



雙城記

何冀平 《紀言紀行》(見圖)是一部光影紀錄片。這個名字起得好，記住言行，記長行程，又是主持人的名字——王紀言。

院長是我見過最可愛、最有能力的領導，這樣的領導實在不多，有幸趕上幾位，唯有他沒領導過我。

他身高一米八，腰板挺拔，方臉龐，常以大臉為耀，因為他出生在內蒙古。有一年，他請我去他家鄉內蒙古呼倫貝爾，沒說清楚做什麼，下飛機一看，余秋雨、劉詩昆、香港內地的腕兒都有。

紀言紀行

院長點石成金的本事。這就是院長的風格，做，就做到最好。《紀言紀行》緣起在40年前，院長帶隊踏上「絲綢之路」，他說：「節目中心重點，是一位牛津大學歷史學家提出的：『世界中心在轉移，轉移到讓它旋轉千年的初始之地——絲綢之路。』」

《紀言紀行》又是從絲綢之路開始，從中國最北部的帕米爾高原，走過中亞、東南亞、北非、歐洲以至南北極，記錄下特立獨行的畫面和故事，有人物有風情。他親自撰稿，整理資料，親自上陣，每一集只有數分鐘，每一集都有精句，遊牧人「血管裏流淌着馬背駝蹄的聲響」；俄羅斯「修道院是凝固在石頭中的音樂」；西班牙「熾烈的高傲，倔強的孤獨，憂鬱的奔放」，最難忘他那個「打樁子」的手勢，乾脆、俏皮、俐落。

《紀言紀行》是一首流動的散文詩，用紀實呼喚返璞歸真，反本溯源，放下世俗的功名利祿，繁複複雜，回歸到質樸的本真本原，《紀言紀行》像一滴滴淨水，洗滌污濁，拂去世俗塵埃，喚醒真誠。唯有切入生命的本原，才具有詩的真切內涵。也許這就是王紀言的追求。



此山中

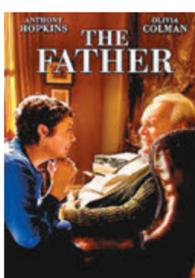
爸爸可否不要老

金像影帝安東尼鶴健士(Anthony Hopkins)與金像影后奧莉花高雯(Olivia Colman)超凡演技過招之電影《爸爸可否不要老》(The Father)，未曾分清楚不同場景影射的前塵、往事、前因、後果，人物之關係、時光之先後……已淚流披面。導演手法層出不窮：已屆中年的女兒瞬間回到年輕。

失憶的父親望着原來已去世的小女兒和顏悅色，那卻是當下照顧他的護士。女兒跟父親訴說因工作與愛情抉擇必須離開倫敦，前往巴黎，懇求父親體諒並搬進護理院……正為她的兩難神傷，轉眼護士正努力搞清楚並非住在家中的父親。女兒早已前往巴黎，父親已離開那個熟悉的家，好幾個月；電光火石之間他回到童年，老淚縱橫。

劇情以一名失憶老人忽爾記起、忽爾忘掉的情況將片斷拼接，好戲；看時必須留神。英文原名：The Father 內地譯名：父親

香港譯名：爸爸可否不要老 內地譯名忠於原文，卻又欠了一些內容，Father直譯當然「父親」，但加了The，便有點耐人尋味，此父親不同彼父親；港譯清楚俐落告訴觀眾，戲中的父親跟



●《爸爸可否不要老》劇照。 作者供圖



發式生活

害怕患上認知障礙症

我是一個疑心比較大的人，經常很容易感覺到身體的變化，只要有少少奇怪的感覺出現，就覺得自己生病。其實這樣對自己的生活有很大的影響，就好像早前患上「驚恐症」一樣，當我看醫生的時候，醫生給了我一些健康補充劑吃，但當頭一兩天吃了之後，感覺到身體跟以前不同，那種驚恐的感覺更加強烈，所以急忙告訴醫生這個情況，結果醫生跟我說：「你的感覺很敏感，所以當患上驚恐症的時候，你便很容易在胡思亂想底下，幻想出很多問題發生，所以現在你的身體，不是需要吃什麼來補充，而且你又不是患上情緒病，只是思想上的問題。你應該要有一個正常的生活，最簡單就是早睡早起。」

醫生還說：「很多情緒病的人，最容易患上認知障礙症，因為這個疾病，其實是有關大腦的問題，而情緒病的人，也是因為大腦缺乏一些叫做『血清』，所以人就會變得悶悶不樂，日常生活也沒有動力，嚴重的甚至會有尋死的念頭，所以這些人如果可以補充足夠的血清的話，自然解決很多問題。」醫生跟我說這個比喻，令到我也認真地去改善自己日常生活。雖然睡覺的時間不能夠改變，但在日常生活中所吃的東西也盡量吃得健康一點，而且要多做帶氧運動。我說這些，是希望讀者們也可以認知到自己究竟有沒有過着健康的生活。

在這一年的，我經常都會想起自己會不會很早便出現「認知障礙症」，可能自己也想多了，不過看了一個電視節目，裏面的內容說，有些人年輕的時候每天可能只睡一到兩小時，有機會增加「認知障礙症」風險，是一種患者在睡眠期間會多次呼吸停頓的病徵，每次呼吸停頓，本來正在休息的身體就會恢復清醒，令患者睡多久都不能消除疲勞。而且呼吸停頓會導致氧氣不足，增加大腦和心臟的負擔，繼而增加腦中風、心肌梗塞等風險。美國一項調查發現，如果對患有嚴重睡眠呼吸停頓的病人置之不理不進行治療的話，資料顯示8年後有四成人會因這病而去世。

節目裏面還說到有一種叫澱粉樣蛋白的物質，如果未能排洩而在腦部沉積，就有機會引致腦退化。有些研究博士曾經比較睡眠充足和被限制睡眠的老鼠，腦內所含的澱粉樣蛋白的數量，澱粉樣蛋白相比之下，被限制睡眠的老鼠就積聚了更多的澱粉樣蛋白，澱粉樣蛋白在大腦活躍的日間大量分泌，然後在睡眠期間被分解和排出大腦。不過如果睡眠不足的話，澱粉樣蛋白就來不及分解，而在腦內沉積，換言之睡眠不足，會令人體不知不覺積聚導致認知障礙的物質。突然之間，我的專欄裏，好似是一個健康資訊專欄。其實不是，只不過最近看多了有關對健康有幫助的節目，看罷之後，很想在這裏跟你們分享。因為我相信，人的年紀愈來愈大，身體機能也自然逐步衰退，便引發很多疾病出現。所以如果可以吸收多些健康資訊，就算是只作參考也好，也希望自己的身體沒有這麼快老化。

最重要的是，我不想自己患上「認知障礙症」，因為有些電影也有拍攝這種題材，清楚知道患上這種病的人，對於自己的家人是有多大的影響，還需要他們24小時照顧，對他們的負擔更大。所以千萬不要有這種病出現，大家要保持身心健康、注意飲食及多做運動。



冬陽天地

春天防衛

春暖花開，萬物生長，香港地處亞熱帶的海洋氣候，溫暖而潮濕。有些病同天氣和環境有直接關係。某些敏感體質的朋友對花粉敏感而出現呼吸系統過敏症狀：咳嗽、流鼻水、打嚏甚至哮喘發作，幸好現在出外要戴口罩可以減少接觸花粉和塵埃。

溫暖潮濕令一些霉菌容易生長，在室內如果沒有足夠的通風和乾燥，衣物、地氈、衣櫃等易滋生黴菌，或塵蟎大量繁殖，接觸之後引起皮膚生癢，接觸塵蟎或其排泄物引致皮膚癢難當，如果不斷抓這癢癢的地方，很容易引致水泡，如抓損皮膚而發炎腫痛，引致色素沉澱或者疤痕。因此在春天抽濕、吸塵、清潔非常重要。

因為疫症，不能出外旅遊，公園和郊野公園多了很多市民遊玩，一定要防蚊防蚤，春夏季是這些蚊蚤旺季，特別是小朋友皮膚體溫高吸引牠們，看到牠們被咬後腫起的肉痛死了。孩子們可以用適宜兒童的防蚊貼或防蚊噴霧噴在衣服上，我有一獨門秘

方，將生薑攪碎，用一塊布縫合成小包放在孩子的衣袋內，既安全，氣味又好，防蚊防蚤有特效。一小包可以用一年。平、靚、正。春天適宜穿着通風透氣的棉質內衣褲，最好不要穿尼龍或人造纖維的衣物，如果汗水積聚可以引致皮膚癢癢，甚至引起念珠菌性外陰、陰道炎，流出一些豆腐渣樣的分泌物，一旦發生最好找醫生診斷，戒糖，減少澱粉質飲食，如果情況反覆發生，需要改善生活習慣，不要濫用抗生素、不要亂用陰道灌洗液或消毒液，要驗血糖，有些人有隱性糖尿病就因為反覆陰道念珠菌發炎而被發現。

春天因為氣溫時冷時熱，特別是小孩老人出外要帶多一件衣服，易着涼，以免着涼或者太熱。地下濕滑，不要穿着涼鞋、拖鞋，要穿防滑的鞋子，據不完全統計，60歲以上女性有一半人有不同程度的骨質疏鬆，男性有三分之一有骨質疏鬆，如果不小心滑倒會引致骨折而產生嚴重後果。

預防勝於治療。春天是上天賜給我們美麗季節，有欣賞不完風景，喜樂就在你的身邊，每天都有美好的事物等你去發現。



●被蚊「親吻」過的小手。 作者供圖



百家廊

高院為何不允許報道兒童虐殺案的兇手名字?

屯門5歲女童遭虐待致死，其8歲胞兄亦受虐。他們的親父及繼母被控謀殺等罪名成立，這個案件非常奇怪，高等法院開審的時候領下了匿名令，不允許傳媒報道虐殺案的疑兇的名字。

匿名令禁止任何人披露男童X、死者女童Z、Z的親母、首被告母親、首被告兩名兄弟、次被告女兒Y及3名被告的樣貌、名字及住址。任何人亦不得披露X、Y及Z過去或現在就讀學校的名稱及班級。有關這個案情的所有人名，高等法院都不准傳媒報道。這種社會各界人士感到奇怪。根據過去的慣例，如果兒童被虐待，法院一般不允許傳媒報道受害人的名字和居住地址，要避免影響兒童成長的心理和日後的生活。這是可以理解的。

但是，如果被虐待的兒童已經死亡，根本就不再存在影響其日後成長的心理問題，一般而言，名字都可以作出報道。最明顯的是以前郭亞女事件，1986年一名母親在葵涌公屋涉嫌幽禁女兒導致虐兒，香港政府社會福利署署長陳方安生處理該案時，最後決定破門入屋分開母女倆，這種手法當時備受社會抨擊。2002年12月香港發生白沙村姦殺兩名女童藏屍案，事件造成兩名年齡分別為10歲及11歲的女童死亡，另外殺人兇手劫持3名年齡分別為5歲、3歲、1歲半的幼童，警察和消防員包圍現場，兇手唐永強點着石油氣企圖同歸於盡，令兒童被火燒傷。高等法院裁定唐永強2項謀殺和1項企圖謀殺罪名成立，法官判處唐永強2次終身監禁及入獄8年，3項控罪的刑期同期執行。

1978年10月年僅10歲的女兒黎淑美多處骨折，獨自走入警署報案，喚起公眾意識到虐兒問題的嚴重性。上述的案件，法庭都沒有規定不允許報道受害人的名字及虐待者或殺人兇手的名字。

最近的屯門5歲女童疑遭虐待致死，其8歲胞兄亦受虐的嚴重案件，法官一再強調本案是同類虐兒案件中最嚴重的，法庭有責任保護兒童及脆弱的一群，並須阻嚇同類行為，所以判決親父、繼母謀殺罪成。案件涉及女童Z及男童X的親母和祖母需要出庭作供，有關證人希望不要報道有關名字，控方亦表示相同的要求，在這種情況下，法庭頒下匿名令禁止任何人披露案中被告及事主個人資料。這個案件涉及了學校當局對於女童Z及男童X的身體出現遍體鱗傷，男童X又因為飢餓，要求教師給予食物，班主任和小學校長沒有察覺這是虐待兒童的嚴重案件，反而相信學童的父親和繼母的解釋，不斷通報女童Z及男童X在學校的表現和恐懼情況，結果父親和繼母安排兩人退學，使得學校不能再監察虐待情況的繼續發生。

屯門虐待兒童案引起了社會輿論嘩然，政府總結經驗亦認為校方和社會福利署、警方要建立通報機制，及時通報虐待兒童案件的發生，及時保護兒童。

勞工及福利局(簡稱：勞福局)曾經回答立法會議員梁志祥提問，引述社署及警方於過去5年統計的虐兒個案，兩個部門都錄得平均每年逾800宗個案，整體數字未見顯著上升或下跌的趨勢。社署按案件種類分類，最常見的虐兒個案為身體虐待，每年均超過一半；其次涉性侵犯，佔三成多；再者是疏忽照顧，有一成多。

一般而言，虐待兒童案件在家庭居處發生，除了父母之外，現場並沒有第三目擊證人，一般舉證會相當困難。但是，香港保護兒童法例的精神是父母有責任、有義務保護自己的親生子女，如果子女出現了嚴重的傷勢、被虐待的痕跡、經常挨餓營養不良，父母也沒有報案，乃父母出現了沒有照顧兒童的違反法例規定的因素，所以，父母就要負起刑事責任。屯門虐待兒童案在未曾進行提控上法庭之前，報紙和傳媒已經作出了廣泛的報道，也即是出現了輿論審判先於法庭審訊的情況，會干擾司法審判的公正性，如果陪審團閱讀了大量的報紙報道，得到了一個先入為主的印象，屯門虐待兒童案的父母是有計劃地安排子女退學，逃避了學校的監察，繼續作案，而且行為進一步升級，就會影響陪審員在討論虐待兒童的父母是否有預謀地殺害了5歲的女童Z的判斷。被告也可以認為陪審團已經受到了傳媒的影響，作出判斷，而不是根據法庭的證詞判決有罪，所以疑點歸於被告人，有利其上訴，推翻罪案。

高等法院一早就禁止了傳媒報道有關人物：被虐待者和虐待人的姓名，也禁止報道學校的情況，並禁止陪審員閱讀有關報道，這就使得兩名被告沒有辦法走法律程序進行上訴了。所以，法庭一宣布兩名被告謀殺罪成立之後，不少傳媒都可以刊登其生父和繼母的照片。某電台主播胡說八道，不斷說不允許報道虐待兒童案的兇手的名字，乃是中共專權下「香港沒有法治和自由」的表現，可說毫無法律常識。

雖然書中沒有KB的詩作，但他以散文作者身份撰寫了兩篇名為《友情同行六十年》和《記一次難忘的歷史之旅》的文章，分別憶敘他們六十載情誼的點滴和參加遼寧歷史文化深度遊的見聞。該書還有兩位散文作者的文章：工商界的潘廣謙先生的《樂聚澳洲記趣》和建築署退休副署長關柏林先生的《淺談中國造園藝術》。關先生有感於中國傳統造園藝術日漸式微，特撰寫該文，希望通過介紹前人對傳統造園藝術的研究警惕後輩，要他們愛惜和保育園林，並鼓勵遊園，是一篇有心之作。

這樣說來，《集詩講憶》糅合了詩和遊的雅趣，是一本富中國文人氣息的讀物。我指着封面「集詩講憶」四字問KB：「這是你的墨寶吧？」他笑着點頭。退下劇團火線後的KB的生活仍是那麼富文藝氣息啊！



作業簿

學習的過程和道理

這道理其實很多人都懂，但很少不懂的人能夠理解，直到他們經歷過——想進步，必須要在極度大壓力下、快要爆發、快要斷氣的時候。

最近的我基本上是個運動員。每日3小時的高強度訓練，讓我心理上、生理上都有很大改變。雖然做開運動，但真的沒有過如此強度。而我也絕對是個書生底的人，所以要做拳手，真的對我來說是一個大挑戰。

但論意志，我真的不會輸。我一直在高壓狀態下成長——雖然主要是讀書，但我的精神狀態一直是一個拉鋸戰的感覺，很習慣挑戰自己的極限。

無論如何，讀書和運動是不一樣的。對於更陌生的後者來說，我絕對會感到更吃力。但我發現，箇中奧妙，完全和讀書一致。

師父幾日前叫我和對手練拳，說只要打中對方50拳即可。打到50前不准停。好了，你會覺得，很難嗎？揮拳50次就好了。不，留意，是要打中，只能是肚子或者頭。而對方會閃避、會反擊，總之不會讓你打到。當時已經是練拳兩個多月了。要這麼做，對體力已經接近

透支的我絕對很大難度。還記得那天我是遇到一定瓶頸的。具體是由於技術原因和戰術原因，我就不在這裏分享了，但我當時，是有些地方無法理解和做到。

師父絕對是故意的，覺得就這麼刺激我是最有效果做法。於是，我就開始了。

頭10拳我就已經基本上耗盡了力氣。對方是老手，不斷迴避，我絕對覺得對方最後是讓着我才讓我做到的。第10拳，還剩40！怎麼辦？沒辦法。頂硬上，就是唯一方式。於是，我就不斷地繼續，揮拳，對方閃走、或者是直接擋住。打不到，再來！

於是，漸漸地，因為實在太累，就會想找捷徑了。既然揮拳不會打到，那就要更快，甚至假動作等。

最後，最厲害的，是去到第48、49拳的時候——我不再累了，因為目標接近了。我不再慢了，因為想快快收工。更恐怖的是，我使出了師父仍然未教的一招，打中對方頭——第50拳完成。為什麼會做到這樣？因為只有夠絕望、夠絕境，才會自然而然的使盡全力，拓展潛能。

於是，我就永遠地進步了。這就是學習的過程和道理。什麼行業都是如此。



演藝蝶影

逛書店時，看到一本名叫《集詩講憶》的新書，書名應該是用「集思廣益」的「食字」吧？它是否一本詩集呢？翻開一看，赫然見到散文作者和編輯的名字是陳健彬！

人稱KB的陳健彬是香港劇壇無人不曉的資深藝術行政人員，退休前是香港話劇團的行政總監，榮休後被理事會邀請擔任顧問，繼續襄助話劇團營運。這位文藝愛好者亦是香港中文大學校友會聯合會的生活躍分子，為聯會製作舞台劇任監製。每個星期，他學習書法，早已練得一手好字。沒想到數月不見，他又多了一個身份——編輯和作者，真是一位萬能泰斗。

我連忙捧場，拿着《集詩講憶》與KB見面，聽聽他出版該書的來龍去脈。原來一切都是由他與一班中學同學的六十載友情開始。

KB的母校是協同中學，畢業之後數十年，他與一班同學一直保持聯絡，不但經常聚會，每5年更舉辦一次大型旅行，如到美加等地觀光。今年，他們相識六十載，大夥兒去年早已經準備籌辦一個盛大的慶祝活動。可是，今年疫情仍然持續，莫說不能到外地旅行，眾人連在港

集思廣益的《集詩講憶》

一起吃一頓飯也不能。可是，對這班協同校友來說，這樣重要的一年是不能由它無聲無色地溜走的。經過眾人一番討論，終於決定出版一本書籍以誌六十載的友誼。

書名《集詩講憶》，「講憶」自然是指這班老同學憶念協同的故事、他們對母校的敬愛和彼此之間的友情；那麼，「集詩」又從何說起呢？原來都是緣起自他們過往的旅行。

該書的詩作作者陳大鈺既是KB的同學，亦是他的堂兄。陳先生對中國詩詞甚有興趣，在香港浸會學院中文系修讀，認真學習詩詞和寫作技巧。過去多年，每次同學們結伴同遊時，一草一本，一亭一閣都引起陳先生的詩興，寫下很多首詩，都為同學們欣賞。他們在旅途上乘坐火車時，陳先生還會教導大家作詩的知識。

他們都覺得這位詩人同學的作品水準甚高，應該與更多人分享，所以一直鼓勵他出版詩集。既然他們今年要為相識六十載出版刊物，不如就將陳先生的詩作結集成書。陳先生為了提高《集詩講憶》的價值，更撰寫了一篇教導讀者寫詩的文章。

「我也很喜歡作詩，有時會寫一、兩首詩與