

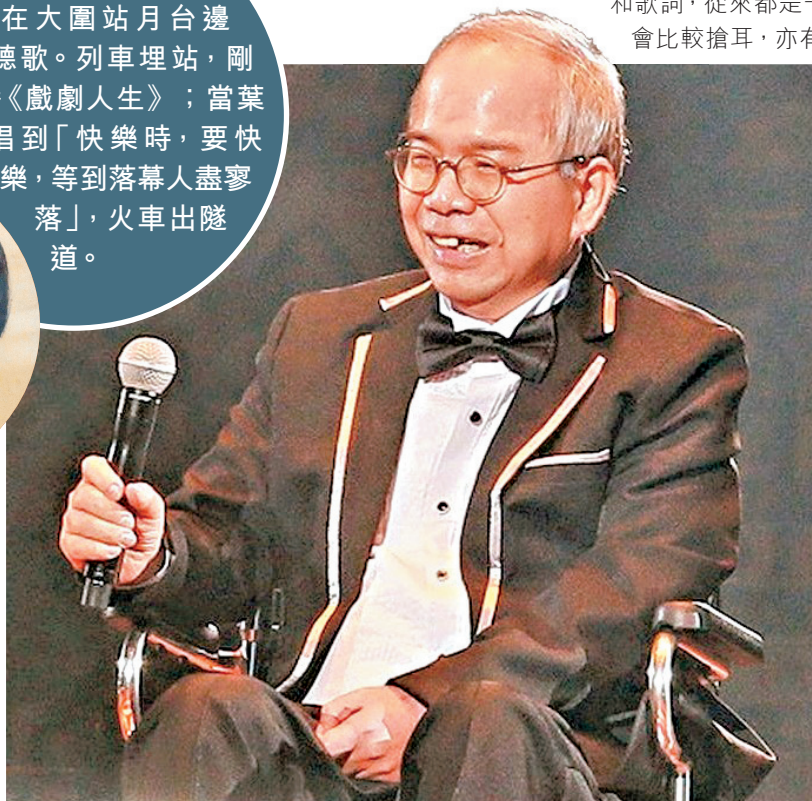
ENTERTAINMENT

2025.3.21 FRI

am 娛樂

快樂時，要快樂

3月20日早上，
在大圍站月台邊
等車邊聽歌。列車埋站，剛
好開始播《戲劇人生》；當葉
振棠唱到「快樂時，要快
樂，等到落幕人盡寥
落」，火車出隧
道。



和歌詞，從來都是一個整體，當然有時候，有些歌的旋律會比較搶耳，亦有時候歌詞會更深刻，但絕對不會出現一首旋律極難聽而歌詞上乘到足以拎出來傳頌研究的好歌。

7) 我們是因為音樂而去記得歌詞。

8) 在那個競爭時代，盧國沾為劇集所填的詞，首要自然是幫劇劇宣傳，幫觀眾透過歌詞去感受劇集，所以《天蠶變》同名主題曲歌詞中那種冷眼命運的態度，是呼應主角雲飛揚的際遇，無父無母，在武當做個日日被欺凌的雜役，終於衝破命運，成為武林高手——歌詞固然可以是填詞人本身的態度，但更重要是預先營造劇集氣氛，和建構雲飛揚這個人。

9) 是宣傳商品，同時也可作為言情作品。像《大地恩情》同名主題曲，「於我而言，是一字一淚。雖然是為一部同名長篇電視劇的主題曲而寫，但骨子裡是寫我二十多年裡的怨歎。詞裡每一段每一句，源於肺腑，是內心怨憤忽然裂個缺口，讓她爆射而出。」歌詞

寫的，既是被賣豬仔的楊九斤，也是自小離鄉別井的盧國沾本人。當中的感情悲情，可不是為句造情，而是有著情感的基礎。

10) 所以快樂時，真的要快樂。因為我已太明瞭甚麼是不快樂。盧國沾用六個字，說明了人生。

- 1) 《戲劇人生》，麗的劇集《浮生六劫》插曲，細個時早聽過，畢竟我睇麗的大。那時候，讀小學，當然有不快樂的時候，但記憶中，大部分時間都是快樂的，快樂時要快樂？當然啦，不需要專登唱出來吧。
- 2) 人大了才明白，快樂原來會隨年齡歲月遞減，愈來愈少快樂時，所以難得地遇上快樂時，要快樂。
- 3) 曾幾何時，開著部電視，就是快樂時——不只看動畫，還有追劇集。因為晚晚追，加上記性好，自自然然會記得那些劇集主題曲甚至片尾曲，記到可以背出來唱的程度，但背到歌詞，不代表理解歌詞體會到歌詞。
- 4) 而只會記住音樂和歌手的演繹。像《戲劇人生》，必然記得葉振棠歌聲裡那種悲，不呼天搶地，而是如實體會到人生如此後滲出來的悲，無可奈何的悲，而這種悲，又似乎連結到他後來所唱的《忘盡心中情》。《忘盡心中情》，無綫劇集《蘇乞兒》主題曲。
- 5) 我經歷過一個電視時代，一個充滿競爭的電視時代，麗的和無綫，用節目進行競爭，作為電視機前的觀眾，可以按個人喜好，隨心地去揀電視機上的「1」或「2」——「1」是無綫「2」是麗的（即後來的亞視），揀哪一個台，純粹視乎節目啱不啱自己，而不是意識型態——當然，也有不少人基於勉強扶弱，而選擇收睇麗的（但有時又會揀過去無綫）。
- 6) 要留住觀眾，劇集是首要，因為一星期五晚集集追，容易培養成一個生活習慣。至於劇集的必備配套，是主題曲和插曲片尾曲，曾經有一段時間，黎小田和盧國沾，顧嘉輝和黃霑，構成了兩個電視劇集音樂系統，而又各自都能接連創作出經典作品，就算一時間說不清劇集中的恩怨情仇，但依然無法忘記歌曲的旋律和歌詞——旋律（包括編曲）

浪漫月巴睇2000

2000年至2009年，看見自己年歲在增長，看見香港在崩壞。
fb專頁: <https://www.facebook.com/fatmoonba>
blog: <http://fatmoonba.blogspot.com/>
email: fatmoonba@yahoo.com.hk

am Express

報料電郵: amjetso@am730.com.hk

反應熱烈 安睡紫靈芝\$199優惠再度延長

天然安睡專家—余仁生安睡紫靈芝「破壁」孢子膠囊(加強配方)有助解決以下3大睡眠問題，包括入睡困難，淺睡易醒及過早起床，獨特配方蘊含3重天然靈芝精粹—「紫芝」：有助舒緩精神緊張，有助加快入睡；「赤芝、孢子」：輔助紫芝，發揮提升睡眠質素及提升免疫力的作用。無依賴性及無副作用，驚喜體驗價HK\$199/盒優惠加碼延長至3月27日*，立即入手，今晚你都可以體驗一夜甜睡！余仁生專門店、網店、萬寧及HKTVMall有售。*優惠受條款及細則約束。



惠康及Market Place美酒開倉 逾22萬支低至四折發售

惠康及Market Place超市由即日起至4月24日，隆重推出「美酒開倉價」，匯聚來自法國、澳洲及新西蘭的超過100款佳釀，總數逾22萬支，以開倉優惠價回饋顧客。多款人氣美酒劃分為\$200、\$250、\$350三個均一價區間，讓你輕鬆根據預算挑選心儀酒款。過百款指定酒款低至四折，每兩週推出一款激抵優惠，第一輪優惠是人氣香檳，來自法國的巴黎之花，以62折發售，優惠期至3月27日。凡購買6支紅酒或白酒，即享額外八五折優惠^；單一發票滿\$500更可同區免費送貨#，讓你安坐家中也能享受美酒盛宴。

#滿\$500即享同區免費送貨，新鮮及冷凍/急凍食品除外。
^只限750毫升或以上產品，禮盒裝原箱及贈品除外，以單一發票及折實價計算

上海姥姥 全新推出春日餐牌

頭水紫菜有獨特的營養價值，蘊含豐富的蛋白質、維生素及多種礦物質，堪稱大自然的營養饋贈。結合姥姥代代相傳的傳統手藝配上鮮美的極致詮釋—將深海的精華與健康完美呈現於餐桌之上。特色套餐—「紫菜珍味寶盒」！精心搭配多樣化的美味選擇，紫菜手打墨魚丸湯、蠔皇冬菇鮑魚飯、紫菜蝦餅、紫菜小籠包，此外，還特別搭配了一杯青桔蘋果烏龍茶(熱/凍可選)，為整餐增添一抹清爽的尾韻。套餐將涼菜、主食、點心、湯品與飲品一應俱全，無論是一人獨享還是與親友分享，這款寶盒都能滿足味蕾的多重需求。 Facebook: <https://www.facebook.com/shanghaiolao.hk/>



am Express

報料電郵: amjetso@am730.com.hk

「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃 2024/2025」現正接受報名

香港賽馬會慈善信託基金捐助、並由香港理工大學樂齡與家庭研究中心主辦的「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃」，現正接受報名。計劃自2018年推出以來，鼓勵及嘉許逾380間涵蓋多個界別的公司及機構推行長者及年齡友善措施。今年並首度由香港理工大學樂齡與家庭研究中心主辦，結合學術研究及過往成功經驗，積極應對人口老化帶來的挑戰和機遇，並推動可持續的社區發展模式。計劃誠邀各公司、政府部門及社會企業報名參與，費用全免，有興趣的公司或機構，可於2025年4月11日或之前，透過計劃網站 www.jccitypartnership.hk 線上報名。



青少年信息技術培養工程 - YAI 級別試訓練及測試

青少年信息技術培養工程(YAI培養工程)於3月18日在香港科學園舉辦，香港正式啟動儀式及學術論壇。首都師範大學方海光教授、鄧飛議員、中文大學龍卓瑜教授等嘉賓，出席了啟動儀式及論壇。超過50位中、小學校長及學校主任代表參加論壇，並表示有興趣將培養工程引入學校，培養中小學生的資訊科技能力。在案例分享環節，該計劃的香港學校獨家培訓師 Bonbon Robotics Limited 創始人Matthew Wong、祖堯天主教小學的呂主任老師和青衣商會小學的文校長，進一步分享了學生們如何利用計劃套件，學習人工智能技術(AI)，以及如何幫助學生，在未來的學習和職業生涯中運用人工智能。

SmarTone 推網絡安全WhatsApp專線 助識別詐騙威脅

為協助客戶應對日益嚴重的網絡詐騙，SmarTone特別推出24小時網絡安全支援WhatsApp專線+852 9437 2688。客戶如收到與SmarTone相關的可疑來電、短訊或疑似假冒網站連結，可隨時隨地透過WhatsApp聯絡SmarTone團隊求證，提高警覺識別網絡詐騙陷阱。SmarTone致力保障客戶網絡安全，早前已全港率先推出「核實來電碼」，助客戶識別及核實SmarTone來電職員身份，防範電騙威脅。

