



陈贝儿与当地孩子打成一片

# 陈贝儿： 我被他们的笑容 打动了

A 走进脱贫地区  
“感受到他们的珍惜和感恩”

是很真实的。亲眼看到这样

的笑容，我被打动了。”

这趟旅程中，陈贝儿屡次被当地人民打动：“对城市人而言，出门买包盐就是坐电梯下楼、开车出门这么简单，但悬崖村的村民过去要走2000多级阶梯，这对我来说是无法想象的。现在村民集体搬迁到山下，我能感受到他们非常珍惜和感恩现在的生活。”拍摄《无穷之路》时所感受到的善意和友好，更让陈贝儿感动：“我们拍了很多街景，大家都很热情。比如我们在悬崖村的时候，去一家幼儿园拍摄，那里的彝族小朋友非常开心地跟我们打招呼，一起玩、一起唱歌。”



陈贝儿采访《山海情》原型人物谢兴昌

由TVB拍摄及制作的脱贫攻坚题材纪录片《无穷之路》在豆瓣获得9.6分的高分。节目里，主持人陈贝儿在四川凉山攀爬2556级“天梯”、在云南奔腾的怒江上以溜索渡江、在大西北经受风沙考验、在川藏高原克服高原反应，同时将这些地区的脱贫攻坚成果展示给观众。

《无穷之路》也让更多内地观众关注到陈贝儿，这位在中国香港土生土长的城市女性，在面对与她成长背景、生活环境都截然不同的受访者时所展现的真诚和亲切，让人眼前一亮。近日，陈贝儿接受了《羊城晚报》记者的独家专访，她坦言，节目如此受欢迎，让她非常惊喜。“我拍节目并没有带着什么预期，只是像一张白纸一样去探索、去学习，将我内心感受到的、眼睛看到的，用镜头记录下来，真实地呈献给观众。”



羊城晚报记者 胡广欣

E-mail:hdzp@ycwb.com

被爱是一种幸福，  
给予爱同样是一种幸福

成全所爱

□余君才

很多人都曾有过这样的经历

年少时，我们总是以自我为中心，从不在意别人的感受。那时，大冷天，母亲要求我多穿一件衣服，我就不愿意，觉得累赘；母亲给我夹菜，多吃菜才能长高，我也不愿意，挑食。我也不喜欢父母一直唠叨，甚至有时候还不耐烦地吼道：“不要吵了，不行！”

到长大了一些，外出远行，父母会叮嘱你一个人在外面要学会照顾自己，嘘寒问暖，害怕我一个人在遥远的异乡受冻挨饿。我成家立业后，父母与大哥同住，每次到我家里来，都会带上一些菜过来，有时会点带点虾和鱼等，我说：“这些东西我这里都有，更何况菜市场也近，以后再不要拿过来。”我的语气里有一些恼怒。但母亲都只是乐呵呵地说：“这个菜好吃，拿来你们尝尝。”

随着年龄的增长，慢慢感受到父母的好。天气凉了，母亲打电话说：“儿子，这几天天气凉了，要注意多穿件衣服啊！”我不再不耐烦了，而是很感激地对母亲说：“知道了，谢谢妈！”

也许是世上最温暖的一句话便是：“儿子，别冻着了。”

前一段时间，城里闹了几起安全事件，母亲也会及时打电话提醒我：“在外面要注意安全，不要去人多的地方凑热闹。”当时我正和几个朋友吃饭，我心里默默感谢着母亲。“我知道，您放心吧！”我回答道。

父母老了，他们能为我们做的事情也无外乎这些了。因为在他们心中，我们永远是孩子。

生活中，有一种爱，叫做成全所爱。对于那些真正爱我们的人，我想说，您的爱，我会照单全收。因为被爱是一种幸福，给予爱同样是一种幸福。

广东潮汕地区土狭民稠，有“三山六海一分地”之说，自古以来，潮汕人对土地的管理就十分精细。久而久之，就产生了一句俗语——潮汕人种田如绣花。我觉得不仅是种田，潮汕人就连做菜也像绣花一般精细。

潮州菜的精细，除了刀功繁复和技艺，还体现在酱碟上，五滋六味，样样兼备。潮州菜素以清鲜为美，酱碟其实是对清鲜的一种弥补，在保证食材原汁原味的同时，又可以让每个人都能够口舌欢愉，避免众口难调的尴尬。

潮州菜中的酱碟种类奇多，最常见的有沙茶酱、普宁豆酱、鱼露、韭菜盐水、三滷酱、辣椒酱、梅青酱、姜米陈醋、蒜泥醋、金橘油、南姜醋……其中，最值得一说的是普宁豆酱。

普宁市洪阳镇，是我妻子的娘家，这里出产的豆酱最为有名。洪阳是普宁的老县城，古风盎然，在这里，上百年的老房子比比皆是。我妻子的娘家是“下山虎”的格局，形如下山之虎，以大门为嘴，两个前房为两只前爪，称“伸手房”，后厅为肚，厅两旁的两间大房为后爪。

隔了一条马路就是洪阳酱油厂，站在二楼的阳台，可以看到成片的黄釉大缸，排列有序，体形硕大，如同盘腿而坐的粗壮运动员，风吹过时，送来豆酱轻微而又迷人

父亲写诗吟咏自己的诗人生，从中获得快乐，也让我们这些做儿女的引以为豪，得到教益

父亲今年已经七十四岁了，一直和母亲生活在农村，每年守着自己的小园，日出月落，春种秋收，过着极富诗意的田园生活。

虽然是古稀老人，但父亲依然不服老，每天忙于家务之外，还不忘体验一些现代化的生活，什么手机微信、快手样样应用自如，每样都不逊色。

特别值得一提的是，自从玩上了微信，见我天南地北地发稿，父亲也喜欢上了诗，每天在家族群里推送他写的诗歌，且乐此不疲，有时还叮嘱我为他推荐发表。

父亲的诗是旧体诗，体现的是老一代风格，但他不太懂得平仄格律，大多是顺口溜，类似打

油诗，但那些诗写得还是有板有眼，有时对仗也挺工整，遣词造句也算贴切。

父亲的小园既是一座菜园，又是一座百花园。父亲用自己的巧手侍弄家里的小菜园，种植了各式果蔬，还见缝插针，在边边角角种上了各色鲜花，像紫花地丁、长寿、月季花、石竹花、蜀葵、八宝景天，应有尽有。望着他精心侍弄的花花草草，父亲写道：春晨鸟语乐，满院添新辉。群花蜀葵首，闻香惹人醉。

夏季干旱时期，父亲望着满园的禾苗，焦虑万分，他写道：晴空万里无云飘，酷热至极似火燎。祈天降露润禾苗，百姓感恩

李陶陶。

父亲毕竟年事已高，他感叹时光易老：岁月催人渐老，两鬓皆白弯了腰。昨日烦恼千般事，今日苦思无一遭。笑看刘邦追项羽，还有诸葛亮曹操。高官厚禄人人求，撒手归西皆是空。滔滔江水东流去，只留人间传佳话。这首诗作，我把它投给报社，竟然刊用了，还寄来一点微薄的稿费。

见有诗作发表，而且变成了铅字，父亲受到了莫大的鼓舞，创作更多了。

父亲写诗吟咏自己的诗人生，从中获得快乐，也让我们这些做儿女的引以为豪，得到教益。

父亲的诗意图人生

□李忠元

肉，切成片，垫于砂锅底部，放入腌好的鸡，加少量的水，先开大火，再转小火，焗二十分钟，中间切不可掀盖，也不加水。将焗的鸡斩块，砂锅里的原汤也不要浪费，加油爆香，勾芡淋于鸡身之上。肉滑鲜嫩，可口悦目，有浓郁的豆酱香，鲜味在舌尖缓缓升腾，那感觉，就像听门德尔松的音乐一般美妙。

豆酱焗蟹是在豆酱焗鸡的基础上得到的灵感，一般以公的青蟹为佳，将青蟹改刀，蟹钳拍破，拍打时切记不能用蛮力，而要用暗力，这样才能做到壳碎肉不烂，将豆酱压成泥加一点白糖和芝麻油。做这道菜还要放入大量的大蒜头，蒜头去皮入油锅炸至金黄，淋上豆酱，中火焗十分钟即可，蟹香、豆酱香和蒜香，交织在一起，鲜美绝伦。

普宁豆酱，馥郁甘芳，在潮汕人心中地位极高，被称为“潮汕人的味噌”，是其他任何调料都不可代替的。味增与味精，可完全不一样，两者区别，就像是空中跳伞，一个是没有打开伞，缓缓地降落；另一个是没有打开伞，直接坠落在地。

豆酱蒸鱼，是潮汕地区最家常的味道，在豆酱中加入少许的糖，淋于鱼身，隔水蒸之，在水气的作用下，豆酱的鲜味，温柔地渗入鱼身，丰腴滑嫩，那种鲜美的感觉，在舌尖婉约绽放，整个人像是掉进了鲜味的漩涡之中，幸福得不能自拔。



朝露(国画) □崔子范

鲜味在舌尖缓缓升腾，那感觉，  
就像听门德尔松的音乐一般美妙

普宁豆酱

□盛慧

B 沟通贵在真诚 “我没把采访当成一件工作”

在节目里，陈贝儿采访了形形色色的人：村医、扶贫书记、“理塘男孩”丁真、回乡创业的“90后”、重回学校的前失学少年……无论面对什么人，陈贝儿永远都能与受访者打成一片。有网友称赞她是“天生的主持人”，“主持风格相当自然，问题带出得毫不突兀，而且采访任何性格的人都能‘自来熟’”。对此陈贝儿说，她的采访诀窍就是真诚：“其实谈不上什么技巧，人与人相处，贵在真诚。我从小就喜欢认识新朋友，我没有把采访当成一件工作，而是打心底里想知道他们想法。可能就是因为这样，大家比较容易对我敞开心扉。”

在《无穷之路》里，陈贝儿走进了云南一所专为失学儿童设立的学校。镜头记录了孩子们从一开始的害羞和躲避，到后面与陈贝儿交心聊天的转变。这段采访经历让陈贝儿非常难忘：“他们都是山区的小朋友，见外人的机会不多。老师也觉得他们不太习惯跟外人沟通，会在意别人怎么看自己。但我会跟他们玩，一起自拍、唱歌，有时候拍拍他们的肩膀，其实很快就打成一片了。他们对外面的世界很好奇，会问我香港是什么样，我们平时会做什么、吃什么等等。我就像一个



陈贝儿与海南岛茶农一起采茶

C 热爱主持工作 “给我很多认识世界的机会”

陈贝儿形容自己是个“充满问号”的人：“我从小就对世界充满好奇，我妈说我小时候很八卦，但我觉得这是一件好事。大学选科的时候我毫不犹豫选择了新闻专业，我的初衷就是透过我的眼睛看世界，再透过镜头告诉观众世界的模样。”

陈贝儿的父亲是资深演唱会监制陈永镐。她说：“小时候因为爸爸工作的关系，我有机会见到谭咏麟、张国荣、梅艳芳等巨星是怎么工作的，无形中也培养了我对娱乐的兴趣。大学毕业之后，香港娱乐新闻台新开业，我顺利成

章地从加拿大回到香港工作。”

2003年，陈贝儿回到香港，成为香港第一代专职娱乐新闻主播，去过奥斯卡金像奖、戛纳国际电影节、威尼斯国际电影节等盛事现场，也采访过迈克尔·杰克逊、莱昂纳多·迪卡普里奥、木村拓哉等国际巨星。她说：“可能有人觉得做其他新闻会比做娱乐新闻更‘专业’，但我觉得并非如此。做娱乐新闻主播的采访经历同样是不可多得的，这份工作给了我很多认识世界的机会。”

2009年离开香港娱乐新闻台之后，陈贝儿一度转向幕后。2013年，她加盟TVB，担任主持工作。如今，陈贝儿是

TVB的王牌主持之一，曾主持2016年的里约奥运转播、今年的东京奥运转播，以及2016年至今的香港国庆文艺晚会。陈贝儿非常享受这份工作：“每一次拍摄和旅程都是我人生的重一课，这份工作满足了我的求知欲，可以说是‘寓工作于娱乐’，我觉得自己太幸运了。”

由于《无穷之路》如今在内地大受欢迎，陈贝儿也开通了微博、抖音、快手、B站等社交账号，以此与内地观众更多地交流。她笑言：“每一条评论我都会看，虽然一开始并不太看得懂。比如我最近刚明白‘yyds’‘出圈’是什么意思，我会努力跟网络世界接轨。”

2021年10月4日/星期一/文化副刊部主编  
责编 吴小攀/美编 伍岩龙/校对 谢忠志

A4

预判自己的前程路，能够及时的止损，这也是沉稳冷静

冷静处事铭师恩

□龙建雄

人到中年，在经历过人间冷暖，感受过生活痛楚之后，我能更深一步领悟汪国真诗中那种黑白意象里的冷静思考。一个人，如果待人是冷静的，处事也是理智的，那遇事才不会感情冲动不知所措，做事就会有条不紊。冷静是我们立身处事的基本素质，如果缺乏冷静，包括我，就很容易被外界的名利所惑，从而迷失方向，迷失自我。

我曾思考过，为什么我们面世之中容易碰壁，容易遭遇各种教训，这可能与我们涉世不深，对世事常理深谙其道过于肤浅有直接关联。后来，许多前辈用他们自己的经验点化我，只有亲眼看过世态炎凉盛衰荣辱，加之亲身经历过、承受过、惨痛过，心才会趋向清静无为，思想才会更加脱俗，“人间正道是沧桑”的正念才会愈加深信。

对于离开原单位，我早就已经释怀。在一个雨后清爽的夜晚，我十分坦诚地在微信上和导师说出了心底话，为什么想走？为什么必须走？时势发生变化，过分追逐不切实际的所谓“功名利禄”，往往会使自己陷入难以自拔的窘境，选择调换人生赛道，对远离现实生活中的陷阱是明智之举。导师说，预判自己的前程路，能够及时的止损，这也是沉稳冷静；在新的环境里，莫纠结决定，应当坚信决定，努力实现决定，只有这样，才不会做出让我们抱憾终生的事情来。

我信奉真实/却不信谎言/  
我崇拜真理/却不崇拜权力/  
你征服了我的心/也就征服了我的躯体/  
你占据了不了我的思想/就什么都没有占据  
时光易逝，转瞬间