



愉頤度曲 梁君度

字門太極蘊道深

中華術是中國四大國粹之一，字門太極拳乃其中之佼佼者。字門太極源於江西字門拳，字門拳在江西的清江（樟樹）、豐城、高安、南昌等地廣泛流傳。這是一種將練拳與練氣精妙結合的內家拳術，其歷史淵源頗為傳奇。據說在清初，有一位武將余克浪（余克讓），因躲避朝廷迫害，隱入武當潛心修煉。而後，他藏身於江西龍虎山，在一次偶然的機遇中，觀察到蛇與猴相鬥的奇妙場景，從中獲得靈感，創立了字門拳。正因如此，字門拳又被稱為余門或武當字門。

字門太極經廣州市字門太極拳協會會長聶根如先生的總結發展，成為傳統醫武結合的傑出代表。聶根如先生是江西人，曾任武警功夫教練，對字門拳法諳熟，他以字門八法為基礎，結合其他內家功夫，對其進行了創新和發展。這種創新並非簡單的拼湊，而是在深入理解內家拳精髓的基礎上，將各種技法和理念融會貫通。他注重拳法中的陰陽平衡、剛柔相濟，使字門太極拳在實戰中既能展現出強大的攻擊力，又能巧妙地化解對手的力量。同時，字門太極拳醫武結合的特點更是其獨特之處。在練習過程中，通過特定的動作和呼吸方法，調節身體的氣血運行，增強臟腑功能，達到強身健體、預防疾病的效果。它不僅僅是一種

武術技藝，更是一種養生之道，體現了中國傳統文化中天人合一的思想。

近日，筆者到花都字門太極基地拜訪聶根如先生，看到那裏不僅是練太極的地方，而且還是一個製藥煉藥的地方，聶根如給那裏起了個雅號——藥香齋。我發現他已研發出一系列產品，如黃薑茶、黃薑粉等，這些都是強身健體的補藥。聶根如先生說得好，他已把字門太極發展成一種哲學、一種養生的功夫和傳統文化。據說，不少外國朋友慕名而來，有求醫的，有學字門太極拳的，甚至有學習養生學的。於是，筆者揮毫，為聶根如先生寫下：「字門太極，冠絕天下」，並撰詩詠之：

字裏乾坤蘊道深，門中妙理隱真心。太初混沌陰陽始，極意融通天地音。動靜相生神韻在，剛柔並濟意難尋。修行悟得其中奧，方解玄機化古今。



● 字門太極掌門聶根如。作者供圖



文公子手記 文公子

傳媒施壓是雙刃劍

當世界進入智能手機時代後，每人都可利用手機拍攝短片，衍生出有人只要事不順心，或者路見不平，就會拍低放上網予網民評理，造成「網絡公審」。除自拍視頻上載網絡外，不少人也會藉向電視台的投訴節目求助，希望引起社會關注。無論是組織網絡公審，或者求助傳媒，都是想藉輿論施壓，迫使對方就範。

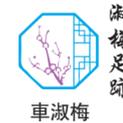
在公關顧問工作中，文公子經常遇到有人透過傳媒施壓，意圖令客戶惹上麻煩，甚至出現公關危機。因此，處理好傳媒施壓，也是公關工作的一部分，屬於危機管理的範疇。

最近又有一個高調利用傳媒施壓的例子，說的是「宏美廣告娛樂集團」於1月8日發出新聞稿，自稱為西班牙巴塞隆拿足球隊7月來港作賽的主辦機構，在向啟德體育園申請場地時被拒；明顯意圖藉傳媒報道，製造輿論壓力，迫使啟德體育園批出場地。

文公子常言：公關武器不宜濫用，用者事前必須自省自身，是否無懈可擊？有公司高調向傳媒發出攻擊大機構的訊息，作為有責任感的新聞工作者，必定會對發訊者進行「起底」工作。據報道，該公司於新聞稿及網站，聲稱已成立7年，在中國內地、亞太區及杜拜等地設有10個辦事處；但傳媒發現，該公司於2024年2月方註冊成立，至今未足一年。網站所列地址及註冊地址，為中環的商務中心，官網電話無法接通；很難令人信服其有足夠實力主辦一場大型活動。而啟德體育園亦立時對新聞稿作出反駁，指從未收過其場地申請；同時足球總會亦證實未收到該公司提出的外隊作賽申請。

於宏美集團新聞稿內，附有一幅聲稱由啟德體育園發出的電郵截圖，內容指園方要求主辦單位填寫補充資料的申請表格，因園區電腦技術問題未成功送達。啟德體育園翻查紀錄後懷疑該電郵為偽造，於是報警求助，警方於1月16日以涉嫌「虛報有人犯案」及「行使虛假文書」，拘捕宏美集團行政總裁。原來其人除涉嫌偽造園方拒絕其場地申請之電郵外，亦於1月11日向警方報案，聲稱被記者以電郵勒索1,000萬港元。而該兩封電郵均已被警方發現為偽造。

常言「打鐵還須自身硬」。使用傳媒施壓，絕對是一把雙刃劍。如果投訴者並非有理一方，更非無懈可擊的話，刻意將事件曝光，反而自招更大的輿論壓力。所以除非有理且部署得宜，否則實不應輕易用傳媒施壓之伎倆。



淑梅足跡 車淑梅

蓋鳴暉對新光懷有無限謝意

3月3日北角新光戲院將完成53年歷史任職，粵劇界的最新拍檔「女文武生」蓋鳴暉和「不做律師做花旦」的梁心怡對大劇院懷有無限的謝意……

蓋鳴暉視新光猶如父母，「1990年我第一次當主角踏上台板，演出《牡丹亭驚夢》就在新光戲院，是它孕育了我……天下無不散之筵席，它是香港殿堂級的粵劇舞台，希望將來有第二間新光戲院出現，不要太灰，樂觀面對。」

新晉花旦梁心怡小時住北角，3歲已進場看林錦棠（棠哥）和梅雪詩（嘜姐）的《帝女花》，「那張戲票仍然保留着，也種了一顆種子在我心裏，後來我參加了八和的兒童訓練班。10歲的時候老師演出《碧波仙子》，我做小金魚，吃着華光師傅旁邊的糖果，好快樂！一直以來我都感到新光存着一種大家所說的古早味道，其他地方找不到的。」

今年「鳴芝聲劇團」已邁向35周年，合作30年的好拍檔吳美英去年退休了，那麼與新拍檔梁心怡是怎樣結緣的呢？「去年新年一個演出，美英姐（吳美英）不舒服不能演出，心怡演花旦聶小倩的近身侍婢，她理應對正印花旦的走位熟悉，於是我立即請她來救場。」只有3日的練習時間，心怡可會緊張？「會，但也提醒自己沒有時間去緊張，快去練曲，不要有雜念。」結果心怡過關了，而且贏得各方的讚賞，蓋鳴暉認定這新人甚有潛質！

心怡高學歷，來自女拔萃，2016年在香港大學法律系畢業，2017年取得法律專業證書成為執業律師，及後選擇不做律師做花旦，兩者可有共通之處？父母反應如何？「當律師時接觸了很多客戶，他們的故事印在我心裏，當一些角色有相同的感情需要發揮的時候，我會想起所接觸過的人和事。我也告訴父母每一個階段都有目標，取得了律師執照已完成了第一階段，我希望再向第二個目標進發，做一位戲曲演員。對的，做律師和做花旦都有壓力，律師要肩負起客戶的命運，向客人交代的壓力，但演出也要向老師和觀眾交代，但始終都是個人的事，我一定要將角色演好。」

年初七至正月十四，這對新拍檔正式攜手登上舞台，演出「鳴芝聲劇團」在新光戲院壓軸的多套戲寶，包括《六國大封相》，這也是梁心怡第一次擔當第一正印花旦，文武生滿足地笑了，「我蓋鳴暉現在需要一位拍檔，心怡需要一個平台，希望我們合作愉快，產生更好的作品、更多的火花，製造一對佳人才子，令人羨慕的一對好拍檔，前途光明。」

新光戲院53年來為粵劇界以及香港市民留下不少美好的足跡，希望正如蓋鳴暉所願，未來的大樓可留下戲院天花板的一盞燈，可以繼續照耀粵劇界和戲迷不變的心。



● 蓋鳴暉和梁心怡這對新拍檔在新光演出，同戲迷賀新年。作者供圖



百家廊 鍾倩

大白菜的冬天

冬天，約等於大白菜。這並不是說其它蔬菜，諸如蘿蔔、土豆、南瓜、菠菜等不重要，而是大白菜在冬天擁有獨一無二的地位。對北方人來說，沒有大白菜的冬天是不完整的。

記憶裏，我上小學那會兒，每年立冬時節，家屬大院裏的人們就開始着手兩件大事：儲白菜，買煤炭。那時候，單位的三輪車成為搶手貨，左鄰右舍借用要排隊，也有兩家合夥去八里橋批發市場買白菜。一個在前面努着勁蹬車，時不時站起身，熱得棉襖敞開懷；另一個在後面攬着旋推車，時不時搭幾句話。一路上，打招呼的，問價格的，跑上前搬棵白菜仰頭瞧瞧品相的，絡繹不絕，只見上空浮動着一團團白氣，像剛出鍋的白饅頭那樣喧喧的、胖胖的，形狀各異，卻轉瞬即逝，只有熟悉的聲音還在我的耳畔回響。

一個人的出生不是開始，開始是從產生記憶的時候，聲音、味道、顏色等構成記憶圖譜。循着聲音的繩索，我彷彿回到1992年的那個冬天，一個身着紅棉襖、紮着馬尾辮的小女孩，一蹦一跳走在放學回家的路上，心裏惦记着母親中午嫩白菜放五花肉的嗎，還是又說沒買到肉呢？那會兒我和母親的戶口還在農村，父親工資低，吃飯精打細算。母親是過日子的好手，趕一次集買肉，回來勻成幾份，嫩白菜、炒雪裏蕪、做水餃餡，每回都能吃好幾頓，像過年似的特別滿足。

父親在廠裏負責送貨，母親經常說：「你爸幹活累，天冷得讓他吃好了。」父親是南方人，頓頓離不了米飯，他的口頭禪是「又蒸乾飯了嗎」，大米乾飯好像是刻在他體內的DNA，到死都無法更改。每當放學回家，還沒進門，一股濃濃的香味就直往鼻子裏鑽，滴水豆

腐雜糅着白菜、米飯的香氣，廚房裏高壓鍋上的安全閥像隻快樂的哨子，轉着圈「吡吡」作響，陽光透過窗戶傾倒進來，整個屋子幸福得叫人忘乎所以。我頓覺體內的燈漸次亮起來，變成了一座金碧輝煌的童話城堡。樓下傳來自行車鈴鈴聲響，我知道父親下班回來了，飯菜依次擺上桌，一家人圍坐吃飯。此刻，那隻祖傳下來的大瓷碗就是宇宙中心，盛滿白菜豆腐粉條，在肥瘦相間的五花肉的陪襯下，白菜身價飄升，豆腐的香甜、粉條的Q彈、白菜的鮮香，筷子根本停不下來，很快暖流遍布全身，直到微微出汗。

如果說饒氣是粵菜小炒的靈魂，那麼菜氣則是嫩大白菜的靈魂，汲天地之精華，蘊家常之味道，僅這一道菜也能撐住場子，叫人痛快朵頤，且吃了上頓吃下頓，百吃不厭。父親從小不吃肥肉，遇到總會從碗裏挑出來，如今到了他的年紀，也一點不沾肥肉，不知不覺活成了他的模樣。

大白菜，它的前綴絕不能丟了「大」字。大是它的美德，是它的精神，也是它的慷慨和包容。哪一道菜能像大白菜那樣，可以同時拌、燉、炒、涮、煮呢？大文豪蘇東坡是個不折不扣的吃货，東坡肉、東坡羹流傳後世，東坡羹裏就有白菜，他對大白菜情有獨鍾，在《雨後行菜園》裏寫道：「芥藍如菌草，脆美牙頰響。白菘類羔豚，冒土出踏蹻。」他一連用了兩個比喻形容長在菜園裏的大白菜，顏色潔白如羊羔，呆萌、圓胖似剛從土裏伸出來的熊掌。把白菜與動物媲美，簡直後無來者。

我的朋友曉飛和其男友，大學畢業那會兒在城東郊區租房，冬天沒有暖氣，自己生蜂窩爐子，晚上下班回去做飯，買一棵

大白菜能吃一個星期。我問她怎麼吃法，她的回答令我哭笑不得。先吃白菜葉，燉豬肉粉條，再吃菜幫子，熱水焯下涼拌，放上點芥末。那段時間男友外地出差，她天天吃涼拌白菜，清脆爽口，健胃消食，她直說減肥功效很好。遺憾的是，他們最終沒能走到一起，但一起吃白菜的那段舊時光，在記憶深處凝結成一塊不規則形狀的琥珀。

大雪天，家裏還有幾棵大白菜，讓人心裏不慌，哪怕吃着不着，也足夠溫暖。待第二年立春，從內向外裂開，綻出白菜花，柔柔嫩嫩，吐出一抹鵝黃，搖曳出春的消息，似乎理直氣壯地告訴人們：它已經「把活着歡喜過了」，留一縷馨香在人間。

始於菜，終於花，大白菜走完它默默無聞的一生，恍若臨終之際完成使命交接，卻很快就被人們拋在腦後。聽說，每年冬天膠州都會舉辦大白菜國際美食文化節，這像是寫給大白菜的讚美詩，有多隆重就有多浪漫。

最懂大白菜的日本詩人要屬谷川俊太郎，那個矮個子的老頭，有着一雙既斜視又有亂視的老花眼，他把對萬物的至真至愛寫進《圓白菜的疲勞》，還毫不客氣地指出「藐視地裏的圓白菜是一群愚人」。每次讀完，我都很想給這個可愛的老頭打個國際長途電話，和他探討下大白菜的精神史和心靈史。從《詩經》裏的「葍」，即野生大白菜，經過幾百年演變派生出「菘」，白菜家族不斷壯大和進階，又漂洋過海傳入日本、朝鮮等國家；聊到最後，我順便給他要個住址，寄點東北人醃的酸菜給他，說不定他會一吃上了癮，再寫首詩稱頌不絕。

大白菜從不邀功，也不抱怨，它們的清白一生，值得我們永遠好好學習。



點滴 陳復生

「獅子山下」的精神

自疫情後通關以來，香港已融入大灣區，並且善用優勢資源。例如舊色園便將預先在內地建好的整座房屋，通過港珠澳大橋直抵香港裝嵌，以一年多時間建設了數百間過渡性房屋，解決了逾千「劏房戶」之急，扶貧解困。藉此煥發正能量，團結各界互助互愛，構建和諧穩定的社會。

香港地少人多，房屋問題嚴重，許多人居住環境欠佳，而輪候政府公屋往往要等上多年。適逢政府推行有關過渡性房屋的項目，舊色園便利用了黃大仙祠附近的一幅空地，興建過渡性房屋，幫助有需要家庭暫時解決燃眉之急。

有別於傳統的過渡性房屋，整座組裝屋以石屎建造，採用經濟又環保的組裝合成建築技術，減少了施工時間及建材的浪費，全部預先在東莞和惠州完成組裝，包括已上好油漆及安裝管道，更要符合政府的體積規定，經由陸路運送到香港，就在舊色園外面的公地組裝，然後接駁水、電等設施，就大功告成。

房屋的外牆顏色繽紛活潑，原來是出自舊色園監院李耀輝博士的設計——他希望入住的人士都

充滿歡樂，為每個家庭增添喜悅的氣氛，因此命名「可悅居」。

「可悅居」提供幾類單位戶型，有1至2人居住、3至4人居住，面積約18平方米；還有無障礙單位，較寬敞約28平方米，方便需要坐輪椅的人士居住。每個單位均設置抽氣扇、電熱水爐、獨立洗手間，負責人徐咏笙女士還告知，他們有幸找到一位善長捐贈空調，現時全部單位都安裝了空調，可謂麻雀雖小，五臟俱全。

坐落於獅子山下擁有逾百年歷史的舊色園和新近落成的「可悅居」，真正體現了我們香港市民引以為傲的「獅子山下」精神，且以這首經典名曲的其中歌詞，共勉——

我哋大家 在獅子山下相遇上，總算是歡笑多於唏噓……我哋大家 用艱辛努力寫上那 不朽香江名句！



● 作者參觀舊色園建設的過渡性房屋「可悅居」。作者供圖



紅藍館 查小欣

謝霆鋒進化演唱會

謝霆鋒性格不甘平凡，愛爆驚喜，當大家爭崩頭誓要成為啟德體育園主場館首位開騷的亞洲歌手，他忽然宣布做亞洲第一，4月進軍啟德開兩場個唱，全城哄動，英皇上下各人電話打爆求落單買票，我也收到無數搶飛電話。順便在此預告：無能為力！

演唱會名為《Evolution Nic Live 進化演唱會》，是謝霆鋒出道至今的寫照，同是啟德的寫照。舊啟德機場的地域已經進化成商業區、豪宅，更建成全港最大、可容納5萬名觀眾的啟德主場館。

對於謝霆鋒有不少回憶殺，他在拉姑（狄波拉）肚裏時已是全城熱話，不斷上我主理的周刊封面。拉姑誕下他時，我陪四哥謝賢坐在產房外等，他呱呱墜地，剛推出產房時，我就第一時間拍下他曝光第一照，每年他的生日會和農曆年都會替謝家拍全家福，直至他7歲舉家移民加國。印象最深是小小年紀的霆鋒已很有主見，要自己配襯衣服。到他15歲預備出道勇闖娛樂大世界前，邀他和謝賢拍我任總編的周刊創刊封

面，構圖是兩仔爺穿泳褲在泳池玩騎馬，非常吸睛，替周刊打響頭炮。

謝霆鋒熱愛音樂，更是結他鐵粉，藏有不少珍罕結他，初入行時他特地去日本深造結他。2000年在紅館開《Viva Live》演唱會，在觀眾席看台上穿背心、皮褲、彈結他的謝霆鋒超型，燃爆全場，其叛逆不羈形象，被封為「香港搖滾元祖男神」，風靡萬千少女。現在時隔25年再度舉行個唱，場地是香港天花板場館，很多粉絲期待霆鋒破天荒邀王菲任嘉賓，答案難料，但肯定的是前衛的謝霆鋒必會炮製驚喜彩蛋。

霆鋒以反叛男孩進階成歌星、影帝、名廚 Chef Nic、製作公司老闆，由代父還債到累積財富投資房地產、餐飲，由演員蛻變成電影監製、導演，由藝人變身綜藝節目主持及導師，由別人兒子成為兩個兒子的父親，由香港紅到內地，霆鋒不停進化成為香港一張名片。

魅力隨着年齡有增無減，現在的他更為成熟。不過時間沒改變他的外酷內暖，對父母極孝順，對朋友有義氣，永遠守時和信守承諾。

霆鋒，Good Show！



● 謝霆鋒啟德進化演唱會掀起搶飛狂潮。作者供圖



大地遊走 崔安寧

忙忙碌碌才是過年

在我眼中，過年是最忙碌的日子。

這種忙碌對母親來說，天還未亮就要扎進廚房裏幹活。在我家，廚房是母親的「戰場」。過年這天，她除了要提前給我們做好早飯外，還要盡快地殺魚、宰雞。這些活兒說起來簡單，做起来卻特別複雜。單是宰雞後仍需要燒好幾鍋熱水，用來拔雞毛和清洗。魚雖然不需要熱水，但刮鱗、處理魚肉更要費一番功夫。雞魚處理好後，排骨也要提前蒸。一套「去腥套餐」下鍋後，接着要準備十幾種調料才能醃製。排骨醃製後，母親還要把過年這天用的菜一一洗好。洗菜的同時，母親為了節約時間，將要用的盤子也順手刷了一遍。

母親在廚房忙活時，父親這邊也沒有閒

着。過年這天，從家中到門口都要貼上各種福字和對聯。福字需「成雙成對」，貼得均勻對稱。對聯則需要根據場所，貼上不同類型的祝福語。父親將院裏的雞舍和牛棚都貼好後，又開始馬不停蹄地去庫房準備祭祖物品。我家的庫房像個百寶箱，家裏的東西都是它在「保管」。祭祖是件大事，父親不敢有絲毫怠慢。他把老物件搬出來後，需要按照規矩對其進行有序擺放。一向隨性的父親在此時嚴謹認真，容不得我們開半點玩笑。準備妥當後，父親還要備好鞭炮。什麼時辰點什麼炮，足以讓他忙活半天。

大人忙得腳不沾地，孩子也逃不了清閒。過年時家裏禁止睡懶覺，飯還未做好，母親就會掀開被子喊我起來洗漱。兒時的我雖然

看起來人小個矮，但手腳麻利，學東西又快，是母親的好助手。因此，早飯剛放下碗筷，我就會跑到廚房裏去幫忙。廚房的事多如牛毛，母親這邊還沒幫完，父親又讓我去幹跑腿的活兒。過年的跑腿工作，通常是到村頭小賣部那去買東西。在跑腿的路上如果遇到玩伴，那必定要互相炫耀一番。不管家裏的東西多少，總要找幾樣進行攀比。就算如此，我們從未耽誤過時間，拌嘴也不會阻礙各自忙碌的腿腳。

過年，讓所有人都忙碌着。只有新年的鐘聲響起時，我們才有時間閒下來。儘管如此忙碌，卻沒有人抱怨。我想，簡簡單單方為真，忙忙碌碌才是年。新年的忙碌不僅代表着生活的美好，更代表着中國傳統文化的延續與傳承。