

這些日子太壞了。

## 推薦序

# 這些日子 太壞了

周耀輝

瘟疫、隔離、封關、不測、恐懼……人人戴着口罩希望捍衛自己的身體，但我難免想到：哪裏才有心靈的口罩？身體需要健康，心靈，何嘗不用？

身體健康，有很多專家發表種種忠告，而心靈健康呢？我不打算在這裏多說，我也不懂。但，於我，心靈口罩之一正是：歌。

有人說，最壞的時代，有最好的音樂。我不知道，但我肯定的是，在壞的日子裏，我依靠好的音樂。

想想：假如我們沒有歌陪着我們度過、撐過，甚至勝過瘟疫、隔離、封關、不測、恐懼……？

二〇二〇年，你會記住哪些歌？

作為一個寫詞寫了三十多年的人，我懷疑當中心有偏見，或說偏愛，總覺得歌，尤其是用自己語言唱出來的歌，多好，有時像被，包裹着自己，有時像不知是誰的指頭，脫去自己的掩飾，有時像翅膀，讓我飛，有時像懸崖，吸引我跳下……

作為一個寫詞寫了三十多年的人，我可以有我的偏見，或說偏愛，難得的是居然碰到有人也有我的偏見，偏愛着用粵語唱的歌。

感謝年粵日，感謝所有跟我一起偏愛的人。

一起偏愛，是一種美好的感覺。在壞的日子裏，我依靠好的音樂，原來，我也分外渴望這種美好的感覺。

這些日子太壞了，那段年粵有多好。

沙滾滾，願彼此珍重過。

二〇二〇年四月十三日

Easter Monday · 重生之日

## 推薦序

### 廣東歌， 是屬於香港的詩

林二汶

跟 Eason 聊起廣東歌，其中一句值得放進文章的是「歌詞是廣東歌的精粹」，不能不同意。

旋律固然重要，最好的廣東歌旋律，有如律詩一樣。單單聽旋律，你大概就會感覺到創作者想你感受到的心情。盧冠廷老師寫的《最愛是誰》是一個好例子，就算你不看歌詞，就是哼哼旋律，你也感到那種夜闌人靜獨對自己內心的那份糾結。

潘源良潘S.T.的歌詞也獨到，「為何離別了，卻願再相隨？為何能共對，又平淡似水？問如何下去？為何猜不對？何謂愛？其實最愛只有誰？」一句句提問，如果只讀不唱，你也讀得出那種催迫。再跟着旋律高高低低問下去，歌詞，也將旋律中不能言喻的無奈勾勒出來了。

我們是聽廣東歌長大的，當歌詞能夠將旋律的神髓描繪，憑着「廣東話」這個語言開始接觸世界與自己內心的我們，這種靠筆墨傳遞過來的感動，實在也是非筆墨所能形容。說廣東歌的精髓在於歌詞，也就是這個意思。

所以，在我長大的年代，學生之間寫的情信是歌詞，ICQ的status是歌詞，每段屬於你我他的戀情也有一首主題曲，求婚的時候也是憑歌寄意。當我們的心充滿感情，而那種感情讓我們言不由衷的時候，廣東歌就幫我們打開對方的耳朵，好讓我們想表達的，透過歌曲打進對方內心。

廣東歌，是屬於香港的詩。

在忙於奔命的香港，我們在廣東歌裏面找到一個可以深呼吸的地方。不過，這裏的情懷漸漸消散，文字慢慢從這個城市消失。大概，還在創作廣東歌的人，就如遊唱詩人一樣，在文字和情懷的小小烏托邦中，繼續努力地找寶石。這聽來很讓人沮喪是嗎？正正相反，這一刻你有機會讀着這篇文章，是因為還有人將廣東歌視為寶貝，還寫一本書訴說廣東歌的故事。真正有價值的東西，就算時不予它，它還是會吸引人努力守着，直到一天大家又再回頭重新寵愛，它還會是那個可愛的老樣子，還是有着那些如泣如訴的歷史故事，不過再多一點風霜而已。

總有精彩再臨的一天，哪管這一代看不見，只要我們繼續走下去，也總有精彩再臨的一天。

## 推薦序

# 沒法想廣東歌 的生涯

林家謙

很多人說廣東歌式微，於是努力地捍衛，甚至在「討人聽」。這種感覺令人又愛又恨。

「感謝永遠有歌把心境道破。」此刻，聽着這首歌、拿着酒杯來醞釀情緒寫作，卻在質疑自己有多愛廣東歌，不然我應該隨時隨地也能表達愛意。從小到大，自己都不是善於表達情感的人，甚至成為朋友眼中的「冷血動物」。但隨着創作歌曲，我開

始發掘內心深處的聲音，這都是廣東歌打開的一扇門吧。

由第一首賣出的旋律《關於我們》到第一首唱作的《下一位前度》，我們之間的距離逐漸地拉近。從一個小聽眾變成好朋友，經歷高低牽引，在他把我心境道破之時，也發現自己成了他的一條弦，在這小小的空間裏生出共鳴。

作為朋友，我從來不會也不應因為價值或身份地位而在態度上有所不同。哪怕他成為一條孤僻的獨家村，也不要讓他自尊心折損。所以就不要當成弱勢社群般特別對待了，而是努力盡自己一條弦的責任，做出能經歷時代變遷的好音樂。至於他的生涯啊，就讓他隨風飄動，聽時代颳起的風，或會看到更美麗的風景。

廣東歌於我不可或缺，讓「年粵」生長在我們身邊，見證月圓花開。

## 前言

# 一同見證那段 年月有多好

我還很清楚地記得二〇一五年的七月十八日。

那時剛剛大學畢業的我，與兩個朋友從零開始運營「年粵日」，以「每晚一首廣東歌，陪你度過年月日」為初衷，每晚用一篇小散文的形式與大家分享一首廣東歌。從內地的微信公眾平台、微博到 Instagram、Facebook，走到今天，已經快接近一千八百個日月。

每天堅持做一件事其實不算難。比如像吃飯、喝水、上廁所、睡覺，這些都是人類每天會做的事，它不需要你有甚麼毅力，每天定時定候就會去做。因此每次被問到「是怎麼做到每日更新這件事的？」的時候，我都只有一句話可以分享：把它當成是吃飯、睡覺這麼平常的事，每天堅持去做就好了。

如果不是「每年、每月、每日」都要做的一件事，那不能算是「年粵日」了嗎？每當覺得快要堅持不下去，這麼反問一下自己，就會覺得堅持也是一件自然而然的事了。

曾經有一位記者這樣形容我們每天在做的事情：深入淺出地給廣東歌做「閱讀理解」。我覺得這樣的描述很形象化。每個時代的人都有自己的音樂記憶。從出生開始，我們就借助聽過的每一首歌，積累出了自己生命的痕跡。它們就好像一把鎖，總是能替人打開一些專屬的回憶。因此對同一首歌，我們可能會有不一樣的 understanding，這全在於你如何「閱讀」。在「閱讀」的過程中，我們記錄了生命，也收

獲了感動。

近年來，關於粵語流行音樂活力衰退的議論甚囂塵上，卻少有有心人發現，如今的廣東歌並非如大眾所說的新不如舊。只是我們都正處於一個喧嘩浮躁的時代，每天從各種渠道接收海量資訊，反而讓人越來越沒有耐心去細聽一首歌。於是我們一直希望通過我們每天的分享，能讓手機屏幕前的大家在每天的疲憊工作之餘，能靜靜地花上三五分鐘，好好地閱讀一段文字，「聽一闕廣東歌」。

而當這種形式從手機這種媒介轉移到紙質書，我希望能將其形容為「可觸摸」的陪伴，不太隆重，卻也能為每天重重複複的生活增添些許儀式感。

閱讀和音樂其實很類似，它們都像是一座能隨身攜帶的避難所，讓人在其中獲得療癒。而當音樂與文字交織在一起，我們的感受便越是立體而豐富，動人而真誠。

xii

二〇一四年，黃偉文在《青春常駐》裏寫，「那段年月有多好，怎麼以後碰不到」，溫柔又殘忍地道出了「青春終會逝去」的真相。以此為靈感，我們將歌詞中的「月」字換成「粵」，擬定了這本書的名字，同時也運用了五首廣東歌歌名作為人生不同感情階段的概括，構建了你我都可能會經歷的「那些年月」。

讓我們一同見證「那段年月有多好」，同時也祝福它，未來的年月，會更好。

PS：想藉此機會特別鳴謝幾個人。Cevi，從年粵日創辦最開始到現在一直是我最佳搭檔，年粵日一直以來所有視覺設計都是由她把控，雖然她這次沒有參與新書的撰文與插畫，但年粵日發展到今天，她絕對功不可沒。還有綠寶、Y立方、肥包，她們都曾經是年粵日的編輯，後來因個人發展離隊，也謝謝她們曾經的付出。

Recolle@年粵日

廣州，二〇二〇年四月十三日

xiii

CHAPTER 01

初初

初初 · 古巨基	002
不知所謂 · 陳奕迅	005
三分鐘後 · at17	008
鄰家的你 · Pandora 樂隊	012
我們的基因 · 謝安琪	015
勇悍 · 17 · 麥浚龍	020
迷魂記 · 王菲	024
小飛俠 · 楊千嬅 / 蔡德才	027
守口如瓶 · 周國賢	031
電燈膽 · 鄧麗欣	034
塵埃落定 · 張敬軒	038
老派約會之必要 · MC 張天賦	042
正式開始 · 陳卓賢	047

目錄

推薦序 · 周耀輝	ii
推薦序 · 林二汶	v
推薦序 · 林家謙	viii
前言	x

CHAPTER 03

愛在  
記憶中找你

- 你瞞我瞞 · 陳柏宇 096
- 他不慣被愛 · 衛蘭 100
- 還有甚麼可以送給你 · 陳奕迅 103
- 愛人 · 楊千嬅 107
- 天窗 · 容祖兒 / 周柏豪 111
- 多謝失戀 · Twins 116
- 愛在記憶中找你 · 林峯 120
- 分手總約在雨天 · 方皓玟 124
- 日落時讓戀愛終結 · 小肥 128
- 到此為止 · 連詩雅 132
- 意外現場 · Y.T. 周殷廷 135
- 感應 · 泳兒 140
- 在錯誤的宇宙尋找愛 · 陳健安 143

CHAPTER 02

共你  
痴痴愛在

- 永久保存 · 陳柏宇 052
- Tonight · AGA 055
- 哪裡只得我共你 · Dear Jane 059
- 分鐘需要你 · 林子祥 064
- 今生今世 · 張國榮 067
- 野孩子 · 楊千嬅 071
- 共你痴痴愛在 · 容祖兒 074
- 終身美麗 · 鄭秀文 078
- 三十日 · 側田 083
- 愛是最大權利 · 吳雨霏 086
- 遠在眼前 · 馮允謙 090



CHAPTER 05

葡萄成熟時

葡萄成熟時 · 陳奕迅	210
囍帖街 · 謝安琪	215
相愛很難 · 張學友／梅艷芳	220
告別的藝術 · 陳健安	224
白頭到老 · 蔡卓妍	228
一生所愛 · 盧冠廷	232
祝君好 · 張智霖	235
把悲傷看透時 · 陳慧嫻	239
伸縮自如的愛 · 陳蕾	242
送我一個人家 · 泳兒	246
霸氣情歌 · 陳柏宇	250
愛不曾遺忘任何人 · 王菀之	254
青春常駐 · 張敬軒	257

CHAPTER 04

下一位前度

一個旅人 · 陳奕迅	150
最愛演唱會 · 陳慧琳	154
我們都不是無辜的 · 周國賢	158
愛情是一種法國甜品 · 林二汶	161
下一位前度 · 林家謙	165
合久必婚 · 李克勤	169
阿遲 · 農夫	173
每當變幻時 · 薰妮	176
一雙手 · 林奕匡	180
先哭為敬 · 鄭欣宜	185
重新長大 · 許廷鏗	189
到底發生過什麼事 · Dear Jane	192
風的形狀 · Yoyo 岑寧兒	197
緊急聯絡人 · 湯令山	200
白髮齊眉 · 鄧小巧	205

CHAPTER

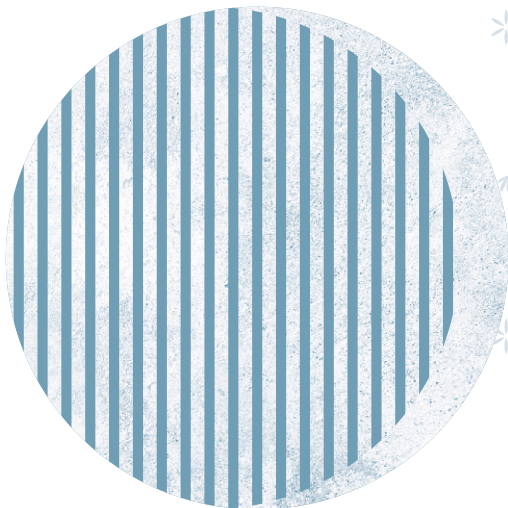
01

和對方約會的情節嗎？

/



還



記



得



自



己



第



一

次

小飛俠

守口如瓶

電燈膽

塵埃落定

老派約會之必要

正式開始

初初

不知所謂

三分鐘後

鄰家的你

我們的基因

勇悍·17

迷魂記

播放



清單





聽《初初》，總覺得林若寧誇大了戀愛的「嚴重性」。詞語都用得太膽戰心驚，戀愛給我的印象更多的是平淡、日常，心跳急速會有，然而總是細小短暫的，也沒有那麼多的「野花盛開」，五彩斑斕，浪漫得要命。

但初戀的確是令人驚慌的，所有事的第一次都是那麼新奇，戀人要做的事情更多更忙，要忙着學習擁抱、牽手、接吻，要忙着體會這

些心跳感覺，第一次體會過後，再有二次三次，會麻木也說不定，因此珍惜這樣的驚慌失措，也是人人都應該注意的事。

但是說到初戀這種純情，我腦子裏冒出來的不是別的甚麼詞，而是「欲蓋彌彰」——想掩飾自己真實的心情，想掩飾自己的缺點，想掩飾的太多太多了，怕以真實的面目示人太醜惡、太不矜持，哪種都有。也許是無窮無盡的虛榮在作祟，總之和歌裏的春日景象相差甚遠。也許是我總是把事情想得太凶險罷了。

即使如此，初戀也是萬般神聖的，只因所有的體驗都奉獻了給初戀，單單是付出的東西就已經讓人萬分不捨了，將來與他人擁抱接吻，總不免會想，當初——舊日的體驗一幕幕地浮現上來，一想到這裏，實在是不明白為甚麼人可以愛上不同的人，戀愛那麼多次，也許是遺忘在奏效吧。

歌詞裏說「人間風景也被蓋」，只得「戀愛盛開」，不得不嘆，林若寧在這

DAY

# 2 不知所謂

“ 尚在計劃 ”

如何講愛你

首歌裏，太可愛太理想主義，現實總是過於浪漫，初戀也不例外，要愛得純粹，而愛本身無論何時何地都是純粹的，然而到了戀愛這一關，總是常常要和現實鬥爭、和自己鬥爭、和命運鬥爭，何時鬥志消失，戀愛或者也就終結。這世上的一切不會總是順應着你的，只願自己總有無窮鬥志，無限英勇。

即使心知如此，我也認同戀愛需要這種理想主義，越到現代人越明白趨利避害，太務實了，旁人的眼光銳利無比，燒得人不得不隨大流走，要尋找一個理想情人。兩人一起，要被覺得是門當戶對、郎才女貌、天下無雙最最好，對於對方，更有千百個標準等着，自己的意願反倒沒那麼重要了，或者說，自己的意願早就被環境所同化，喜歡一個人，在喜歡之前，要考慮的事太多了。

不論是不是初初戀愛，都保留這種理想主義吧，還有第一次那種慌亂的感覺，讓這樣的「嚴重性」，令自己明白當下的戀愛對自己有多麼緊要和不能割捨，這樣，也許即使千萬人不贊同，你也有能力愛人。

— Written by Zero

004

還記得自己初初喜歡上一個人的狀態嗎？討厭卻又享受着自己的神經被對方的一舉一動牽引，無時無刻都想把自己的心意傳達给对方，卻又擔心道破後會破滅了自己的幻想空間。

曖昧，就似是一場患得患失地自娛自樂的遊戲。

在芸芸關於曖昧主題的歌裏，這首《不知所謂》是自己的心頭好之一。詞人把

005

一堆看似「九唔搭八」的事物連結起來，帶着男女主角與聽眾遊了一大輪花園，隨之上演一場「喜歡你但就是不說出口」的故事。若然你花點時間細味這首歌，你會發現它的編曲與歌曲主旨的契合度也很高，不像大部分流行曲般跌宕起伏，卻像極暗戀一個人般，表面上既無蛛絲馬跡可尋，亦無波瀾漣漪，但內心早已因對方一個笑容，一個小動作或一個對視，心率跳動得高達每分鐘一百八十次。

還記得自己第一次和對方約會的情節嗎？飯後你們漫無目的地散着步，保持着最安好的距離。空氣中瀰漫着的曖昧情愫，美好、寧靜又帶點小尷尬。於是你們講東講西，談天說地，將一大堆沒有關係的話題聯繫到一起。從月兒扯到跳水，提起番茄不知為何會講到北美洲，「由巴哈講到將進酒，由光纖講到于素秋」……兩人一直講，一直講。講了這麼多有的沒的，就是為了不讓對方覺得自己是個悶人。

可惜的是，現在「流行」的擇偶條件，實在是變得越來越奇怪了。要求對方外形亮麗俊俏，身家豐厚，讀「神科」、做「苟工」，「投契」這項條件早被排到

後面去了。其實啊，能遇到一個能與你無話不說，無話不談，聊甚麼無聊話題都能聊得興起，越聊越有趣的人，是一件多麼幸福又幸運的事。兩個人在一起，為的不就是「沒有話對你不說」嗎？

人們常常說，戀愛最美好的時候，就是處於曖昧不明的階段。在得到之前，彼此會花光心機為對方製造驚喜，彼此也會拼盡全力展示自己最好的一面。可是明明做了那麼多，說了那麼多「題外話」，還是「獨欠是你想聽那一句」，然後一次又一次的「抹角轉彎走到這個路口，我卻沒有講我很愛你」。

曖昧不明的關係，就是這樣，明明彼此有着進一步的衝動，卻沒有進一步的勇氣。這一場拖沓、不知所謂又彼此心知肚明的曖昧關係，會繼續發展下去。對方既不道破，自己亦裝作不知，繼續期待着兩個人下一次不知所謂的談天說地。然後，依然「尚在計劃，如何講愛你」。

DAY

## 三分鐘後

“ 有一天他終於會遇到我 ”

這剎那即將發生給我找到

「有一天，他終於會遇到我」。

我喜歡這首歌第一句詞就給人怦然心動的感覺，at17的情歌總是有一股清爽直率。三分鐘後，會遇到誰，三分鐘後，命運會如何跌宕起伏，三分鐘後，三分鐘後……始終是一個未知和懸念，因此有無限遐想。拋卻各種各樣的苦情歌傷心段落，將相戀簡化，不過是「我愛的人愛我」，如果不是，就

是那個人未到。「他終於會遇到我」，我是他的幸運。

以前見過形容戀人為「月亮」，說你終究會是一個人的「月亮」，這是多浪漫的一句話，有些東西是不需要你費多少力氣就得到的，自然就會來到你手上。在這種關係中找到自己的所在與價值，成為某一個人的「月亮」，找到自己的「月亮」，相信三分鐘後他即會來，即使兜兜轉轉，不在這裏碰見，也會在另一個地方相遇，像《暗戀桃花源》中江濱柳對雲之凡說：「我們隔了三十，甚至四十年，我們在……在海外也會認識。我們一定會認識」，所謂的一種「命中注定」，實在是充滿了溫柔力量的一種念頭。

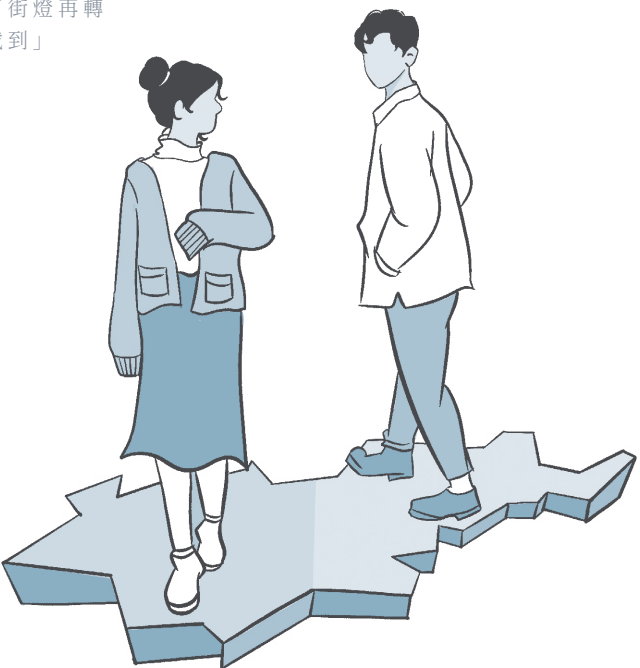
我想這種關係本身就是一種浪漫幻想，因此它來的時候，或者說你相信它來的時候，往往令人更為平靜，沒有驚心動魄，而是自然而然地發生，如同張愛玲那句「哦，你也在這裏嗎？」，不論怎樣的開場白，「素白的一張臉」一瞬間泛了粉紅，我終於找到你，鬆了一口氣。

很多人都喜歡給自己加上落難的情節，戀上無數苦情歌，對愛人求之不得，然後每天都重新體會一次哀痛。然而，現在的我已不愛那些失意段落，人其實沒有那麼不幸，不過是當時喜歡的人沒有選擇自己，自己也不必求他垂憐，因為乞求得來的也不會是愛。看了太多故事，明白即使不能瀟灑離場，也要保存尊嚴與驕傲，把愛留給珍惜自己的人。明白你是他的「月亮」，你是他生命中的粼粼波光，是一些實際的影響，生命中的依偎與轉折，有些事情已經超過愛情本身。

會找到吧？有時不信有時信，把時間投入在某人身上，花費了力氣得來空歡喜，聽過的抱怨無數，身邊看到太多，就忍不住懷疑，沒來得及去相信愛，就已經將愛殺死了，實在是有些划不來。

別急，三分鐘後，轉個街角碰見，你將會找到某人，「相戀一天到一生」，如此幸運，浪漫無限。

— Written by Zero



「轉個彎

兜一圈走到街角  
看到了街燈再轉  
總會找到」

DAY

## 鄰家的你

4

“ 讓我每日偷偷的想念鄰家的你 ”

每天買不一樣的零食悄悄放到你座位上、上堂時總是不自覺把視線移到你身上、小息看見你和其他異性聊天會感到憂傷、發現你的功課簿和自己的疊在一起會竊喜、每天放學故意走慢點先目送你離開班房、只要你回覆多於十個字的訊息就會興奮到睡不着……

暗戀是甚麼滋味？每個經歷過的人可能也傻傻說不清，有苦澀也有甜頭，有失

落也有興奮，它大多數發生在青春荷爾蒙最旺盛的中學時期，青澀懵懂、單純可愛，雖不確定那是不是叫喜歡，但反正心裏有惦記的人感覺就不錯。若干年後被問起當初為甚麼不直接告白，大家都未必能想通，但敢肯定的是，沒有人會後悔那段「奉獻我所有力氣，換你一記挑眉」的暗戀歲月。

有時回過頭來看，暗戀也是一種略帶「霸道」的行為。只要我覺得我喜歡你，就不介意瘋狂對你好，當你只是出於禮貌作出回應，我自然又會變本加厲為你做更多事情。這種結果未必是對方真正想要，但我卻十分享受這種一邊「偷偷想念」一邊「窮追不捨」的感覺，甚至會異想天開地認為，自己如此真誠大方，定能「討得你深情一吻」。這一切皆是「我渴望會嘗到愛戀滋味」。

區別於「傻到要住到你的新居附近」那種卑微和苦澀，《鄰家的你》將電吉他、電子琴、木琴、提琴、架子鼓等多種樂器集於一體，再混合了 Pandora 慣用的合唱團式唱法，為暗戀這件小事注入了煥然一新的主旋律，更貼近其自娛自樂的精神。



DAY

# 我們的基因

“ 早一點擺脫密雲 早一天變大人 ”

終於可以換來權利挑選親人 當然要與你結婚

活了這麼久，誰又敢說  
未曾對自己的原生家庭產生  
過半點質疑呢。

小時候，我們的很多  
習慣、技能、處事方式都從  
原生家庭中習得。但隨着我  
們長大成人，我們逐漸開始  
形成了自己的價值觀和世界  
觀，與父母之間的相處也出  
現了越來越多的矛盾衝突。

叛逆的青春期的，在家裏  
覺得自己受了委屈，得不到

歌中並沒有刻意製造現實對立面，去打擊這份初開的情竇，而是將一些暗戀可能會碰到的問題做前置假設，如「若你想收回」、「若有一日轉身看到在窮追的我」等，當遇到對方退縮、躲避、嫌棄，這個「我」依舊持樂觀態度，努力讓對方「無力歸還」、叫對方「別要躲」，甚至想對方「跟我熱吻」，這些顯然都只是暗戀者的幻想和一廂情願，但也不妨礙聽眾對號入座，重溫一次暗戀的心路歷程。

沒人知道這種做法會不會打動「鄰家的你」，我只知道這種完全自我陶醉、樂在其中的狀態，恰是青春時期應該擁有的樣子。有朝一日回想起來，這個「我」大概也不會因為「食白果」而懊悔，最多只會輕描淡寫地說出一句「我真傻」。

— Written by Mantz