



童心

### 「動」迎新春

歲末將至，各種拜訪多了起來。一年到頭大家都忙，碰面不易，但碰了面做什麼也是個問題。吃飯最常見，在佳節美酒中敘舊，在推杯換盞中暢想，其樂融融。能不能來點新鮮的？前些日子，我和平日裏私交甚篤的幾位校長聯絡，談及聚一聚，大家一致決定，動起來！

中華基金中學信校長和漢華中學嚴助校長積極調場地，足球、排球、籃球、羽毛球、網球……選哪一樣？感覺都不錯。英華書院狄安兄脫口而出：「獨樂樂，不如眾樂樂。」是啊，我們為何不和學生們一起「動」迎新春？也讓他們在準備期末考試的緊張氛圍中放鬆一下。說幹就幹，包括香島中學在內的幾間學校按照運動項目把學生組織起來，大家商定，重在交流、重在友誼，不追求成績，出汗、健健身，用青春心態與孩子們共迎新春。

那個午後，陽光燦爛，天空湛藍。我們拿出原本「觥籌交錯」的時間、精力與資源，和學生們一起運動起來。排球場上的你來我往，籃球場上的颯爽英姿，足球場上的衝鋒拚搶，羽毛球場上的鬥智鬥勇，我們在一旁坐看、聊着、笑着，在午後的陽光裏，人到中年的我們，彷彿又重新回到了中學時代。我們也忍不住下場，雖然身手不再矯健，動作也略顯笨拙，但那汗水的味道依然年輕。這樣的午後時光，簡直是上天的恩賜。孩子們不論輸贏球都開開心心，他們告訴我，這樣的交流活動沒有比賽的壓力，很純粹地「玩」，實在太太好了。

對孩子如此，對大人不更是如此嗎？「動」起來，用純粹的美好和心態，迎接人生又一個春天。



作者和英華書院羽球隊隊後合影。 作者供圖



潘明珠

### 小欖菊展 美好邂逅

12月初，中山小欖菊展太吸睛，趁秋高氣爽好日子，我和金英姐一早來到小欖沿江路的菊展，興奮進場。入口廣場上盤踞着一條巨大的、以菊花砌成的金龍，龍頭高昂，目測有3層樓高，龍身及尾擺伸展至展覽場館的兩大區域，即名菊薈萃的花海區及菊藝造景區，太吸睛了，來自各地的旅遊團及民眾，均以金龍作背景拍照，人潮如鯽，氣氛熱鬧。天公造美，風和日麗，遊人莫不爭先在此花間打卡，我倆迎面遇見一群穿着漢服，配上古典頭飾，花枝招展的女士，於金魚群舞燈籠前的菊花園取景，真隆重呀！我問其中一位花了多少時間作漢服裝扮呢？她笑說：「多少時間也值得，想學古人賞菊賦詩的傳統雅興啊。」

她說得好，賞月、賞花，是中華兒女的文化雅事，難得此地可相聚賞花，可拍照留倩影，我和姐姐也要效仿她們，聯袂共同在花間重拾青春甜夢；菊藝造景區，真明媚可人，但見各色各種菊花設計成趣致造型，有卡通人物、巨型花茶壺，更有彩羽繽紛的鳳凰，處處花香撲鼻，迷人極了。不遠處還有分別插上香港和澳門區徽的花圃，我真高興見到香港亦參與了這灣區盛大美事，同來的工聯會團友都爭取在此花圃前大合照。前來賞菊的遊人，扶老攜幼，人人笑容滿面，這麼盛大的場面，難怪很多人說，兩日一夜未必看得完呀。我羨慕他們可漫遊式地細看菊展，但我們卻要走馬看花哩，因須趕返香港，未有機會品嚐菊花宴了。

想起晉詩人陶淵明，他獨愛菊，「採菊東籬下，悠然見南山」；清乾隆帝也愛菊，他曾寫了不少詠菊詩歌。我之到故宮看關於清帝皇的展覽，印象中多位清帝，皆有賞菊雅興情緣，而乾隆尤愛菊花酒，有詩為證：秋雨霏霏碧蘚滋，閒情今日步東籬。不知冷月寒朝裏，開到西風第幾枝。（乾隆御制詩《冒雨尋菊》）

深秋到來，百花凋謝，菊卻開得燦爛，菊被稱為花中隱士，有堅韌不拔的品質，萬壽菊又有吉祥含義，菊更有藥用價值，也可入饌，我們的飲食生活文化中，日常飲菊普。吃蛇羹時，又添些菊花瓣辟腥，菊宴中菊花魚蓉羹、炸菊花魚球都令人垂涎啊！今天，真開眼界，值得一記！



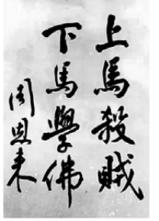
潘國森

### 上馬殺賊 下馬學佛

朋友聽說筆者也是峨眉山下感到驚訝。第一個反應是問：「峨眉派的功夫不是只適合女性修習嗎？」那是受到金庸《倚天屠龍記》的影響！作者虛構故事。書中沒有說過由郭襄創立峨眉派的武學必定女勝於男，只是到了滅絕師太才大搞重女輕男的一套。滅絕師太的師兄孤鴻子借出鎮派之寶倚天劍，地位必定不低。他去找明教楊逍比武，劍未拔就吃了敗仗，給活活氣死。

峨眉山範圍甚廣，山區內開宗立派、收徒傳功的武術名家都可以叫峨眉派。我們這一支歷史悠久，創派祖師白雲禪師是南宋時期的高僧，曾與道教全真派龍門宗祖師、全真七子之一的長春真人丘處機（1148年-1227年）有過交集。筆者是第14代傳人，拜在第13代衣鉢傳人傅偉中宗師門下。本門前11代都是一脈單傳，今時傅師尊為了適應時代需要，將本門正名為「峨眉白雲學派」，說明我們是芸芸立根於峨眉的門派之一，又強調傳承自南宋白雲禪師。白雲祖師原本是道士，後來由道入釋，長期在峨眉

山修行，遂以山名立派。傅師尊是中國佛門大德巨贊法師（1908年-1984年）親選的衣鉢傳人。巨贊法師曾任中國佛教協會副會長、中國佛學院副院長以及全國政協委員等公職。法師俗家姓潘，名楚桐，江蘇江陰人，青年時期已積極參與愛國進步運動，曾被國民黨當局通緝。1931年剃度出家，1937年日寇全面侵華之後，法師以國事為重、個人為輕，奔走各地，組織佛教徒參加抗日救國活動。1939年於湖南組織成立「南嶽佛道救難協會」、「佛教抗戰協會」及「佛教青年服務團」。其間結識新中國第一代領導人周恩來、葉劍英、徐特立等，當年周總理題有「上馬殺賊、下馬學佛」以資鼓勵。法師允允允武，曾親自策劃伏擊日寇，取得殲敵百餘人的戰果。現時網絡上以訛傳訛說巨贊法師當日手刃數十甚至數百日寇，一似傳統小說的誇張筆法，並非事實。傅師尊於1978年初次拜見巨贊法師之後，8年間一直追隨巨贊法師研修峨眉運動修煉與峨眉醫藥學，於當年殺敵多寡是第一手資料。今年剛好是巨贊法師圓寂40周年，正好澄清一下。



●周恩來總理為巨贊法師題字。 作者供圖



## 名人鄉情

# 心安之處是吾鄉

梁君度（香港東方書畫院院長、香港養生書法研究會會長）

若問何處是吾鄉，恐怕我一時半刻也難說清楚。我的人生軌跡，猶如一幅跨越地界、學界、業界的長卷；在歲月的流轉中繪出過許多不同篇章，也留下幾段不解之緣。

我祖籍惠陽，但僅去過兩三次，因無親無故，由是者說不上有多少「故鄉情」。戰後那年，我在香港出生，香港是我生命的起點。我的父親是版畫家，上世紀四十年代與黃新波等愛國藝術家成立「人間畫會」，著名畫家關山月、黃永玉都是這個畫會的成員。我從小受藝術熏陶，故熱愛美術。

6歲那年，我隨父母遷居至廣州。這座城市從此成為了我成長的搖籃。在我15歲那年，哥哥帶我拜嶺南著名書法家麥華三教授為師，研學書法，這奠定了我一生的翰墨緣。在廣州的日子里，我除了在校學習數理化，更多的是學書法。王羲之的《蘭亭序》、王獻之的《洛神賦十三行》，終不離手，日讀三番，練習幾小時，那是日常生活的必修功課。因為父母都是藝術家，兄弟姐妹都學藝術，所以，注定了我與藝術的不解之緣。

1970年，我畢業於中山大學數學力學系，奔赴廣西柳州工作，在柳州那8年的時光，讓我領略了別樣的風土人情，積累了寶貴的人生經驗。我在柳州任教，讓我在柳州留下了頗深的師生情誼。那些年，文革剛結束，人心未定，學生學習氣氛不濃，唯可安慰的是，有學生跟我學書法和繪畫，也算是一種薪火傳承吧！在柳州那些年，我結婚生女，生活雖苦，也充滿樂趣。工作之餘，與幾個年輕畫家常在一起交流，那日子也是至今難忘，上月終於有機會在廣西重慶，相隔半個世紀，那時一起研究油畫的情景也還記憶猶新。

1978年，我又回到廣州進修和攻讀研究生，5年的求學生涯，讓我在學術的道路上不斷精進。我的畢業論文導師是研究兩彈的專家，他帶我參與了核聚變反應堆數學物理問題的研究，最終，我以優異的成績畢業，留在了廣州中山大學教書。坦白說，我現在早忘記了高深的偏微分方程的數值計算了，但最重要的是我掌握了一套研究學問的方法。這方法對我研究書畫非常有用。在廣州，我有幸認識了一批書畫家：林墉、陳衍寧、陳永鏞、陳永康、許國令、伍啟中等，他們都是嶺南有名氣的畫家。直至幾天前，我還帶幾個朋友登門拜訪陳永康，請這位坊間稱「雀仔康」的朋友為我們示範畫了一幅水鳥。

1987年，我回到了香港定居。我對書畫一直沒有放棄，我在香港創辦了「香港養生書法研究會」、「獅子山文藝協會」和「香港東方書畫院」，我在廣州一連舉辦了9屆《粵港養生書畫聯展》。也曾6次在廣州、中山、增城舉辦過個人書畫展。還曾分別和我兄長、陳永康合作舉辦二人展。此外，和廣州畫家陳天、陳健、岑崇斯也合作舉辦過書畫展。這些藝術活動，讓我和內地藝術家建立了深厚情誼。因為經常參加內地藝術活動，我也加入了廣東省書法家協會、廣東省楹聯學會、廣東省粵港澳合作促進會文化傳播委員會。疫情幾年，我足不出戶，在家潛心研習水墨畫，創作近千幅花鳥畫，也逐步參與香港畫家的展覽活動，變成活躍於畫壇的書畫家。我與藝術香港、香港畫家聯會、南天畫會、初日畫會、白雲堂書畫研究會、香港廣州書畫會、香港畫家聯會的畫家都有密切來往。

由於對香港也有一份故土情，隨着年歲漸長，我更加關心香港的慈善公益事業。為讓長者的晚年生活過得更多姿多彩，我組織3位東方書畫院畫家葉永潤、黃明堂、張成浦畫了80幅畫贈送給東華三院、保良局的安老院。回首過往，究竟哪裏才是我的故鄉？這是一個時常縈繞在我心頭的問題。有人說，故鄉是出生的地方，是生命最初的那片土地。香港，作為我出生的地方，承載着我的血脈根源。然而，廣州和柳州，那是我青春奮鬥、夢想起航的地方，那裏有我求學的足跡、有我工作的汗水、有我深厚的師友情誼、有我熟悉的街巷和溫暖的煙火氣息。或許，故鄉並非僅僅是一個地理位置的標識，更是一種情感的寄託、一種心靈的歸屬。當我在香港，望着繁華的街景，心中湧起對廣州和柳州的思念；而當我回憶起在廣州和柳州的歲月，又會對香港的親人和故土懷有深深的眷戀。經過歲月的沉澱，我終於明白，「心安之處是吾鄉」。無論是香港的繁華喧囂，還是廣州的文底底蘊，抑或是柳州的山水風情，它們都在我的心中佔據着重要的位置。

因為在每一個地方，我都用心去生活、用愛去感受、用汗水去耕耘。故土情深，這份深情不僅僅是對某一片土地的執着，更是对曾經經歷過的歲月、遇到過的人的深深懷念和感恩。無論身處何方，只要心中有愛、有回憶、有牽掛，那裏就是我的故鄉。



●梁君度 作者供圖



余似心

### 無須操心的郵輪之旅

乘搭郵輪要了解郵輪旅程的特性，也要有心理準備，可能要培養不同的習慣。尤其是香港人向來個性較急，常希望以最短時間做最多的工作或到最多的景點享受最豐富的玩樂。

如果大家也想像郵輪之旅，就首先要了解不同的航程，選擇適合自己的，因為行程各有長短，有到多個國家和城市的，有逗留一個大城市較長，但可以回船上度宿的，也有只在一個佔地廣闊的國家漫遊的。有些亞洲航程僅五六天，有些則較長。最近名人郵輪就首次推出其歷史上最長的航程，乘豪華的名人極致號，於2026年啟航，長達110晚的海上大航程，從溫哥華出發，到15個國家55個目的地，於香港結束行程，想來一次環遊世界，真是不錯的選擇。

有許多歐美人士分外愛好郵輪之旅，尤其是長者，在船上可交朋結友不愁寂寞，不用做任何家務，吃喝玩樂皆無須操心，又有醫護人員照顧，是晚年生活的另類選擇。

一個家庭有長幼，郵輪旅程就顯得較簡單。今次我乘郵輪，見不少要乘坐輪

椅或輔助行走工具的，這也方便了他們，不用因人情況而阻礙了外遊。

單身的也有不少，郵輪公司有些單身乘客的活動，讓大家結識。

乘搭郵輪最好放開心情，放下工作，接受不同的文化，享受慢活和來自世界各地的情誼。大郵輪公司會為不同年齡人士安排密集的活動，在汪洋大海之上絕不沉悶。當然，郵輪上的網絡令你不會和世界脫節，我可以開視像會議，也得以無間斷地完成工作，這篇稿就是躺在郵輪的太陽椅上完成。

相信未來郵輪旅遊在香港和內地會愈來愈普及和受歡迎。



●郵輪上娛樂節目豐富。 作者供圖



狸美美

### 進擊的互聯網名媛

時隔4年，「互聯網名媛」又一次進入人們視線。事緣有大網媒深度體驗了一把「799元名媛約拍」，就如同4年前的「500元潛伏名媛群半個月」，兩份頗有趣味的野生田野調查，竟無意間勾勒出互聯網名媛的進化線。世道不易，假名媛亦須進擊。

4年前，有網友發帖稱自己花了500元「入會費」，潛入一個號稱都是「名媛」的微信群，繼而揭開這些「名媛」們的秘密：原來都是靠拼單拍照發朋友圈來維持形象。比如6人合買一份麗思卡爾頓下午茶，每人受惠85元；40人合租一晚寶格麗，每人125元；60人合租一天法拉利，每人100元……最哭笑不得的是，有網友隨後爆料，上海某名媛群拼團巴黎世家絲襪，其中因一位「名媛」有腳氣，導致32人感染。「拼團名媛」一石激起千層浪，媒體之後紛紛又挖出「名媛培訓班」、「天嫂訓練營」等進階產品，當中不乏天價者，好不熱鬧。而那時，假名媛們不管是拼團也好、報班也罷，主要目的都是打造白富美形象，最終釣得金龜婿，甚至一舉嫁入豪門。

而4年後今天，互聯網名媛們的狀況和玩法都悄咪咪有了一些變化。前文提到的調查記者，花799元購買了一套「名媛約拍」服務，套餐內容包括專門的攝影師用手機拍攝逼真「偽日常照」並指導「名媛」經典姿勢、豪華酒店房間實景、禮服、名牌包包、首飾和超大玫瑰水禮等道具，以及精修一張照片。記者體驗後描述，拍攝全程都是高速流水線，禮服是某寶「次地」品質，名牌道具都是A貨，背景堆滿的LV購物袋、Chanel盒子都是空的。套餐不包化妝及手機拍攝原來皆有心機，不給化妝是為了節省時間，因為需求旺盛，下一撥客戶已經等在門外。而劣質的裙子、粗製濫造的假貨、胡亂的妝容和薙毛的玲娜貝爾都無傷大雅，因為在手機像素下並無從判斷細節，而所有的不完美、甚至「班味」都可以靠精修大法來解決。

這一頓操作下來，與4年前的變化已經很明顯了。第一個變化是「名媛」更假了。4年前拼單的人再多，東西好歹都是真的，腳氣也是真名牌腳氣。而今日不僅約拍的道具是假的，就連傳統拼單也消費降級了——社媒上已經出現了大量「50元拼租高仿包包」的團購。於是隨之而來的第二個變化就是「名媛」成本降到最低，時間縮到最短，以及因此而導致的「性價比」空前「優秀」。如今，不僅有「天價」名媛訓練營，也有799元的名媛約拍一日速成，如果還嫌貴，就合租50元高仿香奈兒，甚至是花8.9元買豪華酒店素材包，總之，無論什麼價位都能實現快速出圖，名媛速通。名媛產業鏈，從未如此完善過。至於第三個變化，則是名媛們的目的。與4年前為了嫁得好的主流目標不同，今天的假名媛們，雖然更假更廉價，但卻也不再是奔着豪門而去了，她們更多的是為了打造名媛人設，進而直播帶貨或自創品牌，「自食其力」以達「我就是豪門」。當然，以造假起步的道路必定充滿荊棘，再努力也無法祝福。據媒體報道，靠名媛人設創收中年男性，正成為直播帶貨界的新傳說。原因是「名媛」們給同樣夢想成功的男士們造了個迪士尼的夢。所以看到沒，名媛本不分男女，底層邏輯都是同一個。



劉征

### 不可遏制

一位男子和一個女生第一次約會，兩人剛一坐定，點過餐點，在食物尚未端來之前，那男子忽然說：「我們走吧。」女生一愣，也便隨之點頭。他們走出來，步行不久，進了另一間更安靜的餐廳，又叫了飯。卻根本無所謂是什麼飯，只是聊得停不下來。他們聊福樓拜、古典文學、搖滾樂、爵士樂。幾次三番，這女生聊得有些忘我的時候，就忽然打住，因為她立刻意識到這樣對文學誇誇其談，或許會嚇走這個心儀的對象。但每一次，她一停下來，對方就接着她的話往前講。於是，她又忘了偽裝，重新聊起來。

一個晚上，他們像是有說不完的話，滔滔不絕。這是他們的第一次約會。沒有性，但有曖昧。然後是共鳴，是默契。一切被忽視的是程序性的東西，需要說出來的是兩人本就有同感的、有關於興趣的東西。

這是1988年蘇菲瑪素主演的電影《心動的感覺》中的一幕。我在陶醉之餘，發現浪漫主義之所以可以被稱之為浪漫主義，

在於它為生活添加了一個柔光鏡，把很多粗糙的細節都給掩蓋了。或者不能說是細節被掩蓋了，因為電影畫面所展現的內容，是隨着故事的發展愈來愈深入、愈來愈細緻的。所以這被柔光鏡掩蓋了的是「接縫」。一個代表着拼湊而成卻無法忽視它的人為性的痕跡。就好像所有的大都市，永遠都是夜晚最迷人。白天走在大街上，到處是垃圾，白晃晃的大馬路，斑駁掉色的水泥牆壁。

具體到那電影中的第一次約會，是他們換飯店時被跳過了——那頓被做好而沒有客人的餐點，那看不見的飯店主人的咒罵。或者，他們就這樣聊到深夜，錯過了一次本來被女生預計好的一夜情。都不打緊，這些要被責備的不負責任，或者脫離了的軌道，都是不必出現的。浪漫主義就是隨心所欲。隨心所欲地去享受生活，追求愛，那樣的自然，不由自主。就像兩個戀人，一個人說，我們走吧，另一個人會不問緣由地點點頭。她或許並不知道原因，可就是莫名地信任對方。與其說信任對方，不如說信任這種感覺。他一定不會讓自己失望的。果然，他把她從一個嘈雜的飯店帶到了一個安靜的飯店，這裏說話不用大喊，他們可以輕聲細語，含情脈脈。我向來覺得接縫不應該出現在一個追求美的浪漫主義之中，如果出現了，也要盡力忽視它。因為它破壞了一種美感。這是理性最無法迴避的問題。就好像這個時代，是怎麼也無法回到上世紀八十年代的浪漫主義，或者再早一些，上世紀初的唯美主義。現在是一切都要表達，一切的縫隙都要被展示。很有道理，卻唯獨少了美感，愛和彌合等諸如此類的概念似乎不重要了。前幾天瓊瑤去世了，我剛剛上完課回到家，跟母親說了這個消息之後，她就流淚了，然後是不好意思地笑，但是她流淚了。我想，人人都需要美和愛，就像梅里美倡導的那樣。那會讓人得到休息。可現在，它們似乎過時了，但它是值得被懷念的。