



琴台客聚 彥火

母親的苦難讓她堅強

在與張潔的交往中，我發現張潔是一個自尊心很強的人，以致有不少人認為她高傲，不可接近的。

其實她是一個外圓內方的人。童年不幸的遭際、生活的磨練，使她蒙上一層厚厚的自我保護色，令人有一個不合群、特立獨行的印象，可是當她認準你是她的朋友，她就掏心掏肺以至誠的態度與你交往。

早年她接受我的訪問時，她講述她的童年：——我們生活很困難，為了養我，母親給人當保姆，因為她沒有什麼文化；——她小的時候，生活也很苦，還有個後媽；——和我父親結婚，是為了趕快離開那個家，因她受不了後媽的白眼；——她家是貧農，爺爺在農村教私塾館，也沒有多少錢，她就跟着爺爺「唱書」，寫不會寫；——母親當保姆的時候，管洗衣服、擦地板，主人的男孩子要打我，就得讓他打，這是他的娛樂；——我母親不讓打，別的保姆還說，讓小少爺打吧，陪他玩呢。雖然這樣，還經常把我的飯碗搶下來，不給飯吃；——後來我母親帶我到香港找父親，父親對我們很壞，經常打我，用腳踢我；——「珍珠港事變」，我們逃難回內地，經過廣西、四川，最後到陝西，父親就把我和母親丟在那裏，自己跑了；——我母親只好給工廠當收發員，工資很低。我當時年紀還很小，吃不飽飯，母親不忍心我捱餓，只好自己餓着肚子讓我吃飽；——然後又當過不稱職的小學教員，也只能做代課教員。她自己文化不高，每天晚上只好查字典。從小學一年級教起；——那間學校的校長，喜歡用代課教員，因代課教員只能拿一半工資，我和母親都很刻苦、很堅強，這是生活鍛煉出來的。

解放後，張潔開始念書，1956年，她考入中國人民大學經濟系。我探詢她為什麼會選讀經濟系。她答道：「上世紀五十年代的學生是挺聽話的，我也很聽話，老師讓你幹什麼就幹什麼。不過現在覺得學經濟也很好，為什麼呢？因為我們學經濟對於馬列主義的東西要讀得很多，像政治經濟學，對創作非常有利，要深刻認識社會現象，必須掌握馬克思主義——我很信仰馬克思主義，信仰真正的馬克思主義，不是讓人歪曲的。掌握了科學認識論，才能認識社會，這對創作很有用。」

（孤獨的先行者——張潔，之八）



爽姐私語 林爽兒

少年好友

最近我看了很多本書，而且是從小認識的朋友的自傳，書本已經出了好多年，只是沒有像今天那樣，能安定下來重新去看、重新去認識、重新去了解他們，就趁着這個可惡的疫情，把人困在家中，便去做一些事情令自己安靜下來，叫自己從他們的自傳中回到過去，追憶往事、追憶從前，找回我們的情誼。雖然都已經過了幾十年，能否找回？當然不能，只是找藉口來安慰自己，也多謝曾幾何時朋友這樣關懷過自己，便已經足夠了！

這些我選擇看的自傳中，有很著名的時裝設計師兼藝術家劉培基（Eddie）、有我因為先父的關係認識的著名演藝界幕後一把手陳善之、再有是名導演陳德森。他們都是我認識日子不短的名人，我的位置只能安置在這小框框中，把握時機提友之間的種種！

幾位朋友之中必須先說說時裝大師劉培基，認識他時彼此才十幾歲，十二三歲左右吧，那時我們家才從小鄉鎮、已經消失了的大鵬村搬到尖沙咀，一下子好像由窮小子提升到富人似的，其實我一點也不覺得這繁華尖沙咀有什麼好，住

進了所講大廈卻沒有了我兒時的玩伴，沒有了可親溫暖的左鄰右里，叔叔阿姨，全部都沒有了。新居是八十幾層的大廈，如今仍然存在，父母離世後，姐妹仍住那裏，幾十年了！

搬了進去我覺得孤單，猶幸兄弟姊妹多，家中是頗熱鬧的。由於大廈一層有十幾個單位，每層四方圍着走廊，少年時的我很會幫忙做家务，不用煮飯也要洗衣服照顧弟妹，也因此我幾乎每天都要在走廊晾曬衣服，少年時的劉培基在我們同一樓層，相隔數間的一個單位中當服裝學徒。那年代很多外國人來香港公幹，很多外國兵來香港逗留數天放放風，因此我們的大廈有很多做服裝的工場在其中，主要是做西服的，劉培基因為家庭原因，被母親安置在其中一家工場，他便生活在那工場中，他也跟我一樣，在那裏沒朋友，常常獨自在走廊待着，一次我晾衣服時又碰上他，我主動跟他聊起來，問他叫什麼名字，為什麼在工場，簡單的對話，我們便成了朋友。我家父親一向開明，知道我認識了這麼一個朋友，還友善地招待他入屋玩耍、看電視。那年頭有電視機很本事的了。從此劉培基成了我家的一個好朋友仔！



◆劉培基的生日，我和相識於少年時的羅文開心出席！作者供圖



踏地觀察 湯禎兆

運動治療

疫情期間，經中醫介紹之下，去試了運動治療，感覺不錯。

運動治療與物理治療不太一樣，每一位治療師都有學過不同的手法，例如顯底骨等。不過我向來也不太介意名目，最重要的是治療效果。

第一次上去，他們會先判斷你的問題源頭，頸痛是因為左腳影響嗎？若右傾上半身，小腿能回復力量嗎？治療師會讓你躺平，試試不同位置與不同部位的力量，然後再試不同手法治療。

我的情況是較着重腹腔的治療，治療師的手會擠壓腹部肌肉。過程我不太會描述，但他們會有自己的判斷，然後調整肌理，或微調肌肉，不會很痛，也沒有太刻意「崩筋骨」的所謂「正骨」過程。每一個問題都會找幾個痛點，然後再教你用呼吸及運動糾正。

我做了兩次後，明顯運動能力提升了，那是以往做筋骨治療都

得不到的效果。太太試過後，不再易累，行山後也不覺得疲倦。以往我們一旦行了4小時以上的遠足之後，回家一定會浸浴休息，甚至午睡一下。我們做完兩次之後，二人的體能也好了很多，應該是少了無謂的消耗。

身體錯位時，人體也會很快適應，但有時是要用其他部位去借力代償，所以會衍生其他問題。例如太太當年剖腹生產之後，其實肌理都疊在一起，腰部不太可用力，加上以往頸奶和抱實嬰，腰也易累，亦令頸部很易疲倦。行山時，用不到腰力，就會用了小腿力補償，所以每次行完山小腿也會累，以為是人老了，其實一切都是正常反應。

做完治療之後，竟然有回春感覺！小腿上山落山之後，也不會有累的感覺。適應呼吸運動後，逐步重啟橫膈膜的彈性，終於明白深度呼吸的重要，簡直是最佳「補氣」方法！

當然，一切都要持續練習才有效果。



姚珏雅音 姚珏

超越

吾家有女初長成。我家的小女兒最近自己牽頭主辦一個免費線上教育講座，而且邀請了教育局局長政治助理施俊輝先生，以及香港資深教育家孔美琪博士擔任主講嘉賓，時間剛好就是今天晚上（4月13日）19時30分。（有興趣的朋友，可以提前登入Read For All (HK) 官網登記。）

這次講座的主題是個有趣的話題，「未來教育：應對未知挑戰」。當今的世界，疫情似乎沒完沒了，局部戰爭牽動全球變局，地緣政治對立又造成產業鏈受阻，全球通脹不斷上升，還有全球氣候暖化，極端氣候大增等問題，這些都是讓人不安的未知挑戰。因此未來教育要給下一代提供的知識技能和心理素質都尤為重要。在我看來，人類應對和戰勝未知挑戰的方式，恰恰就是我們不斷超越的過程。

超越的第一步就是勇氣。去年一部跑步運動員題材的內地電影就是以《超越》為名。主演鄭愷宣傳影片的一句感悟，讓人感動。他說：「這個世界上只有一種英雄主義，就是當你認清了世界的真相之後，卻依然熱愛它。」電影講述的是鄭愷扮演的主人公郝超越，是獲獎無數的「百米飛人」，他曾經鼓勵了師弟吳添翼在跑步賽場上不斷追逐夢想，但當自己已經傷痛遍體，人生轉型經商失敗後，卻陷入低谷，但多年後，他再遇到昔日隊友，又重新振作，實現了賽場外的自我超越。電影裏有一個場景，郝超越多年後再遇吳添翼，他問：「你能保證一直贏嗎？」吳添翼回答：「不能。但我不怕輸。」

不怕輸既是勇氣，更是超越的第二要義，就是超越的目標並不是永遠的贏，而是超越中不斷努力、不斷上進、不斷豐富人生的過程。電影提出的問題也是「終點之前是什麼，是訓練、是汗水、是努力。但是終點之後呢？」所以教育的目標，也應該重視努力的過程，自我的嘗試和奮鬥。我從兩個女兒的成長過程中，欣慰地看到每一次她們獨立地去嘗試、去開拓，儘管有成功、也有失敗，但就像翱翔的小鷹，每一次的奮力展翅，都是美麗飛翔的超越。

當理解人生的過程重於結果，就會以更從容的態度看待過去、現在和未來。而且人生就會善於提出恰當的問題，找到滿意的答案。這就是超越的第三層意義，也是最內在的意義，能夠在現實中治癒內心、超越自我。電影《超越》中的主人公郝超越，也經歷了這樣一個自我療愈的過程。最初他的人生問題就是為什麼他的賽場夢想不能最終完成，怪師弟、怪教練、怪時間；後來退役經商失敗時的人生問題，又是為什麼師弟不幫他、妻子不幫他、朋友不幫他；他的人生問題都是在抱怨、自卑、痛苦中。但最後他和師弟吳添翼，重逢衝突，重新找到人生最重要的問題就是夢想、努力和改變，彼此救贖、治癒內心。影片尾聲的一個鏡頭就是他挺着人到中年的肥肚、不斷奔跑，向船上的師弟大聲呼喊「跑起來！別停下！」

是的，「跑起來！別停下！」送給每一位有超越夢想的朋友，畢竟人生中我最喜歡的部分，就是超越！

回到老家，吃飯時，桌上一道菜很特別。有點像乾黃花，嚼上去也有乾黃花的勁道，味道卻與泡發的乾黃花大不同。帶葉的部分少，偶然吃進嘴裏，很是軟滑。那道菜，是母親用花生油炒的，色澤褐黃略黑，不鮮艷，可很有滋味。

夾第一筷入口，雖然好吃，卻沒品出是啥。問母親，母親卻讓我猜。既然讓我猜，必然不是尋常常吃的菜。乾黃花不常吃，看上去與黃花也有些像，但應該不是。若只看嚼，猜是乾黃花的，應該不少。老家果園的壩子邊栽了些黃花墩，採摘後，鮮黃花焯水涼拌，乾黃花燉雞燉排骨，每年吃幾次挺正常。若是清炒，不放肥肉的乾黃花，味道一般，就像清炒的乾豌豆皮和乾豆角，吃起來稍微有點兒粗糙，沒有滑爽感。夾起第二筷，又夾第三筷。我接連吃了幾口，一邊是品滋味，一邊是使勁。

農村老家那邊，啥菜細長如筆芯呢？不是黃花、不是豆角、不是茄子乾，還有啥呢？味道清淡，有點嚼勁，葉片軟滑。我在細品滋味的同時，打賭似地飛速想。猜到了，我心中一喜，就像被關在暗屋子裏大半天的人被突然打開了門，心中豁然明瞭。是地瓜秧子梗吧？我回答說。母親聽我猜中，也沒再繼續兜圈子，告訴我那盤菜就是地瓜秧子梗。地瓜秧子，小時候進過肚子，感覺並不美味。那時候，農村生活不富裕，窮人家能填飽肚子就不錯了，吃東西沒幾個講究味道的。從地裏割回地瓜秧，連梗帶葉切碎，晾曬乾，做飯時撒入些果子餅，放在鍋裏煮。我老家那邊稱花生為果子，果子餅就是在油榨上榨油後剩下的車輪樣的花生餅。那種餅淺紫紅色，顏色發暗，硬邦邦的像石片，我從小就不愛吃。做飯時，用刀從果子餅上一點點切些碎塊下來，和乾地瓜秧子一起在鍋裏煮。很多大人說，放了果子餅，地瓜秧子湯又香又甜。我不喜歡吃果子餅，也不喜歡喝地瓜秧子湯。不是實在沒吃的，那種飯，我是不肯喝的。

沒記得吃過地瓜秧子梗炒的菜，菜的味道

與小時候吃過的地瓜秧子飯也絕對不同。猜是地瓜秧子梗，完全是因為其形狀。地瓜秧與西瓜秧差不多，藤條上，有規律地長出一片片葉子。地瓜秧子梗，就是從藤條上長出的葉柄。葉柄幾厘米至二三十厘米長，與現在的中性筆筆芯差不多粗，有的翠綠，有的綠中泛紫。鮮嫩的地瓜秧子梗發脆，一隻手的拇指捏住一側，用另外一隻手的拇指輕輕一掰，細梗即被掰斷。地瓜秧子梗的外皮稍有韌性，只要力度拿捏合適，就能把一整根地瓜秧子梗掰成一側有嫩皮連接的「項鏈」、「耳墜」。小時候沒啥可玩，也調皮，經常掰地瓜秧子梗當耳墜，掛到耳朵上跟人鬧（顯擺）。至於用地瓜秧子梗炒菜吃，那時候還真沒有過。

那時候，村裏栽種最多的，就是地瓜。地瓜可以直接烤着吃、煮着吃，地瓜秧子葉可以曬乾煮飯。鮮嫩的地瓜秧子梗磨成地瓜泥，可以烙煎餅。我上高中以前，地瓜煎餅是我們那兒的主食。那種煎餅粗糙，略有點兒拉嗓子，不知道別人啥情況，反正我多吃了會胃裏反酸，還偶爾胃疼。初中時，我們那些住校的同學，大多數都帶地瓜煎餅，地瓜和鹹菜是那時的當地主食。

地瓜耐旱耐貧瘠，不適合種菜種花生種小麥種穀子的山地，栽上地瓜秧子，只要當時澆點水，幾乎都能成活。成活後的地瓜秧，在地上匍匐生長。遇上風調雨順，等到秋天，幾根地瓜秧大多能長四五六米六七米長。就算全年大旱，也能長一兩根一米半米長的秧子，地裏還能長出一兩個小地瓜呢。我們那兒的山村，那時多虧了地瓜。

後來，村裏富裕了，地瓜和地瓜秧子又成了豬羊的主食。把地瓜擦成薄薄的地瓜乾，曬乾後存儲起來。需要時和切碎備用的地瓜葉子一起煮熟，餵給豬吃。那些太老的地瓜秧，來不及切碎曬乾的，將一整棵或幾棵一起團成一個個小「草團」，直接帶回家餵羊，等等曬乾後留到冬天餵羊。地瓜麵餅，逐漸被口感更好的小麥麵餅代替。有幾年，村裏較好的田地，種小麥的多起來，直到又被果樹完全佔據。也許從小吃煎餅長

大的緣故吧，一直到現在我都喜歡吃煎餅，只不過是那種小麥麵煎餅。地瓜煎餅、地瓜窩頭、地瓜飯，早就躲在記憶裏了，幾乎不再露面。

我小時候，並不覺得地瓜秧子好吃。那時吃地瓜秧子飯，就是為了吃飽。裏面放些果子餅，就算美味了。只是，自始至終，不管鄉親們怎麼說，我都没覺得地瓜秧子飯好吃。但母親炒的地瓜秧子梗，確實美味。聽我連連稱讚，母親說還有一包乾的，過幾天再炒。無論肉菜，我很少從老家帶。老家那邊生活條件好了是沒錯，可畢竟是農村，買菜啥的怎麼着也不如城鎮方便。那包乾地瓜秧子梗，卻是我一心想帶的。帶到鎮上家中沒幾天，我就憋不住了，五花肉燉地瓜秧子梗，比花生油清炒的滋味更加飽滿、滑爽。母親補充說，去村裏收的，鮮地瓜秧子梗，幾塊錢1斤，收不着。這樣算來，乾地瓜秧子梗，少不了十幾二十元1斤。解饞，也吃上癮了，我告訴母親，今年得多晾曬些，曬乾後多吃幾頓。

家中的乾地瓜秧子梗，是母親去年夏天抽空曬的，沒想到我們都喜歡吃。剩下那包，帶回前還被妹妹要了一部分。她也喜歡吃，也想帶回去再吃一頓。母親說，她在村中喜宴上吃過一次鮮地瓜秧子梗鹹菜，很少一碟，除了她，一桌人幾乎都沒猜出是啥。母親曬的地瓜秧子梗，幾乎沒帶葉片，如果帶上葉片，味道應該更好。地瓜葉子鹹菜，澆上花生油，口感應該和那種橄欖菜做的鹹菜差不多。我喜歡吃橄欖菜鹹菜，大兒子梓航也喜歡，經常買。等有了新曬的地瓜秧子梗和葉，得嘗試用它們醃點鹹菜，味道應當不會差。

擱到20幾年前，若是有人問我，你會有一天喜歡上吃地瓜秧子梗和葉嗎？我一定會把它當成一個笑話，一個不可能的笑話。現在看來，好在當時沒人問，我也沒回答。就像我對地瓜秧子梗這道菜的感覺，人生中的許多東西，是在特定時間地點中無法預知的。原本筆直的坦途大道，突然來個90度甚至180度大轉彎，未嘗不合理，也未嘗不妥。地瓜秧子梗，真的挺好吃！

每人都有難唸的經

韓國演藝人多番表示羨慕中國演藝人的高片酬，是他（她）們的好多好多倍，韓娛亦有人不忘「領功」說：「如果不是他們曾在韓娛受過唱跳的培訓，哪有這般好才藝，韓潮韓風嘛，吸引着萬千粉絲。」

無可否認，那股韓潮韓風某程度上的確改變了娛圈的一些生態和風向：「人於生活上、工作事業等各方面，誰沒經歷過辛酸，可說是各有自家一本難唸的經。演藝人同樣如此，然而各地民風不同、文化不同，尤其是娛圈乃最現實之地，演藝人的演藝生涯更是變化萬千，就算是頂級的男神女神隨時也會因某些事情的發生，跌出神壇，風光不再，亦有十多年前的舊歌曲突然一夜爆紅成為經典，例子比比皆是，既是同行又何必在這方面經常說些酸言酸語，還是各自努力、各自安好吧！」

有傳媒指出，在韓國某些偏僻地方的民眾，連韓國本土紅透半邊天的演藝人，一個也不認識亦不為奇，世界之大無奇不有，其怪自敗而已：「多位在韓國男團、女團出道而擁名氣卻返回中國內地娛圈發展的，既要有顏值更要有才藝，方能在娛圈佔一席位，努力不懈增值自我，亦是內地演藝人必備的毅力（帶資捧自己或觸犯法律者除外），所以在娛圈有名聲有經濟能力又未婚的女藝人，往往被人形容為『憑實力單身』，是褒是貶之言！？」

對韓娛中人說眾多的男團、女團之所以解散，是因中國籍團員要返回內地發展所致，可是韓演藝人卻說：「韓娛圈的生態環境是什麼情況，大家都心知肚明，唔走會『餓死呢』！演藝人吃的是『四方飯』，內地娛圈發展平台很多，中國人有句話：『良禽擇木而棲！』某些人自身利益有損時，自然是讓過於人，任何娛圈都是經濟掛帥，離鄉別井的也是為有口飯吃啫。」

所以，吃「青春飯」的年輕一代演藝人，把握時間是何等重要！



袁星

地瓜秧子梗

疫下心酸事

以前覺得帶東西去海邊吃，吹吹風、望望海，除了沒搭一搭地聊着，閒過恬淡，又愜意放鬆，不亞於採菊東籬下，詩酒對南山。現在，傍晚時分，無論去到哪片海邊，總見到很多人，坐在海堤上吃東西。手裏捧着飯盒，口罩拉低扣在下巴上，時不時還要左右張望。不知怎的，看得我心裏略略有些發酸。

從港島南區瀑布灣上游穿過，瀑布上面幾塊大石頭的縫隙裏，生出了幾株小棠棣，枝幹不過手腕粗，樹冠稀疏羸弱。每次路過，都忍不住舉起手機拍上兩張，榕樹彎曲乾癟的枝幹，放在遠處山海晴空的幕布上，柔弱裏莫名地透出一種倔強。上周末，再次從瀑布上穿過，看見4個南亞裔的小姐姐，在瘦弱的榕樹下席地談笑。鋪在石頭上的地氈顏色艷麗，越發襯得她們膚色深澤，沒有口罩遮掩的臉上，口紅奪目，眉目生動。越過欄杆的時候，我又忍不住回頭望了望，榕樹下歡笑聲依舊，心卻卻抑制不住地有一點泛酸。

逾百萬染疫的城裏，晚6點後不能堂食、不能去酒吧、不能去健身、不能有超過兩個人的聚

集。市區好幾處早已綠意潤澤的公園裏，草地綿厚，春光大好，除了不斷巡查的警察，鮮有人踏足。荖灣水塘最近水位退乾涸，塘底露出龜裂的地縫，連日來竟也吸引了滿城人擠破頭前去打卡。結果，一人意外墜入山澗命喪當場；一人滑坡滾落，跌得頭破血流。看着新聞裏血流披面的中年男子，呆呆望着周圍施救的人群，眼眶裏禁不住微微有些酸楚。

疫情之前的春天，不是三三兩兩去日本賞櫻，便是成班人去九寨溝看水，再不濟也要趁着周末，一行人搭高鐵去粵北鬆快幾天。泛舟萬綠湖，徒步丹霞山，吃清遠雞，歡農家菜，總有一番野趣可以享受。不似現在，只要天氣好，城外稍稍平坦的草坡上，就紮滿了帳篷。赤柱、長洲、南丫島、鶴咀、大澳、愉景灣、梅窩、塔門、大帽山，遇着周末，處處人滿為患。倒不是真的為在社交媒體上發幾張打卡照，為在朋友圈裏贏多幾個讚，實在是嚮往自由行走的身心，無處安放。網絡上懷念2018年夏天的話題，引發了很多人共鳴。每段看似平淡的過往，在猝不及防又遙遠漫長的疫情面前，都濾成了不可多得的美好回憶。

到這個月初，武漢解封整整兩年了，我們依然坐困愁城。在這場世紀疫情面前，全世界都在努力地想要躺平，只有我們還在竭盡全力地動盪清零。想要躺平的人有多恣意，努力清零的我們就有多辛苦。病毒的毒株一直在變異，其實，人才是疫情防控成功與否中，最大的變數。疫情不是最難打敗的，最難的是，應對疫情時，不同人表現出決心與態度。

當然，世界本來不同，不同的人對待人生和世界的態度自然有所不同。沒有誰比誰更好，只有哪種方式更適合。躺在爛泥裏的豬，以為自己才是最幸福的。展翅九萬里的鯢鵬，把搏擊長空翱翔四海，當成是此生最重要的事情。在人生面前，我們都沒有上帝視角，只有跌跌撞撞四處摸索着，盡力走出一條適合自己的路。

◆上周日早上，添馬公園鮮有人造訪的大草坪！作者供圖

