



### 夜晚的詩

人生的每一個夜晚，都是有詩的。兒時，未識多少字，便倚在父親膝上，聽他吟誦唐詩，從《靜夜思》《登鶴雀樓》，到《登幽州台歌》《賦得古原草送別》，那些夜晚，我牙牙學語的稚嫩，宛如詩句般，生長在父親滿是期待的眼神裏，也將我親近文學的種子，細密地播種在成長的路上。

入小學，每日完成課業，讀的詩便更多了，「大漠孤煙直，長河落日圓」的塞外風物，「繚亂邊愁聽不盡，高高秋月照長城」的真摯鄉愁，「明月幾時有，把酒問青天」的幻化飛天，「吳楚東南坼，乾坤日夜浮」的壯麗河山，幾乎是我每日臨睡前的必修課。父親說，每日讀一首，或是幾日讀一首，都是很好的，「久了，就讀懂了人生，讀懂了精神。」父親的這話，小學時的我並不能完全理解，但那些詩像是忽閃着翅膀的精靈，從每一個夜晚，在我年少的睡夢中撒落春江花月夜般的光輝。

待到中學，才漸漸明白，從小到大，那每夜讀過的詩，讓中國傳統文人的高貴精神滋養我心，不知不覺種下了一份屬於中國人的自豪，純粹又真誠。那些夜晚，也令我始終感受到父親的溫度。即便在我14歲那年父親永遠地離開了，那溫度也足以陪伴我一生，令我有足夠的勇敢和堅強，去抵禦命運的嘲弄和人生的寒冬。於是，我更加相信，父親教給我的，不僅是文字和文學，更是受用一生的寶貴財富，可以讓我將餘生的每一個夜晚時光，都默念成人生的詩。

大學畢業後，做中文教師。白天，在3尺講台，與孩子們暢遊書海；夜晚，反覆吟誦書中的詩、生活的詩、生命的詩。每每與孩子們論及讀詩，眼神對視間，總會想起父親來。



### 壽高文豐 蔣風福康

時光飛逝，金風送爽菊花香，秋分已至；欣悉蔣風老先生百歲壽辰暨高端學術研討會於金華舉行，舊友新知，濟濟一堂，可喜可賀。

我和明珠有幸與前浙江師範大學校長蔣風教授在文學天地結緣，想不到眨眼間已25年！

蔣教授著述豐富，又熱心推動童詩、兒歌創作；他處處傳揚兒童文學的各方訊息，惠及香港小島的兒童文學花園開花結果，我們花園雖小卻生機勃勃，感恩文緣連兩地！人生七十古來稀，蔣風教授有100壽壽大喜，心情真激動欣喜！

過往自第五屆亞洲兒童文學大會（1999年8月8日在台北舉行），我姐妹兩人都參加了兩年一屆的亞洲兒童文學大會，並從中結交了不少亞洲各地之兒童文學界朋友；我們感恩和蔣風教授結成好友，他一生作育英才，為兒童文學寫作、研究、編輯刊物，為中國兒童文學學科建制與發展，貢獻良多，令人敬佩。難得在2010年10月15日至19日召開的第十屆亞洲兒童文學大會上，我倆能再和蔣風

教授聚會詳談，當年的大會在金華浙江師範大學舉行，主題是「世界兒童文學視野下的亞洲兒童文學」。各地出席作家、學者從自己國家民族的兒童文學現況，或由作品、文類、出版角度切入發表，交流豐富。印象深刻的有北京曹文軒對兒童閱讀的品質感觸良多；而擔憂創作者傳承的作家張益之路疾呼「珍惜才情」；台北的謝鴻文述當代台灣少年小說呈現的世界圖像；日本大竹聖美以中日韓三國傳統故事的流變作相互比較討論；韓國鄭善惠探索韓國圖畫書中的美學，各有高見。大會上作家們相互交流，氣氛融洽和諧，彼此讚英雄重英雄，互動借鏡獲益！

我倆慶幸能和蔣老結文緣，與他結伴遊浙江金華紅樓，聆聽他的教益及鼓勵勉言，感恩收穫豐富！此後和他，恒常保持聯繫；他自1999年起風雨無阻地將他用心編印的每期刊「兒童文學訊息」寄贈我們，這真是香港兒童文學工作者的心靈滋養美食啊！

榮享百歲大壽的蔣風教授，春風化雨，對兒童文學事業專注又熱誠，他在兒童文學上貢獻極多；難怪他常笑意盈盈，活力過人，益壽延年了。我遙祝蔣老益壯如松柏，福壽比南山！



蔣風先生與夫人於百歲壽辰許願慶祝。作者供圖



### 光與鐵都從中華來

美歐社會的宣傳機器慣用雙重標準來惡評中國人、中國政府和中華文明，真是「來說是非者，便是非人」。今天西方政治力量仍在西亞地區對穆斯林進行種族清洗，先前卻譴責中國政府「殺害」新疆地區的穆斯林！

考古方面，西方推說找不到夏朝有文字紀錄，便說夏朝不存在。但是南歐、西亞和北非的考古就非常兒戲。近年許多中國學者大量參考西方近數百年來的文獻，加上我國晚近的考古發現，所謂巴比倫、埃及、希臘、羅馬等西方文明的「遠祖」，是大概率向壁虛構的了。

黃河清教《以圖證史》的下冊《光從中華來》（見圖）圖文並茂，介紹中國的偉大發明是如何光照南歐西亞，讓他們脫離中古時代的黑暗，得到來自東方的人類的文明之光。

中國四大發明（造紙、印刷術、指南針和火藥）普惠世界，《光從中華來》的作者以冶煉鋼鐵的技術為中國第五大發明！猶記得初中時，世界歷史課說西方有「赫梯」（Hittite）文明發明冶鐵技術云云。可是「赫梯」所在的土

耳其境內，並沒有發掘出冶鐵作坊的遺址，該地也並未找出煉鐵必需的燃料——煤礦和森林。缺了柴火，如何冶鐵煉鋼？這與後來歐洲人進入鐵器時代後的實戰大相徑庭！英國在工業革命時期大量用煤，造成嚴重污染，倫敦就曾有「霧都」之稱。

黃教授引用《漢書·西域傳》：「自宛西至安息國……其地無絲漆，不知鑄鐵器。」宛即大宛，在今天烏茲別克斯坦，安息即今伊朗（古稱波斯）。西方「歷史」說希臘曾與波斯大戰，既然波斯人遲至西漢也未知鑄鐵，那麼希波雙方究竟用上什麼兵器？不論古希臘還是古羅馬，都不似有足夠的森林或煤礦去煉鐵！

1987年廣東省陽江、江門兩市以南海域，發現了南宋時期的沉船，被命名為「南海一號」。這沉船除了載有大量精美瓷器，還有不少鐵鍋和鐵釘，據估計船上鐵貨重量可能多達三分之一。這說明鐵鍋和鐵釘是海外稀缺的高科技商品，其毛利必定可與瓷器媲美！

然後又想到蒙古鐵騎西征以少勝多、所向披靡的歷史。如果歐洲人到了南宋時期仍得要買「舶來的」中國鐵鍋，他們又在用什麼材質的兵器與蒙古人作戰？

要好好重讀歐洲史呀！（《以圖證史》之二·完）



### 故鄉響起「走向繁榮富強」的歌聲

1955年初夏，母親帶着我和弟妹從故鄉舟車跋涉到香港「依親」，那時我8歲多。故鄉是廣東省澄海縣東湖鄉，家在黃厝巷。父親在香港任職，一兩年回鄉探親一次，幾乎每次都對人口增長有貢獻；兄弟妹連我5人中，有3個就是這樣誕生的。

澄海縣（後來改稱澄海市，如今則為汕頭市的一個區）近海，不富庶也不貧窮；母親能幹，勤奮持家，一家無憂衣食。我是接生婆和阿嬤（奶奶）在家裏合力推出世界的，時在午後。我生肖屬狗，母親常說這正是狗仔吃飽午飯後睡覺的時間，不用操勞辛苦。夏天的晚上，黃宅的大門敞開，地上鋪了涼席，我塗了爽身粉，阿嬤陪着我，給我講故事。如果恰逢堂哥從汕頭回來，他的留聲機一開，《包公會李后》的故事就伴着甜美的潮州音樂依依啊唱出來。母親說我學會了哼好幾句。另一個堂哥有個寶貝口琴，有時教我吹幾下，新鮮感和滿足感就都來了。大哥讀初中，打乒乓球，球拍上有「眼明手快」4個字，是打比賽贏得的，說起來無比自豪。

黃宅有個外場（庭院），擺着兩缸蓮花，賞花或賞葉，都令我流連。離家遊玩，只有一二百米之遙的月排池和關爺宮（關公廟）。宮前的空地是個小墟市，母親在此買菜，與厝邊（鄰居）交換資訊。最大陣仗的外遊是「入城」，即到澄海城內，母親購物，並看望獨居的姑媽，我在襁褓時期她會照料過我。

生命史的新篇章在我滿6歲後開始：我讀小學了！是班主任眼中的乖學生。一次課外活動是傍晚入城觀潮劇，散場後回家，路上我有點昏昏欲睡的樣子，班主任竟然把我措起來；半睡半醒之間，我聞到她髮髻間一股幽香。是70

年前的事了，寫此文時，那段路程特有的芬芳彷彿仍然飄逸着。

1954年秋天，父親從香港回鄉探親，心血來潮，要拍一張全家福的照片。於是我們穿着整齊，浩浩蕩蕩入城到照相館拍了唯一在家鄉拍的照片。我自然珍藏至今，且在我們的散文中作為插圖。此照片至今不褪色，其沖印素質之高，令人驚嘆。

永不褪色的還有一些文字和歌聲。黃宅裏的廚房，有個存放食物的紗窗小櫃，櫃門上寫着「飲和食德」4個字，出自父親的手筆。父親小學畢業，鄉人稱他秀才；他好讀書讀報，字寫得漂亮。我覺得「和」與「德」都是好意思，小小心版上，就深刻鐫上了這幾個字。幾十年後我撰文呼籲實踐「光盤行動」，引用這幾個字，並說明乃出自孫中山先生的題詞，其中有古人的美意。

我家衣食無憂，但絕不浪費食物。母親從鄉下到後來移居香港，一直諄諄告誡：碗裏每一顆飯粒都要吃光，否則將來娶的媳婦會是個瘋子。一粥一飯當思來處不易，不要浪費食物，成為黃家的家訓。

父親寫「飲和食德」時，我沒有目睹他揮筆。他寫「抗美援朝，保家衛國」時我卻是親睹全過程的。那一年我大概五六歲，父親從香港回來探視我們。有一天，他煞有介事搬來一張板凳，站上去，手拿着粉筆，用力在黃宅一幅牆上寫上這8個大字。寫完讀出來，好像也沒有怎樣解釋過，大概認為我年紀太小不懂事。我卻一直記得當日的場景。當年父親人在香港，讀報知道朝鮮正在發生的事，回鄉後寫下這份「大字報」，反映他的愛國情懷。

也在我五六歲的時候，一個歌聲從什麼地方響起來了。那時我不太懂歌詞，也不會用什麼雄壯之類字眼來形容，卻

絕對是一曲難忘。很多年後在香港，偶然聽到這首歌，如寶玉初見黛玉，興起一種如逢故人之感。「五星紅旗迎風飄揚，勝利歌聲多麼響亮；歌唱我們親愛的祖國，從今走向繁榮富強……」句句令我振奮激動。

在香港的大學畢業後留學美國，神州大地仍百廢待興。遊子身處當時世界上最強大的美國時，那種盼望國家美麗起來、強大起來的心情，一與「從今走向繁榮富強」的歌聲相遇，就只有熱淚盈眶。如果我喜愛的樂曲可分為陽剛和陰柔兩類的話，《歌唱祖國》是我陽剛類的最愛。

國家繁榮富強需要全民族的努力，科技人才和人文人才都要作出貢獻。我親睹國家興旺發展的歷程，自覺在人文的崗位應貢獻微薄的力量。1997年7月1日在香港回歸祖國的那一天，我發表了一篇抒發心聲的文章，題目就是《從今走向繁榮富強》。發表時我眼睛有故鄉裏父親所寫「保家衛國」的文字，耳朵有故鄉裏《歌唱祖國》的聲音。



1954年黃家照片。作者供圖



### 京城漫遊

最近到北京短遊4天，距離上次前往已有7年了，雖說時間不長，但看京城，又有一番新景象了。

短聚的時間，印象也是零碎的。最讓我驚喜的是北京的蔚藍天空！這個時間的北京，秋高氣爽，氣候宜人，日間攝氏20多度，晚上約12度，帶點乾燥，很舒暢。看着這萬里無雲的天空，不禁多吸兩口清新空氣，可見這些年北京在減排方面的成功。單雙日行車的措施雖帶來不便，但可見奏效了。當地朋友說，大批的工廠也搬離了京城。

我沒到什麼名勝景點去，免得跟國慶假期到來的人擠，看新聞長城人多得進退兩難。我是典型的香港人，到內地無論是哪個城市，都是集中吃喝逛街做按摩。

某夜經過一食肆，見坐在門前等候的人繞了6個圈！吃什麼東西如此死心眼地非要等？我們不問情由，想必是好東西，便要了個籌，是900號，問人數，要等約300張桌子！我平生還是首次遇到這樣厲害的食肆。之後我們去了按摩，再休息了一段時間，才施施然回去，還

是要等，願意搭椅才得以入內。食肆名「四季民福」，以吃鴨著稱，價錢大眾化，廚藝也真的不錯。之後轉一條街又見另一間，輪候的同樣多。

京城的習慣跟深圳等大灣區城市有所分別。可能我習慣了，會覺得廣東人會靈活一些，京城的樸實和熱情些。

我們有幸趕及欣賞中秋國慶彩燈遊園會，大型的燈飾展覽，由官商合辦，不同機構的燈飾在設計上都費盡心思各有主題，又充滿動感和色彩，叫人大開眼界，美不勝收！展覽佔地極廣，分有幾個園，需行整個晚上，幸好有些飲食小檔可供歇息。有關中秋和月亮的詩詞都搬出來了，詩句成燈，與月相輝！



北京燈會。作者供圖



### 危險的健身房(下)

前兩期聊了「危險的健身房」之運動傷害和疾病傳播兩大風險，再加上引出故事的財務風險，可算得上是健身房的3大天坑。那麼這期就聊點最重要的：如何避坑。

還是先說結論，3大天坑雖看上去各不相同，但破解的法門其實是同一個——健身之前先健腦。

比如要想避免運動傷害，最有效的方法之一就是學習在前。比健身房卷款跑路更可怕的，是懷着謎之自信盲目上馬。鬆垮的核心，內扣的雙腳，承重的膝蓋或者不曾熱身的肩膀……每一個無知和輕視都分分鐘會懲罰不做功課的人。辦卡之前先自學一輪理論比什麼都重要，發力、呼吸、節奏、幅度、關節位置、器械使用……油管也好，小×書也好，「自律讓人自由」的健身App也好，互聯網如此發達的今天，海量教學視頻總有一款適合你。同時，小狸更建議還能讀進文字的人去看看書籍或者出處可靠的科普文章甚至學術資料，可以有效避免被「二把刀」博主們誤導，效率更高、效果更好。

當然，就是懶得自學又不想受傷的人，也還是有其他辦法，比如運用「鈔能力」聘請私人教練保駕護航。好的私教確實可以隨時給出指導和保護，但問題在於即便有教練在旁碎碎念，自己也仍然要走腦，畢竟再好的教練也只能輸出，並不能控制落地的成效。另一方面，私教原本有更高級的功用，如果因為不走心而讓教練把時間和精力都花

費在提醒糾正基本事項上，那其實屬是有些浪費了。

至於預防疾病傳播要相對容易些，主要是先在知識層面上掃盲——比如通過看小狸寫的《危險的健身房(中)》來了解健身房的各種衛生隱患。而第二步則是要有行動力，做好各種防護，包括：健身時攜帶小毛巾和酒精噴霧（很多健身房提供），養成練習器械前後都擦一擦把手、墊子等需要皮膚接觸地方的好習慣。尤其是練習完畢後的擦拭，利人利己，是健身房的重要規則之一。若想再保險些，可以拿毛巾墊一墊，但切勿造成資源浪費。着裝上，擺拍請隨意，真練的話，建議在可露不可露的時候，選擇不露。而男生，不管任何時候，請不要在練習區赤膊。

除此之外，如果身體不適包括感冒，盡量休息就不要練了，非要去健身房的話，戴口罩。以上這些都不難，重要的是培養意識和堅持行動。

最後是健身房捲款跑路的財務風險，這個要做到百分百防範確實是有點困難，但要避免匪夷所思的大額損失還是有方法的，而且簡單，就是絕不做大額預繳。不管Sales尤其是PTSales（私教兼銷售）給了多大的優惠，說得再麼天花亂墜，表現得再麼貼心可人，都不要一口氣把課買一個止蝕位，只追求能承受範圍內的優惠，而絕不冒止蝕位下的風險。

以上是小狸對「危險的健身房」防坑的一些不成熟的小建議，希望能對有需要的人有所啟發。



### 陳設

自從武漢，我在杭州的家就空出來了。有一次，在整理相冊的時候，忽然看到幾張舊屋照片，發現它的陳設很符合我的性格。

先說這房子的自然構造吧，算得上十分理想。房子不大，可客廳很大，足有30多平米，且南北通透。外面稍見有風，風就撲進客廳。尤其是打開南北兩扇窗子，風會在屋內相遇，整個屋子都跟着流動起來。這時候，最好坐在窗邊喝茶，還有南面的陽光相伴。在每年約莫5月至7月、或者9月、10月，杭州天氣最好。不冷不熱，太陽曬在身上暖洋洋的。這讓我想起曾經看過的一篇文章，說光線和通風是房子的生命。我想，這房子在我還未入住的時候就擁有生命。

不過，要說起家所代表的性格，這屋子確實屬於我。我想要一台大冰箱。是那種雙門的櫃式冰箱。它要在我的家裏充當食物雜貨舖的角色。裏面琳瑯滿目，放滿我喜歡的

各種食物。頂好再有若干白色的塑料盒子。去菜市場買新鮮的蔬菜，洗淨切好，再把它們整齊地碼在冰箱裏。一打開冰箱門，裏面的感應燈一亮，哇，白白的一個冰涼世界！裏面的一切都井井有條，還恰恰是我的最愛。沒有比這更有力量感的事了。這扇門通往我想要且想要就能獲得的一切。

這台冰箱就被這樣的幻想支配着進入了我的廚房。實際上它也確實給我帶來了如我預期設想過的效果。可它有個缺點，太大了！整整佔據了廚房三分之一空間。以至於這個廚房只能容得下一個人。甚至在視覺上，這冰箱也大得驚人，和這個小小的廚房一點也不相配。同樣巨大的還有床。我一口氣買了兩張大床，都是2.2米的，它們被我選中也是同樣的思路——為了滿足我的嗜大癖。最好這床可以容納一切。平整無垠，可以吃飯、坐臥、奔跑。就好像一旦把各種和床無關的活動聯想到床，這些行動就都和躺着一樣

舒服了。不過這巨大的床一旦進了房間，就和那個冰箱進了廚房一樣，再也容納不下別的。其實我是一個相當循規蹈矩的人，並沒有在床上奔跑。連睡覺，我也只是規規矩矩睡在左側。說起來有些遺憾，我竟從來沒有在這張大床上四仰八叉過。

只有客廳裏的那套東南亞風格的沙發合適。沙發大，可是客廳也大，搭配起來倒是十分相宜。這沙發我買了約莫十年，至今依然很喜歡。它是那種造型古樸又很有節制的設計。一切都筆直，筆直的豎條紋，鑲嵌在筆直平整的木板上，這些木板又拼成筆直的四方樣式。極莊重。

說起來，這幾件物件最能代表我吧。總是把慾望無限投射，以至於容納不進現實。為此就有很多苦惱。但下一次，也還會做相同的事。不僅僅是這房子，我生命中的一切都在以這種方式運行。然而，一種生命的痕跡也是在這種不完美當中成為我自己的。