



琴台客聚 彥火

唉！那一碗坑腩粉

我是「愛吃鬼」（閩南語）過去經過天后，肯定幫襯一家叫X姐清湯牛腩麵專家。

這家食店出品的牛腩及魚蛋都是頂呱呱的，加上幼滑的粉麵，清甜鮮美湯底，吸引不少食客。

每次在這裏吃得滿心滿意，高興。後來個人遊開放，這家小店客似雲來，高峰期要排隊輪候。

我最怕人多擠擁，一直不敢造次。有很長一段時間沒有光顧，3年多前某天下午到天后辦事，路過這家清湯牛腩麵專家，見不用排隊，便與同事入內覓食。

入到內，還是要搭枱，我叫了一客牛坑腩粉。

這碗牛坑腩粉上枱，我簡直不敢相信，所謂牛坑腩，只見一堆網油，夾有一二塊腩肉。

我覺得貨不對辦，叫一個女夥計來探詢，問起這碗牛坑腩粉為什麼只有一堆網油，不見坑腩。這位女夥計愛理不理地說，這就是我們的牛坑腩。我為之無名火起，請喊你們老闆來看看牛坑腩是這樣的嗎？

老闆始終沒出現，我只好丟下錢，悻悻離開。這就是所謂香港名店的作風：生意興旺後，一改過去貨真價實嚴謹作風，一味搶

錢，自甘墮落。

且說1986年夏與幾位出版界同事，首次登陸寶島台灣訪問。因為是第一個中資出版集團出訪台灣，受到台灣業界的熱情歡迎，從早到晚頻頻出席於宴席之中。

台灣人好客出名能勸酒，有千杯少的美名，弄得整天醉醺醺，筋疲力盡。當地一個與我們書店有業務往來的出版商鄭先生，特地開車帶我們夜訪基隆的廟口街。

在廟口街尋得一家「記豬腳原汁專家」，這裏的豬腳與香港觀念上的豬腳大異其趣，更讓廣東人說的豬手。閩南人把豬蹄統稱為豬腳，沒有手足之分。這家豬腳專家，供應的豬腳肥瘦均勻，開在路邊，一海窩白焗豬腳在沸騰着，香氣四溢，令人食指大動。

朋友每人叫了一碗豬腳麵線，一碗通心菜，一碗豬蹄筋（豬蹄筋），豬蹄爽脆又透熟，不必用力，加上幼如絲的閩南麵線，可稱絕配。

閩南人常常以豬蹄麵線饗以遠道的訪客（有洗塵的意思），這家店湯底清腴美味，加上一碗綠茸茸的早蕪，一碗煮得軟熟而不太爛的豬蹄筋，食客讚不絕口。

此次廟口街之美食巡禮，最令人印象難忘的還是這家豬腳專家。（「閒話食肆」，之四）



姚雅雅音 姚珏

穩中求進

最近全國都在召開省市級的兩會，這也是迎接新春後即將召開的全國兩會。我過去擔任過上海市政協委員，擔任全國政協委員也已經進入第二個任期，我的感覺是現在的履職要求和委員們參政議政的水平都有很大提升。現在的委員不是只有兩會時才參與，而是需要做很多調研和學習，才能寫出好的提案和建議，同時也在自己的工作和事業範疇做很多實踐和交流，才能有所思考，給出良策，推動社會各方面有所進步。

我對自己去年政協履職工作做了一個小結，在藝術和教育方面，我很高興做到了穩中求進，嘗試了不少創新，也得到了不少收穫。我最高興的兩點，第一就是我對中華文化之根的堅持，特別是把中國民歌用西洋樂器進行改編和世界首演，並帶到全港多所學校，也帶到海內外，讓香港特色、中華文化和精神都能通過中西結合的方式，煥發新的活力。第二就是我們堅持7年的音樂能量計劃，幫助了愈來愈多的香港基層孩子，特別得到音樂的鼓舞，甚至有孩子從廚房走上了國家舞台，讓我感到欣慰、喜悅和振奮。

政協的提案方面，我也很高興得到國家的支持逐步落實。去年全國兩會我提出《中國使館支持香港特區文化藝術團體海外講好中國故事》，到去年11月，我帶領香港弦樂團前往「一帶一路」沿線中東歐國家巡演，我們所到之處幾乎所有中國駐當地大使都出席我們的演出，這讓我感覺到藝術文化對於展現國家文化自信、促進民

心相通的重要意義，也對政協的責任和意義有了更深入的體會。

去年12月29日全國新春茶話會，我也特別受邀，親身聽到了習近平主席的重要講話，他說：「2024年是新中國成立75周年，是實現『十四五』規劃目標任務的關鍵一年。我們要堅持穩中求進工作總基調，把穩中求進、以進促穩、先立後破的要求貫穿各項工作之中。」「穩中求進」無疑是2024年的工作關鍵詞，穩一方面是在世界大變局中保持定力，管控風險，扎實推動，但另一方面又絕不是消極怠慢，而是積極地尋求突破，獲得進步。

從我個人的經驗來講，我也一直把「穩中求進」作為人生信條，積極地創造精彩的人生。最近我為了演出堅持練琴，自己一個人的時間比較多。我堅持多年的生活習慣，但也每天聽一些鼓舞思想的視頻。因為我知道要找到突破，一定要在保持習慣和耐力的同時，嘗試改變自己，特別是自己的思想。我對自己每時每刻想事情、看問題的方式方法，要非常敏感，隨時可以糾正，很多時候不能死做，要巧做，學會怎樣用順勢而為的方式去做事情。

當然要改變習慣是困難的，很多人可能會放棄，但很多時候需要敢於嘗試。今年我會受邀兼任香港中文大學深圳音樂學院的教授，我的出發點就是希望在保持文化教育事業的同時，順應大灣區的東風，開拓出新的空間。當然「穩中求進」還有一個重要的基礎就是沉下心來，專注思考和感悟，堅持走適合自己的道路，這樣才能發現突破點，達成初心和目標。



水過留痕 少爺兵

屢被事實打臉仍賊心不死

多年來一直被視為「年代金曲」之一的歌曲《明天會更好》，前陣子又一次被「重新」攝製推出樂壇市場，這次在歌曲中獻唱的有中國內地及台灣地區

「實力唱將」的歌手及演藝人，有人批評這些獻唱者的唱腔達不到該歌曲本來的澎湃氣勢，亦有「造謠者」趁機塞入一些「敏感政治議題」，在網上弄虛作假，惹得樂壇中人表示不滿，指「造謠者」仍「賊心不死」，在侮辱很多人的「智慧」！

樂壇中人認為某些「造謠者」只要有半點能「見縫插針」的事情上就會「無限作妖」，用歪曲別人的創意作「妖言惑眾」的基調，掩飾他（她）們的「胡說八道」言行，刷存在感：「說什麼演唱者是被『政治迫令』才不得不獻唱？這簡直是將演藝人『當槍使』，難怪有台灣演藝人馬上站出來澄清說：『受到邀請』！眾所皆知《明天會更好》的創作人是台灣樂壇著名的歌手羅大佑，這首歌曲在很多場合都可以拿出來唱，就是一些『不嫌事大』，兼且別具用心的在『煽風點火』，明明有事實真相他們被打臉仍『賊心不死』，然後『謗過於人』；好像早前在香港過馬路，香港政府正派人檢舉『亂過馬路』的民眾，有被檢舉的人在接受某些傳媒訪問，不是說自己『趕時間返工』，就是說些令人『失笑』的理由：『香港政府太窮，罰款就當幫政府庫房一把吧！』自己做了『損人不利己』的事情，還在說『風涼話』！總之千錯萬錯都是別人的錯，他們的腦袋能有『清醒』的一刻嗎？亂過馬路易生意外最悲痛的是他們的家人呀！」

因為有民眾「亂過馬路」致交通事故頻生，有人建議政府利用現今的發達科技，在「紅綠燈」中設置播放當年的一首「神曲」：「過馬路要小心，馬路如虎口，交通規則要遵守，安全第一，命長久！」提醒民眾過馬路緊記注意安全，歌曲有點「洗腦」，但效果還不錯！不過亦有人指播放歌曲的設備如「喇叭」等，千萬別綁在馬路邊的欄杆上，因為會有人故意將其「破壞」或「偷去」的；如果有國家及地區適用此「神曲」，也可以跟香港政府商討版權的事宜，提醒國民交通規則要遵守的重要性，不失為一項利民措施哦！



爽姐私語 林爽兒

真心為了它

過往每聽到小朋友演粵劇，總覺得那是小朋友的玩意，所以不會有想看的念頭。因為工作跟劉千石（石哥）接觸多了，其間他介紹了幾位小朋友給我們認識，都是十幾歲的青少年，有利文喆、黃安晴、莫鈞麟、蔣卓婷、謝星海、鍾天睿，這些小朋友我曾在其他粵劇演出中見過他們的功夫，如利文喆、黃安晴在去年《帝女花》65周年的十多二十場中見過他們演出。

去年，石哥讓我去沙田大會堂，那是我首次看整場由「星輝」粵劇的學生擔任演出多齣折子戲。小朋友雖然稚嫩，但起碼的演唱動作走位都有板有眼，甚少出錯，這已經是一件很不容易的事。相信石哥及劇團的老師們悉心教導，耐心引領，為粵劇做傳承工作所花的心血時間是我們難以想像得到的。完成一個演出他們並沒有停下來，除了為小朋友的正常訓練之外，原來他們又開始為西九戲曲中心5周年籌備演出項目。

這一天石哥先邀我聽演奏，一隊叫伍人粵Band的隊伍，作「Chill粵香港」的十八區巡演，5位對廣東音樂粵劇有熱誠的青年朋友，帶著二胡、箏、小提琴、長笛到各社區免費演出。首先由廣東音樂始祖尹自重、呂文成開始講，穿插著名的曲目，亦由主持聲演多個粵樂的幾個重要階段。他們的演奏和演繹都很不錯，更特別

是穿插了現在演藝圈的潮人如尹光等，煞是有趣！

晚上另一個活動是觀看一齣百位演員演出的《鐵馬金戈家國情》，由2歲的小娃娃到六七歲的少年擔演的一齣3小時的劇目，在演出期間我稍稍跑到後台看看，看到很多已上了妝紮了髮髻、穿戴好的小演員，眼前幾個小不點由2歲到五六歲，非常可愛，由父母照顧着或者哄着，那邊有十幾個十歲八歲、作男女兵打扮的，十分不耐煩地等着，老師在勸慰他們，再走進化妝間，見幾十位化妝師忙着，再轉過去見到衣箱大姐大哥在為要換服裝的大小朋友緊張地穿上尾場的大靠，看來大家都緊張，爭分奪秒，其中有位小花旦要換裝穿大靠，但穿了很長一段時間也穿不好，她難過地哭了，一臉眼淚不停流，最後還是媽媽來哄她才搞掂，小花旦應該是太瘦所以背上大靠很辛苦才喊！看到這龐大的演出團隊背後，大家所知道投放了很多的心血汗水！他們是真心真意地去為它的傳承而付出！



◆「星輝」粵劇參演的大小朋友與老師一起合照！ 作者供圖



路地觀察 湯禎兆

深圳動物園

第一次去深圳動物園，雖然不是新景點，但實在是有了孩子才會去動物園。復常通關後，第一次帶孩子去玩，就選了地方大的動物園。聽說一向人流很多，但我們選了聖誕假，因為不是內地假期，竟然意外地少人，完全享受到寧靜，還可以欣賞園景。

作為一個現代化的動物園，它擁有廣闊的面積和多樣化的動物種類，吸引了許多遊客和動物愛好者。深圳動物園成立於1993年，動物園內有超過300種動物，包括大象、獅子、長頸鹿、企鵝、猩猩等等。無論是陸地生物還是水生生物，這裏都能找到各種精彩的展示。園區內設有多個主題區域，每個區域都模擬了動物的自然棲息地。除了觀賞動物，深圳動物園還提供了多種互動和教育活動。孩子們竟然最喜歡用奶樽餵豬仔，餵食活動是深

圳動物園的一大亮點，為遊客提供了一個與動物互動和觀賞的難得機會。首先，我們餵了大笨象，牠們把鼻伸過來，捲走食物，孩子都十分興奮。而最罕見是遊客以乘搭「籠車」進入野獸區，老虎和獅子就在身邊穿梭吃肉——不過我們膽小，沒有嘗試。

深圳動物園的馬戲雜耍表演絕對是一場令人驚嘆的視覺盛宴。訓練有素的表演者和動物之間的默契配合令人難以置信——我實在沒有看過豬和丹頂鶴表演。原來牠們都能服從指令。小豬們也是之前我們餵食過的，看得出湖南豬十分聰明！另外例牌有騎馬表演，表演人士甚至在馬匹上跳繩，看得我們目不轉睛。

這個動物園最好是坐小火車，不用行得太累。每種動物亦有不錯的空間，設計很有人性。如有機會，真的會再來一趟。



鵬情萬里 趙鵬飛

給愛跑步的人

香港今年首項國際體壇盛事「渣打香港馬拉松」，上周末已經跑完，參與的跑手數量，比上一屆整整翻了一倍，名額從3.7萬人增加到了7.4萬人，恢復到了疫情前的水平。從賽後的成績來看，僅本地跑手中，便有446人在3小時30分之內跑完了全馬，贏得了1萬港元獎金，這個數字也比上屆的218人多出了一倍。令人遺憾的是，有一位年僅30歲的男性跑手，完成半馬賽程後，搭乘港鐵返回時突然暈倒在天后站，最終不治離世。翻看主辦方公布的數據，這次比賽中，有842名跑手受傷，其中大部分是擦傷、扭傷或其他不適，有39人甚至需要送院治理。

跑步本為健身，如果反倒招致身體受損，實在有些不值。雖然從未參加過任何競賽性質的馬拉松賽事，但作為一個喜歡跑步，且戶外跑齡近十年的跑手，我還是有點實用的跑步體會，可以發出來分享。總結起來就兩句話：跑前熱身，跑後拉伸，跑中呼吸平穩。速度不重要，跑鞋很重要。

跑前熱身說起來簡單，但也容易被初跑者忽略。跑步並非拔腿就跑，尤其是戶外的長距離跑步，跑前的熱身運動一點都不能敷衍。我習慣的做法，是跑步前在瑜伽墊上完成兩項運動。一項是空中蹬單車，操作起來很簡單，仰臥在瑜伽墊上，雙臂緊貼地面，雙腿交替屈伸，像是在蹬一輛單車，動作緩慢，幅度到位，每組200個即可，做4組。另一項是仰臥交替抬腿手觸腳。就是平躺在瑜伽墊上，保持背部貼地，用腹部發力帶動一條腿抬高到與地面垂直，然後伸出與之相對的手臂向前觸摸空中的腳尖。簡而言之，抬高左腿，伸右手去摸左腳尖，抬高右腿，伸左手去摸右腳尖，每組60個，做4組。這兩項熱身運動完成，肩背微微有發汗的感覺，腰腹、小腿、大腿、手臂、脖頸就都全部活動到位，可輕裝上陣出門跑步了。

跑中呼吸平穩，對初跑者來說有點困難，需要逐漸調試和練習，但有一點切記，跑步當中切忌跑跑走走、跑跑停停，始終不能掌握一個適合自身的跑步節奏。我的經驗是從起跑開始，到跑步結束，即便是途中要等紅綠燈、爬

坡、避讓行人，都要保持平穩跑步節奏。在這個過程中，可以因應路況放慢速度，甚至是原地跑，但不要輕易停下來或變成步行，以免打破跑的节奏。稍微堅持一段時間，就能從中掌握符合自身體能的呼吸節奏，不喘也不累。

跑後拉伸，相對簡單多了。跑步結束後，找一處有欄杆的地方，勾住腳尖進行腿部拉伸，每組30個，做4組。做完之後，腰腿都有微微的酸脹感，晚上睡覺前再熱水水泡一個腳，第二天一點疲乏感都不會留下。

奧林匹克的格言是「更快、更高、更強、更團結」，對於普通的跑步愛好者，以及希望通過跑步改善體能的人而言，跑步速度並不是最重要的。今年渣馬10公里挑戰賽冠軍的成績是36分47秒，這是運動員級別的水準。普通的成年人1個小時跑10到12公里，已算是不錯的成績。我自己10公里跑，最快紀錄47分左右。相較於跑速，我更注重跑鞋是否合腳，跑鞋的設計是否符合人體力學。畢竟，孤獨漫長的路上，一雙匹配舒適的跑鞋，不亞於蒼鷹飛躍山巔的翅膀。