



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。



冬陽天地

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、流鼻涕、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

春天防衛

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，有欣賞不完的風景，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」過的小手背 作者供圖



作業簿

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

學習的過程和道理

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。



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眼中的音樂；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



百家廊

范舉

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頒下了匿名令，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。



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。」當然對我這個經常通宵工作的人來說，早睡早起沒有可能。

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，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只能睡一到兩小時，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窒息症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。



演藝蝶影

小蝶

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，為聯會製作的舞台劇任監製。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誼開始。

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

堂兄和應。本來大家也希望在書中刊登我的詩作，可是，我想到要麻煩堂兄花時間為它們潤飾，便打消了念頭，改為擔任編輯好了。雖然我付出人力，可是出版亦需要有財力的。幸好我們做生意的同學全力資助，《集詩講憶》才能誕生。」KB說。

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！