行，本月15日到11月21日（星期二到星期六，上午10时至下午5时半），星期日、星期一和公众假期休息。



杨孙西所写的楷书“朱熹四季诗”，着重表现用笔的3个秘诀：按、提、顿，并且字体端正、修长，有结构美。 作者供图

作业簿 林作

选择伴侣的指标

挑选一个对象，其实究竟讲究的是什么？是背景、外貌、学历、家底吗？全都不是，虽然外貌肯定怎么样都要有点，尤其是男方选择女方的时候。

我对选择伴侣的条件极度简单：人好。我经历过好几段感情，我认为除了其中一段是觉得和对方实在是价值观不同而选择分开外，其余几乎每段感情到最后都是一个结论：我觉得对方不是什么骨子里的好人。

选择一个好人就好了吗？当然不是。两人之间必须有一定的化学作用。人夹人缘，两个人的互动，是极度重要的。倒不是说容易倾谈选择和对方一起。相处舒服是首要条件。这也不是很难的，很多情侣都可以。

但选择的伴侣，应该是能够让你成为一个更好的人。我的意思是，不需要知道为什么、提供了什么动机。需要的仅仅是不知道为什么，和对方一起，你有个动力成为一个更有能量、奋发图强的人。各方面，绝对包括道德观，都变得更好的人。

那么对方又为什么选择你呢？因为同一个原因。长久的关系，讲究的不是童话般的浪漫故事，而是

两口子愿意在举行典礼后埋头痛苦干，一层一层万丈高楼从地起般建立起深厚的关系。有此意愿的情侣，能长久，而且能获得满足。

对，双方必须有愿意去帮助对方和自己都成为一个更好的人，成为对方欠缺的拼图。有这个决心，又接受这是个马拉松，那就可以启航了。关键在时刻要懂得提醒自己这个道理，补给一下维生素，然后继续上路。

我和裕美小姐，目前正在如此状态中。所以本人很满足。希望她也是。



两人愈爱愈高调。 作者供图

演艺蝶影 小蝶

十月份的舞台演出

香港的剧院因疫情关系关闭多月。最近，政府宣布10月重开剧院，很多早已安排在10月上演的舞台剧，其负责人都松了一口气，不用取消演出了。我在此为大家介绍其中一些演出。

由香港戏剧协会重演的《儿欺2020》(Luna)二度延期演出，终于可以再次搬上舞台。此剧于2018年首次在香港演艺学院上演，荣获多个奖项，包括香港舞台剧奖年度优秀制作、香港小剧场奖最佳女主角、香港小剧场奖最佳整体演出等多项提名。此剧是美国剧作家丽贝卡·吉尔曼(Rebecca Gilman)的佳作，获《洛杉矶时报》评誉“为美国添加了一个最有价值的戏剧作品”，讲述一名社工因将只顾吸毒的一对年轻父母的女婴交给其外祖母代为照顾而触发一场家庭冲突和掀起一连串晦暗隐秘的过去。这个版本于10月2日至4日假香港文化中心剧场演出。

香港话剧团重演的《原则》本来是横跨9月至10月演出的，但是9月剧院仍未开放，所以只得演出10月的场次。《原则》是一个校园故事，但主角并非学生，而是新女校长和旧男副校长。剧情主线是双方因为订立新校规而引起的冲突。我看了首演，喜欢这两名主角只是为了捍卫自己的原则，完全没有带着仇恨或使用龌龊手段。饰演新女校长的雷思兰和旧男副校长的高翰文都是剧坛“老戏骨”，将一场君子之争演得干净高贵，后者更获2019上海壹戏剧大赏年度最佳男演员奖项。今年农历新年期间，《原则》应邀参加新加坡艺术节，全院满座。是次重演日期为10月2日至11日，假香港大会堂剧院演出。

香港戏剧工程近年制作了多出儿童剧，10月推出的是儿童偶剧场《魔笛传说》。此剧改编自德国著名的民间传说《花衣魔笛手》(Rattenfänger von Hameln)，相信很多读者都记得那名吹笛人因为替镇民赶走老鼠后不获报酬，愤而以笛声将小镇的所有小孩引走的故事吧？香港戏剧工程这次以偶戏的形式于10月9日至11日假上水北区大会堂演奏厅上演这个魔笛人的故事。

当年中英剧团演出《科学怪人》(Frankenstein)时，我也是席中一名观众。若非它在10月重演，我也不知道原来竟然已是10年前的事情了！《科学怪人》是英国小说家玛丽·雪莱(Mary Shelley)在十九世纪初的作

品，向被誉为“世上首本科幻小说”，是经典的文学作品，亦屡被改编成为电影和舞台制作。是次中英剧团重演的版本名为《科学怪人·重生》，由前香港话剧团驻团演员王维饰演Frankenstein一角。是次重演日期为10月10日至25日，假葵青剧院演艺厅演出。

糊涂戏班的另一个10月制作是重演《顺风·送水》，一个关于速递员(顺风)和送水员(送水)被困升降机的故事。邓宇廷凭着饰演送水一角获香港小剧场奖最佳男主角奖。是次于10月16日至24日假香港艺术中心大剧院重演。