



何冀平

歷史與歷史劇

近年來，舞台上歷史劇居多，改編經典名著更多，一部《紅樓夢》就有芭蕾舞、民族舞、話劇、戲曲等多種類型，像蘇東坡、王安石、杜甫、李白、張居正、林則徐等改編的戲劇就更多。

中國歷史悠長，名士名人，明君良相眾多，對他們的身事家事業績，老百姓均有所知，但知其一不知其二，以戲劇展示他們的故事，確實是創作的好題材，但是歷史劇怎樣可以寫得好，這裏面學問很大。

我最佩服的歷史劇作家是郭沫若先生。他最著名的舞台劇劇本有《屈原》、《虎符》、《王昭君》、《蔡文姬》、《武則天》、《棠棣之花》、《孔雀膽》等等，幾乎每一部都是震撼人心之作。郭沫若的話劇《蔡文姬》是北京人藝的經典劇目之一，也是我看得最多的一部。

大幕拉開，蔡文姬一個人站在台上背對觀眾，開口第一句台詞：「回去，還是不回去？」漢朝南匈奴叛亂，蔡文姬被匈奴左賢王擄走，在異鄉生活十多年，生下兩個孩子。曹操喜愛文學，要用重金從南匈奴將蔡文姬贖回，繼續父親蔡邕續寫《後漢書》。此時的蔡文姬心情十分矛盾，這第一句台詞，就是她日夜的思慮，而這也是郭沫若

的心聲。郭沫若在日本多年，娶妻生子生活安定，1937年七七事變爆發，日本發動全面侵華戰爭，國共兩黨建立抗日民族統一戰線，一直關注着祖國的郭沫若意識到，應該回到祖國參加抗戰，但不捨得美貌賢良的妻子和5個可愛的孩子，「回去還是不回去？」是他日夜思考的念頭。

對歷史事實的取捨，同樣是劇作家的考量。在蔡文姬的真實故事裏有一段十分有戲劇性。蔡文姬歸漢後與董祀成為夫妻，董祀犯了死罪，她去找曹操為董祀求情。她披散着頭髮光着腳，叩頭請罪，說話條理清晰，情感酸楚哀痛，但曹操卻說：「降罪的文書已經發出去了。」蔡文姬說：「你馬廄裏的好馬成千上萬，還吝惜一匹快馬來拯救一條垂死的生命嗎？」曹操終於被蔡文姬感動，赦免了董祀。曹操見蔡琰（蔡文姬）沒有穿鞋又披散着頭髮，馬上贈給蔡琰頭巾鞋子襪子。曹操在郭老的筆下變成知人善任、滿腹情懷的明君良相。這一段很有戲劇性的情節，在《蔡文姬》這部劇中郭老卻沒有用。

想來，前者是融入真情，後者是劇情需要的取捨。融情是作家帶入的情感，取捨是作家對歷史的分析和編劇的技巧，僅從這兩點，我就向先生學了很多。寫歷史劇不是寫歷史，劇作家是在把握歷史精神，而不必為歷史的事實束縛。



鄧達智

天涯海角老家香港

3月6日倫敦小侄孫馬修7歲生日。馬修父親是英國人，他母親，我三姐的長女是愛爾蘭中國混血兒；記得初次收到馬修的照片，小小嬰兒天生一副天使般的明星相，帶綠色的眼珠清靈至深猶似靜湖之水。

那年，2017年春天，過了我的4月生日，排除在此之前經歷：創業艱難、工作繁忙、頸椎創傷、乙結腸癌……踏上前往法國西南部，從比利牛斯山山麓起步，跨過法國西班牙國界，沿西班牙東北角走路近600公里（本應800公里，中間200多里路，沿高速公路，風景沉悶，把心一橫，轉乘公共交通越過），一直去到西班牙西北角，目的地：Santiago de Compostela，聖雅各朝聖之路。筆者非基督徒，踏上朝聖之路，純因歷史意義及體能和心理素質考驗。

香港先飛倫敦，探過家人，再飛法國南部酒鄉波爾多，然後安排上山。倫敦期間，小馬修被發現呼吸系統天生結構問題，隨後兩年經歷多次手術才得以矯正；還記得他的父母為此焦慮不已，轉眼小侄已經7歲，收到他母親傳來的最新照片，面容依然天使，深感安慰。

人家經常問我：閣下明顯非常喜歡小孩，有否考慮過尋找代母代為生養？一口拒絕：我家侄兒侄女甥兒甥女數眾，再下一代的孫子孫女濟濟一堂，見着他們，能夠親近他們已經非常滿足。

馬修經歷連串手術，無損天使容顏並且手腳特別修長。多倫多的侄孫濼天在非常危急的情況下早產，如假包換的「七星仔」，果然特別聰慧，不用說剛過5歲，就是一年前的3月，才不過4歲，前往加拿大探訪，小子跟我的對話頗多，溝通上幾乎零障礙，更早已學曉拼音，懂得讀出簡單英文報紙文章。

侄兒經歷喪妻之痛，濼天幼歲痛失母愛，一家人為之傷心難堪；弟、弟婦決定帶同長子長孫回來香港老家度歲，轉一個環境，跟家人一起，沖淡不可挽回的傷痛。果然上佳決定，侄子的表姐堂姐妹自歐洲、北美洲回來度假，帶同濼天年齡相若同一代Cousins（讀文化比較簡約的英語解讀，用中文？一大堆堂呀、表呀說不清）。孫子孫女們玩在一起，半數混血兒，幾乎全皆雙語教學，總之有着他們認識的語言及遊戲機溝通，能夠匯聚在香港、我們的老家，實是深深的福蔭。



幾名來自世界各地的表兄妹，在港相逢樂融融。作者供圖



余宜發

走出寄居蟹生活

其實這一次在農曆新年期間到美國探望家人，其中一個原因，就是因為自己的母親年紀漸大，要爭取多些時間見她。每個孩子在父母心目中都是永遠長不大，呢句話說講得非常貼切，就算我今天這個年紀，每一次在母親面前，還是一個小朋友一樣跟她撒嬌，拖着手行街，就算在家裏跟她說話，我也會拉着她的手，她也緊緊地握着我的手，然後我親親她的臉龐，她也會親我一下，不過這種行為，在我們4姐弟當中，只有我這樣做，不知道大家覺得奇怪嗎？

而母親經常說的一句說話就是：「小心。」在她眼中，子女不在身邊，最擔心就是他們的安全，所以經常也會說「小心」。這一次跟他們見面，就好像一向走在戰場的士兵，終於可以回到家中，不用每天營營役役面對不同的挑戰。我這一次當然也好像寄居蟹一樣，轉進硬殼入面被家人保護，當然又不是什麼真的去保護自己，我身為男性其實要保護他們才對。不過他們就會為我安排所有每天的行程及吃什麼東西、飲什麼湯等等。但當要離開他們走向「戰場」上的時候，感覺這種寄居蟹生活又要畫上句號。

其實在旅程當中有一個小插曲，令自己非常擔心。話說有一天跟母親及家人一起打麻雀，而我就比較鍾意說說笑令大家也輕鬆起來。但其中不知道是不是我的笑話太好笑，使已經80多歲的母親笑個不停，而且她說，笑到肚子也痛起來了，我立刻由笑臉迎人變為非常擔心的樣子，這是我家姐跟我說的。因為害怕令母親笑得太厲害而影響身體，自此我要記着這一點。

在這裏想利用幾句話去感謝家人的愛惜，包括母親依然為着很擔心的樣子去關心自己的小孩，或者是住在美國的家姐，因為我這一次探望他們，又要她用上很多金錢，當然也是開心的。

在往後日子，也可以跟讀者們分享一下，在美國生活跟香港有什麼差別，就如最簡單的一些生活費用，又會是怎樣的呢？其實我可以先講一些，其實香港生活花費已經算是很低，因為我發現無論是美國或加拿大也好，生活費非常昂貴，要很努力賺錢才可以安穩地生活。



袁星

家有梨膏

寒風凜冽，空氣乾冷，咳嗽的人一多，梨膏成了經常被談論的話題。商家敏銳，捕捉到這一信息後，各種梨子一股腦湧進超市，價格較之前略有上浮。賣梨膏的，也不甘寂寞，開始大肆宣傳。幾元一瓶的梨膏，炒作得火熱。

純的，不純的；貴的，便宜的。我心中自帶篩選器，全過濾掉。農村老家那邊，曾有「黃梨之鄉」的美譽，從小在梨樹下長大，對梨和梨膏知根知底。幾元一斤的梨膏，若非真圖個賠錢賺吆喝，那就是妥妥的假貨無疑。

農村老家那邊的黃梨，最初品種是子母梨、綿梨等。毫不誇張地說，山上、嶺上，一抱多粗的老梨樹到處都是。後來，雪花梨、鴨梨等新品種，也被引種過來。再後來，因黃梨的價格一直不溫不火的，就逐漸被山楂樹替代。老梨樹一年年被砍殺。如今的農村老家，梨樹已然不多。倖存下來的老梨樹，要麼是在九間棚景區公路兩側被人為保護的，要麼是地處偏僻土地貧瘠難以利用之處的。或者，是主人還沒來得及或懶得砍殺的。

梨樹的沒落，與黃梨本身無關，與價格和市場有關。小時候，我們用梨樹葉子捲成細筒當哨子吹，剝老梨樹皮當柴禾燒。想吃梨時，那是挑着揀着的隨便選，選樹選品種選長相選大小選光澤，總之哪個順眼吃哪個。咬上一口，如果不滿意，隨手一丟，立馬換下一個。在山上幹農活或玩耍時，如果渴了餓了，就近找棵樹就摘，也不用管是誰家的。那時候，黃梨遍地都是，就是那麼傲嬌和豪橫！

子母梨口感硬脆，渣滓粗，雖然甜，我們一般不吃。綿梨圓溜溜的，表皮粗糙，生的啃不動，沒人吃。我比較喜歡吃的，是那種青色皮薄多水瓢白的「香水」梨。那種梨，個頭不大，口味酸甜。我們常一手拿一個梨相互碰撞，把其撞軟之後，拿小木棍在梨上戳個孔，往外擠水喝。一擠一股子水，喝着特滿足。初中、高中、大學、工作，隨着年齡的增長，記憶和現實都遠離了鄉村。那個無憂無慮的童年，與山村的老梨樹一起，愈來愈難尋。我家的老梨樹，被一棵棵山楂樹取代。這一棵老梨樹死了，那一刻老梨樹殺了。老梨樹沒了，小梨樹也所剩無幾。兒時的傲嬌和豪橫，如今早已不在。農村老家那邊，黃梨還是有的。只是，數量不再多。那些梨樹，幾乎完全處在自生自滅的狀態，沒有人家管理。

咳嗽聲，是咳嗽聲把飽受奚落的梨和梨膏重新喚醒。母親從老家來時，帶回幾瓶自己熬製的梨膏。母親用的梨，是子母梨。熬製梨膏的最佳選擇，應該是綿梨。但是，我家的綿梨，早就沒有了，被人家摘光了。

關於梨膏的熬製，網絡上鋪天蓋地，各種說法都有。有關梨膏的價格，那更是只有想不到沒有見不到。母親熬製的梨膏，不算稱。她說，時間匆忙，去樹上摘了些梨，洗了洗就下鍋了，怕耽誤回鎮上接孩子，稍一收汁就裝瓶了。

我舀了一小勺入口品嘗，汁水入口，甜味瞬間充盈整個口腔。原本，梨膏是用來沖茶喝的，大兒子梓航直接將其當飲料了，一頓喝了一半瓶。在農村老

家那邊，梨膏的熬煮並不十分講究。大多數情況下，把梨洗淨，直接放到鍋裏熬煮，收汁至膏狀即可。有的人家，為了容易熬，會把黃梨切塊。再講究些的，把梨洗淨晾乾後，上蒸鍋蒸；等到把梨蒸得軟爛如泥，才用乾淨的棉紗布包裹起來使擠出汁水。擠出來的汁水尚不夠黏稠，繼續上鍋熬煮收汁，直至成為膏狀。這種自製梨膏，食材天然，山泉水、木柴、黃梨，純手工製作，效率低但品質佳。這種梨膏才是最純正的。

當然，為了止咳效果好，也可以在熬煮時放入一些川貝等中藥材。母親從老家拿來的幾瓶梨膏，不是單純為了止咳用的，啥都沒放。土法熬製的梨膏，色澤深黑琥珀色，有時也可能是棕黑色或黑色。個人覺得，選用綿梨、山泉水、木柴、砂鍋，先蒸後煮，文火熬製出來的梨膏甜中帶酸，沒有外味。這樣的梨膏，最純，口感也最好。自家製的梨膏，費了不少工夫，品質無可挑剔，確是稀罕物。母親拿了一瓶，送給小區裏經常給我送蔬菜的李大爺。又拿出一瓶，送給一直跟我搭夥接送孩子上學的表姐夫。梨膏，畢竟不是真金白銀。論價值，真金貴不到哪裏去。只要願意買，品質好些的零點的，市場上都能買到，人人喝得起。但是，得多貴的梨膏才能比得上自家製作的呢？市場上到底有沒有這種梨膏呢？或許有吧，不確定。

潤肺止咳，梨膏味美。相傳始於唐朝的「秋梨蜜膏」，《本草求原》中已有記載。就算不談功效，即便只單純作為飲品，梨膏也值得推崇。而「純」，是一切之一切。

婦女健康與三八婦女節



梁冬陽醫生

今天是三八國際婦女節，作為家庭的支柱，每一個婦女是家裏的行政總裁，負責一家大小的飲食、照顧、孩子的供書教學，有很多婦女上班，在社會上擔當不同的角色，所以婦女的健康就是社會的健康。

婦女常見的疾病涵蓋生殖健康、心理健康和慢性疾病：

1. 乳房疾病：乳房疾病包括乳腺增生、乳腺囊腫和乳腺癌等。在香港，乳癌是最常見的女性惡性腫瘤，平均13個女士有一位在一生中有機會患上乳癌，定期的乳房檢查非常重要，包括自我檢查、乳房超聲波和X光造影。
- 子宮卵巢疾病：包括月經異常、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、子宮頸癌、卵巢腫瘤等。子宮頸癌疫苗接種以及定期的婦科檢查可以預防和及早發現這些早期癌症。
- 心血管疾病包括冠心病、中風和高血壓等。婦女在更年期後，由於荷爾蒙水平的變化，可增加罹患心血管疾病的風險。健康的飲食和生活方式大大減少了這些疾病的發生。所以婦女掌控了家中所有人的飲食、營養，督導家人的健康。
2. 心理健康：婦女更容易因不同時期的荷爾蒙變化，生殖健康、婚姻、兒女、長者的照顧，工作壓力，而出現焦慮、抑鬱和飲食失調等。健康的心理素質，是令社會和家庭和睦的基本因素。

3. 對社會的責任：孩子的成長離不開父母，特別是母親的角色尤為重要，是孩子們榜樣，孕育一個小朋友不容易。隨着世界的出生率降低，將來更加重了婦女的責任。鼓勵生育要有更多的配套措施和支援。婦女需要身心健康，有足夠的時間和經濟能力去孕育孩子，當她們懷孕和生產要有適當的休息和親子關係，如果肯生育的女士給予足夠的產後假期，獎勵多年後，孩子的學費減免，給照顧者的獎勵，可能會鼓勵更多的生育。隨着醫學水平的提高，香港平均壽命是世界之最，將來老人的問題是一個很嚴重的社會問題，照顧老人家的責任自然落在婦女身上，如果有完善的安老服務，婦女就可以騰出手去養育孩子。養和育是兩個不同的範疇，只是生孩子不容易，言傳身教更重要。小孩子的人格形成決定於孩子父母灌輸什麼樣的價值觀，一言一行影響着他們。

所以一個女性擔任的角色眾多：女兒、妻子、母親、兒媳、事業女性、上司、下屬、朋友這8個角色。這就是今天我要講的三八婦女節。



細說星光 叢仁

二「劉」一念渡關山

一個在海選就被淘汰的男生，雖然從未接受過正統的音樂訓練，但憑着對演藝事業的熱誠和抓緊機遇，就成為了一個當今炙手可熱的男藝人，以上是對剛熱播完國劇《一念關山》男主角劉宇寧（見圖）的形容。看似平平無奇的初生之犢，劉宇寧2014年碰上隋藝、陳卓、張宇、楊洋等，共同組建摩登兄弟樂隊闖進娛樂圈，樂隊初期在丹東安東老街直播唱歌，後來在抖音發布翻唱系列短視頻之後，開始得到廣泛關注。

《一念關山》是2023年底的古裝大片，對香港劇迷來說，女主角劉詩詩是宣傳焦點，不過聽內地朋友說，劉宇寧近期人氣急升，其聲勢不下於詩詩。劉詩詩廣受香港人歡迎，情況和楊冪有點相似，她嫁給了台灣男星吳奇隆，雖然吳奇隆並不是香港人，但他在內地及香港作多棲發展，早已被港人捧為男神，上世紀九十年代他推出了幾張廣東歌碟，《一天一天等下去》、《驕然回首》、《愛出個未來》都深受香港樂迷歡迎，電影方面，他與楊冪合演

的《梁祝》，也是當代的經典。吳奇隆所愛，自然也引起香港劇迷關注。

讓演員有得演，是導演必須做到的事情，但如何做到，當然要看編劇的功力，劉詩詩在《一念關山》的角色，是要負責帶動劇中一班不同性格的男演員去演，這個效果不知是預期發生，還是演下來後的化學效果，但很成功。她成熟的演技，讓故事圍繞着她發展，也不覺搶戲。劉宇寧演的六道堂堂主寧遠舟，個人覺得他欠霸氣，除了個子高大，沒演出風流倜儻，幸好有劉詩詩超水準的補給，把這些瑕疵都壓下去了。除主角以外，男角中演于十三的方逸倫、演元祿的陳有維，也是劇中的亮點。方逸倫價值非凡，終非池中物，陳有維角色扮相討好，惹人喜愛。論整體演員搭配，《一念關山》有點人才過剩！

現在看國劇心裏會有點酸，說穿就是一種妒忌，內地市場大，人才輩出，男女演員接踵出爐，香港演員北上已無優勢，從前的影視重鎮、孕育娛樂演藝事業的地方，今天真的要重新上路，問題是要找到適當的領頭羊，否則，距離會走得愈來愈遠！



小蝶

久違了的大回南天

本月4日，我在家用手碰到牆壁時，嚇了一跳，怎麼我的手會濕的呢？正當我還在想着原因時，女傭在樓下向我大叫：「你走樓梯下來時要小心，因為梯級很滑啊！」我往地下一望，地板果然濕了，我只得慢慢地步下。廚房和浴室的瓷磚全都濕得像有人向它們潑了水，並留下一滴滴水珠。如果不是弄得地方濕淋淋，其實是頗可愛的。

久違了，香港著名的回南天，你回來了。翌日，回南天的情況愈來愈嚴重。我外出返家，踏進玄關時往鏡子一照，又再嚇一大跳。鏡子中哪裏有我的樣子？我還以為是我剛剛在洗熱水浴後，在浴室的鏡子看到的影像——整面鏡子都鋪上一層水汽，朦朧一片。我隨手在鏡上打了一個掌印。女傭驚訝地對我說：「我從未看過這種景象。」我確定她真的從未看過之後，得出的

結論是：香港最少有15年沒有這種回南天出現，因為女傭在我家已經服務15年多。看着她有點興奮的樣子，我很為她高興。她在香港和這間屋子居住了15年，已是半個香港人了。十號風球、黑雨、降冰雹、雙彩虹、連續閃電、漫天像血紅火山噴漿般的紅霞等她都親眼目睹，應該沒有什麼會在香港出現的大自然景象她未見過。我現在才知道原來她從沒見過大回南天，所以她好奇雀躍，真妙。

反觀我們小時候，回南天像候鳥般準時重臨，每年二三月都會到訪。它是四季轉移的一部分，理所當然，沒有人會大驚小怪。我最記得我家綠色牆壁上會滲出咖啡色水串，令我不安，現在想起那個畫面時仍覺噁心。不知怎的，大回南天在二十多年好像消失了。這些年來，我偶爾也會問家人為何這位如一年一度燕歸來的大自然老朋友怎麼好像不再來訪？漸漸，我也忘記了回南

天的存在。老朋友舊地重臨，帶來百分之百的濕度，應該是女士最佳的護膚妙品吧？不用再往臉上噴什麼保濕美容液了，就讓天然去雕飾吧。我聽人家說皮膚病患者的濕疹其實不是太濕，而是太乾。在這兩三天內，濕疹患者的症狀可有因為四周極度潮濕而得以紓緩？

家人不知為何，在多年前購買了一台抽濕機。我也不知道到底是大家懶惰、不覺得真的需要用上，還是不習慣使用，抽濕機自帶帶返家後，便一直連包裝也沒有被拆掉。我說的不單是印上電器照片的白色包裝，而是再在外邊以硬紙皮箱封起，還繫上堅韌包裝帶的包裝。它一直放在起居間中，卻沒有人理會它。直至去年，我才問紙箱內到底藏着什麼，原來是一台抽濕機。

終於，這台一直被「屈機」的抽濕機今天恍如孫悟空從五指山中翻滾出來般重見天日，現在正在我身旁展示着它的偉大功能。