

相伴一生 永久懷念

人生百年，能覓得佳侶並攜手共行大半個世紀，實乃一件難得而美好的事情。我與老伴方譚遠良結婚六十九年，從二人世界開花結果，到如今兒孫滿堂、各有所成，天倫之樂、一生何求。六十九年的美滿姻緣的確比世上任何財富、珠寶都珍貴。

六十九年，多麼漫長的歲月，對當年輕人來說可能是不可思議，的確夫妻和諧相處六十九年並不容易，假若人生有萬里路，夫婦倆將攜手走過八千里路雲和月，其中難免有分歧與爭執。所幸的是我與遠良都尊重感情、珍惜家庭，這麼多年來夫妻同心、風雨同路，忍讓體諒、互敬互愛，才能擁有六十九年和諧融洽的美滿姻緣。

「執子之手，與子偕老」是每一對新婚夫婦的美麗夢想，我倆雖然情投意合、鶼鶼情深，然而六十九年的婚姻生活並不像童話故事那麼簡單，當年適逢日軍侵華，生存環境惡劣，我亦癱疾纏身，遠良年紀輕輕要面對各種困境，並負起生兒育女之天職，浪漫的姻緣很快轉化為每日的辛勞。難得她盡心盡力照顧我，養育兒女無微不至；勤儉持家，不尚奢華，對人生磨難包容忍且無怨無悔，賢良美德難能可貴。有此「賢內助」，我得以安心開創事業，竭盡全力奮發拚搏，在艱難的條件下，歷經數十年奮鬥，終於業有所成，愛妻的支持功不可沒。她亦鼓



人生在線
方潤華

勵我為社會服務，成立兩個慈善基金捐款行善，用於興教助學、安老攜幼、施醫濟殘、賑災救困等社會慈善公益，數十年持續不斷，發揮愛國愛港精神，可以說我工作中能做出點成績，也有她的一半功勞。

時光如白駒過隙，人生無奈終須分離，二〇一四年三月二十五日遠良因病遽然離別，息勞歸主，享壽九十一歲。如今她縱然入土為安，但思念之情並無減少，蘇軾悼念夫人王弗所寫《江城子》亦是我心情的寫照，略改為：「七十年共聚，今時離別兩茫茫，心驚慌，不思量，永不忘。」

有句名言說得好：「過去的就過去了，無法重來。但是懷念，卻是唯一能讓現實牽絆着過去的方法。」縱然天人相隔，遠良時刻活在家人心中，為表紀念，家族一致同意在香港中文大學醫學院捐建「方譚遠良急症門診中心」和「潤良健康教育中心」，今年初，新建的香港中文大學醫院正式啟用，服務市民、造福病者，此時此刻，一生仁慈慈愛的遠良在天上也會深感安慰。

懷念親人，不只悲傷一種方式，子女們可以化悲痛為積極向上的力量，學習慈母善良真誠、勤儉仁慈之品德，將良好家風代代傳承；也可以化悲痛為行善的力量，將思念至親的小愛，化為關懷弱勢社群的大愛，行善積福，是對親人最好的懷念。



如是我見
承言

台灣最近有一件事情「揚名」世界，在島內被稱作「鮭魚之亂」。所謂鮭魚，即港人熟知的三文魚。事源有一家壽司店推出一項開業優惠活動，凡名字帶有「鮭魚」兩個字的食客便可在店內無限任食兩日。結果引來數百位台灣年輕人特意改名「鮭魚」，為了吃這頓免費的大餐。

按照島內當局的統計，全台名字帶有「鮭魚」二字的只有十人。店家本以為一個噱頭做宣傳，可以吸引大眾注意，是不虧本的買賣。結果幾天下來，這一壽司店被人免費吃出幾十萬的損失。

包括店家在內的許多人肯定想不到，天底下竟然真的有人為了吃免費壽司而改名「鮭魚」，其中大部分還是大學生。甚至還有人因此想出生財之道，改名之後在網上收費帶人到食店任食，兩日賺到幾千港元，也有人因為超過當局法律有關改名次數的限制，改不回原有的姓名，恐怕一世人都要真

荒誕的鮭魚世代

的成為「鮭魚」。在中國人的觀念中，大多數人對於姓名是極其看重的，姓名就如身體髮膚，受之父母，豈能輕易說改就改，更何況是為了區區一頓飯。事實上，這一場「鮭魚之亂」背後所折射的是一些島內年輕人價值觀的扭曲。

這些生活在網絡世界的「鮭魚世代」，將自己現實生活中的姓名與網絡世界的呢稱混淆，並不在乎姓名於個人的價值，將姓名等同於社交媒體賬號名字一樣，說改就改。他們對此也不感到羞愧，反而享受社會大眾的關注而產生滿足感，大膽且驕傲地在媒體面前秀出自己「鮭魚」的名字，實則淺薄輕浮又滑稽可笑。

台灣的「鮭魚之亂」如今成為全世界的笑話，不是上綱上線，「鮭魚世代」的誕生實在值得台灣社會反思，就如島內一位評論人士撰文質問：「只為一餐鮭魚壽司飯就丟掉父母給的印記，哪天誘惑稍微加碼一下，是不是連祖宗的姓氏也可以拋棄？」

某種社會現象的產生勢必因為這個社會擁有讓其滋生的土壤。當我看到台灣的新聞節目對「鮭魚世代」的報道或者評論時，發

現當地媒體並不太敢帶有批評，不少資深時事評論員「點到即止」，只用「有趣」等字眼來評價這件事，台灣社會的價值觀是否本身就是扭曲的呢？另一方面，大學生們為了一頓壽司飯就可以改名，「鮭魚世代」多少反映台灣年輕人胸無大志，貪小便宜，任性無知等標籤又是誰造成的呢？又是什麼讓他們變成如此境地呢？說白了，不就是台灣自己？

在民進黨多年的愚民化操控下，許多人早已悠然自得地活在一個「世外桃源」。「台灣是最棒的」——多年來如此愚民化的自信教育讓不少台灣年輕人活在自己的世界裏，然而，當他們成年之後，發現島內經濟民生沒有改善，而加之對中華傳統文化中道德理念教育的缺失，最後就讓部分台灣年輕人輕浮到為了一餐壽司飯可以輕易改名。

說到這裏，港青也應當引以為戒，因為也有一部分人，恐怕也同樣缺失對中華傳統文化中道德價值觀的認知，否則也不會有少數人產生「港獨」的極端想法。希望我們不要甘做「鮭魚世代」。

網球之美



網球是一項對抗性運動。

資料圖片



自由談
陳恒

網球運動成為當今社會健身與社交的新風尚，深受人們喜愛，其魅力在於它能帶給人們一些獨特的美感與快感。練就賞心悅目的網球技藝需要投入比較長久時間，方能掌握一系列動作要領。但一般練習者若是學會正、反手擊球，也能在球場上揮灑自如。的確，訓練好正、反手擊球，其他動作也能靈活應變、應運而生，只要常練常打，每一次就會有新感覺、新進步。要是你有足夠時間盡興地打一場網球，通常會有四個時段體驗：一是熱身時段，舒展筋骨，適應場地，找到球感；二是磨合時段，這時肢體開始舒展開來，身體的協調性也增加了，動作逐漸優美，與對手咬弦，一來一往，漸入佳境；三是巔峰時段，經過前兩個階段的鋪墊，休息一會兒，補充一些水分，再上場就能隨心所欲，縱橫捭闔，滿滿的成就與自信；四是餘興時段，此時接近尾聲，有如餘音裊裊，時有精彩，直至興盡而歸。

打網球的快感，就是時時刻刻都充滿着挑戰。尤其是當對方球友向你抽殺、扣殺、高壓的時候，這些球不僅速度飛快，有的壓得很低，有的彈得很高，有的角度很偏，有的甚至落地即墜……接打這樣的球好比在接受一次次考驗。有些運動者毅力不夠，只是淺嘗而止，這就好比登山中半路折回，雖然也領略一些風光，卻與壯闊的勝景無緣。所以領略網球的快感，要有攀登高山的毅力，始終朝着抵抗力最大的路徑走。當然，網球與其他球不同，它是兩人或四人隔網對抗，身體沒有近距離接觸，有挑戰但不會有磕磕碰碰，球路的來回，像兩個朋友在磋商、交流。這又是一種優雅的接招，有風度的過招。

每一個完整的接球、回球，都伴隨着移步、側身、引拍、下蹲、擊球、轉

身、蹬腿、隨揮、歸位等一系列動作。這些瞬間中完成的接球要領，卻讓身體四肢得到充分調度，讓人渾身帶勁，是擊一球而牽動全身的運動鏈。特別值得一提的是，在打網球過程中，眼球特別活躍，當淡草綠色的網球從前方飛來，伴隨着旋轉，緊盯運動中的網球，眼球變得更加靈活，也因此得到充分的運動。這就是一場網球運動後，人的眼睛會特別清澈的緣故。眼睛變亮了，遊目騁懷，心胸也自然開闊了。打網球還讓人精力充沛，讓人精神振奮。網球名將阿加西說：「網球是一種綠色鴉片。」當然，這是一種強身健體的「鴉片」。喜愛打網球的人常這麼說：「累了打網球去。」因為網球能讓你忘卻疲勞，神采飛揚。

網球運動帶給人的第四種美感是從容自如，卻不失法度。每一個球落地之後，都會彈出一條拋物線，讓人從容去應對。擊球後隨手一揮，會讓整個身體向上伸展，有飛一般的感覺，也同樣是很從容、很舒服的。不光參加打網球是如此，哪怕是在一旁看看也很享受。一九二〇年代，美學家朱光潛曾在英國留學時常常給國內的青少年朋友寫信，他力勸年輕人去打網球；他說自己雖然不打，卻常常是場上客；他把看一場精彩

的網球比作在讀一首好詩，風行水上，從從容容，十分自在；他說：「運動員優美的動作就如大詩人在作詩，信手拈來，隨心所欲，卻又時時見法度和功底。」

網球運動帶給人們最大的快樂，在於讓人樂以忘憂。當你起勁地打球時，哪裏還記得天地間有什麼所謂的煩惱。「西安事變」後張學良曾被軟禁在湘西沅陵鳳凰山，他依靠打網球消除心中的痛苦和憤懣。張學良一百零一歲的長壽傳奇，與他酷愛網球運動不無關係。在抗戰時期紅軍的革命根據地也經常開展網球運動，讓緊張而單調的生活充滿快樂幸福的元素。

美國著名記者埃德加·斯諾在《西行漫記》中曾描述了在延安訪問時打網球的情景。他說：「我在這裏每天早晨太陽剛在山上升起就同紅軍大學三個教員打網球……球場裏盡是石子，救急球是很危險的，但是球打得激烈……」香港擁有數量眾多、星羅棋布的網球場，的確為這座世界長壽之都作出了不少貢獻。

當今社會的自媒體及海量圖文資訊，幾乎佔據人們空暇時間。若你需要一項健康快樂的運動，不妨體驗網球之美。

漫步「太空」



市井萬象

近日晚間，市民在北京市朝陽區望京地區一處商圈戶外設置的太空主題充氣展示裝置間駐足。

中新社

盛衰映像

卡拉卡拉大浴場長二百一十六米，寬一百二十二米，拱頂高一百五十八米，可同時容納一千六百多人洗澡沐浴；設有游泳池、桑拿池、冷水池，滿足各種需要。浴場內還有複雜的供暖系統，採用火炕供暖的辦法，設有火炕、火牆、地熱。即使在寒冬，浴場內仍然溫暖如夏，讓洗浴者一進浴場就忘記四季。

後來羅馬人又修建了戴克里先大浴場。浴場長二百四十米，寬一百四十八米，最多可容納三千人同時洗浴。這麼巨大的浴場，要分冷、熱、溫室蓋頂，該是一項高尖且複雜的工程。據說當年羅馬人採用的是三個十字拱覆蓋，有些像現代的金屬結構，是古羅馬結構技術的傑出代表作之一，成功地解決了採光、遮擋、最大化空間等一系列難題。羅馬的大浴場的配套設施也十分了得，內有花園，有藝術館，有圖書館，有健身房，劇場和會議室；外有體育場，競技場，其餘三面有花園、湖泊。古羅馬的浴場文化稱得上光輝燦爛，讓後人目眩。

羅馬公共浴場也是有規矩的，洗浴者進入浴場時不能立時就浴，因為數百人、數千人同洗同浴，因此除了浴池的水是「活水」外，淨水不停注入，活水也不斷排出，為了保證浴室內的新鮮空氣，除有成片成排的綠色植物，還留有巨大的「天窗」，「排氣門」，洗浴者入池要先入冷水池「過一下」，這道程序按我理解叫去塵、去汗、去油，然後出池用硬木或象牙製成的刮板刮掉身上、腳上的污垢老皮，此時有人會用冷水沖刷，冷水沖身三四遍後，再下到溫泉水中浸泡，最後再到熱水池中蒸熱。為保持引水的溫度，羅馬人還在引水管下生有火爐，洗、搓、揉、泡之後，再順着不斷降溫的水，逐池換洗，直到最後冷水淋身。

羅馬人可謂絞盡腦汁，把當時先進的科技都用在享受上了，這是一個什麼樣的民族？羅馬帝國開設了那麼多大型的公共洗浴場，這需要一支龐大的服務隊伍，僅在浴場搓澡、按摩的可能就不止數百人。原來維持公共浴場的服務人員，幾乎是一水的奴隸，絕大部分是戰爭

勝利的掠奪人口，戰爭越頻繁，勝利越大，奴隸越多。羅馬人讓這些奴隸「轉型」的辦法之一是辦學校，就像角鬥士，為了增加觀賞性、殘酷性，僅在羅馬，就有六所角鬥士的學校，亦稱「死亡學校」，把從奴隸中挑選出來的「勇士」直接送到角鬥士學校培訓，畢業以後作為專業的角鬥士進行與死亡角逐。而為培訓公共浴場的服務奴隸，羅馬人依然是辦學校進行專業培訓，然後把有一技之長的奴隸選派到大型公共浴場。

為了滿足巨大的奴隸需求，羅馬帝國就瘋狂地進行對外擴張和掠奪人口，他們把戰俘和掠奪來的人口變成奴隸，在奴隸市場上公開出售，奴隸市場在羅馬非常興旺，大型的奴隸市場在羅馬不止一處。在當時的羅馬人看來，奴隸和其他商品買賣沒有區別。

羅馬終於跨過了鼎盛，物極必反，盛極必衰。羅馬帝國的洗浴文化首先開始「變質」，走向腐朽和沒落。隨着羅馬帝國的崩潰，那些風光無限的公共浴場也被改朝換代者無情地摧

毀，好在那些巨石造就的建築難以徹底摧毀，在羅馬還有一種情況，是宗教的力量，很多修建精美的公共浴場被改建成教堂，改建成廟宇，因而得以保存。像戴克里先大浴場高大的洗浴廳被改建成天主教堂，有的甚至直接改建成博物館。

（「浴場的祈禱」之下篇，標題為編者加）



▲卡拉卡拉大浴場一景。

資料圖片



閒話煙雨
白頭翁