



源於奧運

### 踏上奧運征途(九)

東京殘奧會日前閉幕，香港運動員以兩銀三銅佳績完成比賽，繼奧運後又一張令全城引以為傲的成績表，實在令人興奮。

今屆東京奧運、東京殘奧，令到香港好像變成體育之都，街頭巷尾普羅大眾都不停地支持香港運動員出戰奧運及殘奧，在商場透過大電視觀看比賽的氣氛也熱鬧非凡，香港殘奧會代表團團長胡小玲也指，殘奧從未如此受重視過。過往殘奧比賽完畢回來，無論成績好壞也很少有人過問，但今次情況卻截然不同，在全港電視都有直播賽事的情況下，觀眾除了支持香港運動員比賽奧運外，對殘奧也有了更多認識：殘疾人士進行各項運動，把原本在大眾眼中看似不可能做到的事變成可能，坐着輪椅打籃球、打檯球、視障也可以游水、跑步、踢足球等，殘疾運動員通過殘奧會上國際競技舞台，給世人帶來震撼與感動，對於和諧社會的構成，同樣具有深遠的意義。相信今次透過傳媒的力量直播殘奧比賽，或多或少增加大家的共融，也令香港人以香港為核心有更大的凝聚力。

東京奧運以及殘奧落幕，好快便到3年後的巴黎奧運登場，大家經過今次傳媒轉播也明白到，靠着政府在疫情之下購買奧運電視版權，分發給全港電視台去播放，無論觀眾收看哪一個電視台，也必然可以收看到奧運，是一件能達至超越雙贏，是各方面都「贏」的決定；而政府規定各電視台必須播放香港隊的比賽，加上今屆香港隊表現極佳，相得益彰，造成全城效應。但如果3年後政府沒有購買電視版權，情況又會如何呢？殘奧沒有合約規定要轉播，商營

電視台會否再次轉播「欠缺商業利益」的殘奧呢？

今次轉播奧運可算是十分成功，很多觀眾讚政府今次購買版權處理得恰當，其實每一件事情都是天時、地利、人和的配合，缺一不可。就最近一屆2018年印尼亞運會，天時、地利、人和配合不理想，商營電視台因經濟資源所限，只作簡單播放，連香港隊有些決賽也欠奉，就算香港運動員表現好，大家也很難知道（當屆香港運動員獲得8金18銀20銅合共46面獎牌的佳績）。其實香港電視台一直也希望能加強轉播亞運，奈何轉播亞運會是一個一定會虧本的決定，因為同一年會有世界盃比賽，大部分廣告商把資源贊助世界盃而放棄亞運會，也就令亞運會難以得到應有的注意，自然觀眾對其認知也不會很多。

因此香港要作長遠的體育發展，必須好好計劃，亦要得到各方面配合及支持才能成事；例如今次運動員表現好，是收期，令大眾放在他們的注意力大增，那麼我們的運動員下一次收期是什麼時候呢？傳媒宣傳是很重要的，他可以令大眾更認識體育，加強體育的意識，協助體育成長，整個社會更和諧共融，希望經過今次以破天荒形式轉播奧運後，香港各界都能延續今次的成功，共同為香港的體育發展出一分力。



●我們要繼續支持香港運動員。作者供圖



方寸不亂

### 演藝整肅

最近朋友辦喜事，陪伴她到中環時裝店置裝，正在試衣服期間，忽然來了一位男經理，說是形象設計師，他的娘腔、蘭花手，在他的歡聲笑語下，生意還是沒有做成。出了店門，想起了「娘炮」二字。

這陣子內地整肅演藝圈，封殺劣跡藝人，打擊追星、飯圈文化、「娘炮」偶像。香港人對此可能摸不着頭腦，也看不透背後的原因。

尤其是「娘炮」新興詞語，引起討論興趣，原來指的是脂粉氣中性化扮裝又娘腔的男藝人，演藝圈包裝的「小鮮肉」文化，被認為是扭曲了男性的剛陽之氣。而事實上，這種「娘炮」現象，確實影響了一代人，什麼髮型師、服裝設計師、化妝師，都不乏香水噴噴的「花美男」，教人雌雄莫辨。香港是國際大都會，對這種現象見怪不怪，但在國家層面和長遠發展來看，這種現象不能成為潮流，要樹立中華男兒漢的剛陽正氣。

香港演藝事業不成氣候，能在內地發展獨當一面，本來就不容易，在這大風大浪中站穩腳跟的藝人，珍惜前程，當然要有敏銳的觸覺。

早前網絡又流傳一份「限籍令」名單，當中涉及多位內地一線擁有外國國籍的藝人，雖然這名單目前還未得到證實，謝霆鋒已經率先表態，透露已經申請放棄加拿大籍；另一位藝人肥媽（Maria Cordero）擁有一半葡萄牙血統，也擁有葡萄牙國籍，她表示，如果有政策一定要她揀，她一定會揀中國。要做中國人就要跟中國政策辦事，而她亦以身為中國人而感到驕傲。

香港本來就是國際城市，擁有雙重國籍是歷史遺留現象，如果你只是在香港生活和工作，當然不需為此困擾；但對於內地生活和工作，就不能不依照內地政策辦事，香港人在內地是不應擁有特權的。



書聲蘭語

### 新界西貢的抗日事跡

自1931年9月18日九一八事變，日本侵略中國東北算起，至1945年8月15日日本投降為止，抗日戰爭長達14年，總共5,110天。中華兒女深陷水深火熱之中，生不如死。憑藉中華民族堅韌的民族基因，免於亡國亡種。

1941年12月8日在英治時期的香港，也不能倖免於難！1941年12月25日（聖誕節）下午港督楊慕琦宣布投降（傳被日軍軟禁於半島酒店）。香港開始了三年零八個月的苦難歲月。

歷史可以被篡改，但不會被遺忘。我們從日本人擅自篡改教科書，由日本侵略中國改為日本進入中國，以為藉此可抹去在中國犯下的滔天大罪；洗去對中國的惡行昭彰？

新界的西貢山清水秀，依山傍海，當地居民以務農、捕魚為生，日出而作日入而息與世無爭。但當日軍的鐵蹄入侵西貢，生活就徹底地改變了！

原居民不僅吃不飽穿不暖，還要在驚恐的日子活下去！

窩美村是最靠近九龍的一條客家村莊，三年零八個月的歲月，村民被迫離鄉背井，被驅逐到西貢井欄樹的柏油馬路，每天每家分發到3兩白米，據當地一位婆婆說，3兩米不夠一個人食，何況是一家人！只能煮粥，要讓嬰兒先喝粥水，全

家人再飲粥水加的水。

當時的窩美村村長由於不能滿足到日軍的要求，被日軍關在牛池灣水牢裏。據一位老爺爺說，日本投降後，他到水牢接村長回家，看見村長趴在空地上氣息奄奄，老爺爺背着他攀山越嶺回到自己的村內；而這位老爺爺是天生的駝背，一輩子無妻無兒。據村內客家婦女說，有時在田裏耕種，接到小鬼隊的指示，需將小紙條揣藏在衫褲內，到指定的地點加上口語暗號，才把紙條安全地傳遞。

西貢墟位處西貢碼頭附近，現在每每在假日充滿着節日的歡樂氣氛，但有誰知道有一家幼兒園靜靜地坐落在那裏，據說曾經是日軍打靶的刑場。

萬宜水庫曾經是萬宜村六條村民的祖家地，據當地老村民說，他曾經從樹上救下來一個村內兄弟，被日軍吊在樹林裏，用皮鞭不停地抽打，直到他不省人事暈了過去，老村民說，等到日軍走遠了，他才敢解救兄弟。如今90年（1931-2021年）過去，日本人在中國所犯下的滔天惡行，身為中國人的我們，究竟要以德報怨？還是要血債血還？又還是選擇遺忘？

相較之下，德國有勇於面對犯錯，勇於承擔的道德良知。一個不敢承認自己犯錯的民族是可怕的！因為他們還會繼續犯錯下去，然後繼續用合理的藉口掩蓋。



●西貢村民在抗日期間擔當起一定的角色。作者供圖



翠袖乾坤

### 「少少」減肥史

與入籍加拿大後回流的「少少」見面，戴上口罩，人還是認得出來，人沒有變，還是依然故「她」，敏感而樂觀的「少少」即時除下口罩自嘲：「你當然認得我，老樣子嘛！」老不是老，樣子依舊而已。

她自小已珠圓玉潤，如今是大大一號的珠圓玉潤而已。叫她「少少」，她也不禁為之莞爾。「少少」是我們幾個知己同學笑她的綽號，從小學到初中，一直胖得那麼可愛的小甜甜，進入大學一年級時，忽然對我們宣布開始她一生的減肥計劃：首先便開始光顧健身中心，試盡所有健身器械後，最初兩個月減去七八磅，開心到不得了，以後教練的話，她便視之為金科玉律。

不止戒絕最心愛的五花腩，連教練告訴她雞腩是紅肉，她以後都只吃雞胸肉，同學們聚會時，她怕自己饑腸咕咕，脂肪多的腿髮，希望我們提醒她。

可是一兩年後，健身中心倒閉，她這個會員便有點意興闌珊了，甚至買來的高閣，大家發覺她體重漸漸有點回到舊日的跡象，每次聚會看來也回復初時的胃口，吃自助餐時我們提醒她這個那個高卡路里，她總是說：「少少而已！」一口氣挑了6件蛋糕，喝咖啡時下糖3大匙也說「少少！」她母親說她看劇集時朱古力總是從開場吃到完場，提醒她糖多無益，她就說以前教她國畫的老師天天糖不離口吃到近90歲，人家眼中的多，她總是說「少少」，以後「少少」就成了她的口頭禪。

離港那幾年，看她體型飽滿至什麼程度，我們也不必多問近況了，倒是她自己坦言已豁出去，說減肥太痛苦，看着加拿大滿街洋婆子夏天走路擺動上半臂兩大塊肉時那副「瀟灑」樣子，她決定入鄉隨「肉」了，只要吃得痛快，不再在乎體重增減，怪不得營養專家說：「You are what you eat！」人如其食，真是江山易改，胃口難移。



●上臂可以擺動的軟肉，俗稱Bye Bye肉。作者供圖



百家廊

傅昱

### 「花苑勞模」天竺葵

記得有這樣一個故事：國外某釀酒成性的莊稼漢與妻子吵鬧，當他看到窗台上正在開花的天竺葵時，突然躍到窗台前，抓起來向窗外扔去，天竺葵連同培育它的土壤一起散落在屋外的雪地上。那株被拋棄的天竺葵，花兒散亂地躺在雪地上，酷似一滴鮮血在流淌。可是，後來被妻子打掃到院子一角的天竺葵，根鬚卻扎進了土壤中。第二年春天，天竺葵又復活了。開始，天竺葵長出兩片新葉，家雞正巧在那裏覓食，兩片鮮嫩的葉子被啄食了。但天竺葵的根鬚還在，它再次蓄足力氣，又萌發出新芽……

生命力頑強的天竺葵，即使不斷遭遇厄運，也從未失去與生俱來的不息熱情。剪一段天竺葵枝條插入土中，隨便你怎麼折騰，它都能成活。對於好養活的天竺葵，一般人家都在靠窗的陽台上擺上各種的天竺葵，一擺一深紫，什麼正紅、櫻桃紅，什麼淺紫、深紫，什麼淡綠、鮮綠，什麼嫩黃、明黃，什麼粉白、淺紅、兩色相搭，都是一道道迷人的花苑景觀。不管晴日艷陽還是雨雪紛紛，天竺葵花朵都令人驚艷，總能達到蓬萊生輝的效果。

我認為，天竺葵最好的花季，是在冬天。夜晚，窗外大雪紛紛落下，窗上天竺葵在有暖氣的房子裏，依然盛開得無拘無束，激情怒放。臨窗而立，一簇又一簇表情各異的花，開得那般莊嚴而隆重。我家養過一株綠花開的天竺葵，不管寒冬已然降臨，總是開出一簇綠花的絨球。中午，窗外屋簷上的冰凌柱融化，滴答滴答，嘩啦啦，彷彿帶動着綠色花瓣也在舞蹈。偶爾一根冰錐掉落，整株花都要顛巍巍地動起來，彷彿是在悲憫中有靈犀地微微點頭。

朋友家的女兒見我家的綠花天竺葵漂亮，就央求朋友折了一枝拿去栽。孩子找來一個小巧精緻的花盆，將天竺葵枝條栽下，放在自己房間的書桌上。她每天精心護理，按時澆水。半月以後，天竺葵卻快要枯萎了，葉子耷拉着腦袋，沒有一點兒生氣。朋友看見

後，向我詢問，我讓她將天竺葵移栽在一個更大的花盆裏，並將它放在陽台上，不要過多澆水。半月後的一天，孩子在陽台上興奮地大喊：「天竺葵開花了，媽媽快看呀！」只見綠盈盈的天竺葵花開得正艷，在陽光的照耀下顯得奇異而神秘，全家人沉浸在無窮的歡樂之中。天竺葵不但花兒開得漂亮，葉子也有別具一格的美。剛長出來的葉子，有米粒那樣大，綠中泛紅。開始舒展的小葉子，形似正在綻放的有5個花瓣的花朵，指甲蓋大小；沒有完全展開的葉面顏色分三色，內圈顏色嫩綠，中間顏色暗紅，外圍顏色鮮綠。顏色間的過渡，似水墨畫中墨跡漫潤而成的波紋形印痕，細密有致。葉邊緣條，則似少女凹凸的裙擺，葉片形狀酷似荷葉，葉柄把葉面分開成沒完全合攏的圓。摸上去綿絨絨的，具有絨布那種舒服的手感。

天竺葵不但葉色常青、花色鮮艷、形態婀娜，而且芳香宜人，還可驅蟲防蚊，因而在世界各地普遍栽培，不斷帶給人們恬適的溫馨，就如天竺葵的花語：偶然相遇，幸福就陪伴在你的身邊。天竺葵，別名洋繡球、石臘紅、洋葵，為亞灌木或灌木植物。天竺葵幼株為肉質草本，老株呈半木質化。天竺葵原產於非洲南部，在1600年前後被一艘停靠在好望角的船隻帶回荷蘭萊頓植物園。1631年，英國園藝家從巴黎購買天竺葵種子引進本國。匈牙利這個國家，更是將多姿多彩的天竺葵定為國花。在家庭、辦公室、教室的窗台上，養天竺葵最合適不過了，因它耐旱、耐寒，幾乎不生蟲。使天竺葵長得又好又快，用適量的油渣來澆肥是很管用的。將溫好的肥兒水後澆花，因肥力足了，天竺葵幾乎一天一個樣兒。但肥力過足了，也會導致枯萎，千萬不要過猶不及。除怕夏季高溫外，天竺葵在其他季節只要有光照，就會不計條件地努力開花，實在是十分難得的「花苑勞模」。

天竺葵精油，由花、葉蒸餾而來，是天竺葵的粹粹之體現，常被作為女性香水的中味來使用。天竺葵精油味道略似玫瑰，常被假冒成



●粉色天竺葵。(韓風平攝) 作者供圖

玫瑰香精，不過細聞之下，天竺葵帶有檸檬或薄荷味，具有除臭、抗菌、殺毒的功效。天竺葵精油中含有香茅醇、甲酸香茅醇、松烯、牛兒酸、牛兒醇、松油醇、檸檬醛、薄荷酮和多種微量礦物元素，產地以靠近馬達加斯加島的留旺旺島為最佳，法國、摩洛哥生產的品質也不錯。天竺葵曾被用作治療霍亂和骨節受傷，具有止血、利尿、收縮血管的功效，還用於治療氣喘、癆疹、肝病、膽結石、腎結石和肌肉酸痛等，在美容方面可改善油性皮膚狀況，活化呈現老化的皮膚。同時，可改善女性乳房發炎、月經不調和經前體液滯留症狀；天竺葵還是神經系統的補藥，可平撫焦慮、沮喪，提振情緒，減輕憂鬱不安的心理疾病，緩解更年期問題。在泡熱的熱水中滴入幾滴天竺葵精油，可以活血通絡，還能達到去除腳氣腳臭的效果。

由於天竺葵能促進人體血液循環，令皮膚由蒼白變得紅潤而有活力，用天竺葵精油熏香器或以毛巾敷面，可刺激淋巴系統，強化血液循環，恢復人體健康。加配天竺葵精油的保健品，具有影響腎上腺皮質的功能，淨化黏膜組織功能，減輕腸胃炎、喉嚨發炎和牙齦感染時的不適感，有效殺死細菌，治療蜂窩組織炎和腳氣浮腫，治療黃疸和多種尿道感染症。在減肥、戒煙酒、安眠舒眠方面，天竺葵精油也具有良好口碑。

一般而言，天竺葵靠扦插繁殖而來，因播種見花，總不及扦插來得快；但是，用天竺葵種子種出來的天竺葵，開花後的花朵更為繁盛、妖嬈，富有長久的活力。畢竟扦插枝來自中年花甚至老年花，生命的爆發力終不及少年。天竺葵的種子，獲取於花開後結出的小粒粒，因為天竺葵籽粒太小，很少被人留意。種天竺葵，覆土不能太厚，要求盆土疏鬆、滲水好，發芽溫度在15至20℃，播種時間為春秋兩季，北方冬季室內有暖氣，也可播種。



獨家風景

### 陳獨秀父子

《覺醒年代》雖然為中共成立百年而拍，但由於時代背景放在民國初期、中共成立前的6年，跟十年前的劇集《中國1921》或電影《建黨偉業》不同，也跟現在正在播放的《大浪淘沙》等主旋律劇集不同，人物眾多並角色重疊，但各人佔戲的分量不同。

上述3劇的主線都圍繞着毛澤東，但在《覺醒年代》，陳獨秀才是主角；作為新文化運動旗手兼啟蒙大師，這也是陳獨秀人生中最閃亮的時期，也讓人了解這位中共主要創始人之一的家人——他和髮妻生的兩位公子陳延年、陳喬年，以及第二任夫人高君曼，他們都為革命作出犧牲和重大貢獻。

對毛澤東的早年事跡及其與楊開慧的愛情故事，很多人都耳熟能詳，但對陳獨秀的認識卻不太全面，即使本片，也只是他的一個階段性生活，但如果沒有這段思想啟蒙運動喚醒青年、啟發民智，中國後來的路如何走，很難說。

陳獨秀顯然是個性情中人，他在首集中出場是個蓬頭垢面的邋邋形象，拿起別人的飯盒就吃，還給國事激辯中的年輕人潑一盆冷水：「這樣的國，無可救藥！」以致被學生痛罵和唾棄。對這位胸懷遠大的文化大家來

說，無論是被學生吐痰，還是在接風宴席上被兒子以癩蛤蟆捉弄，都只是年輕人血性的表現，不必計較。

作為文化人和知識分子，陳獨秀看問題顯然較一般人深刻，對中國數千年傳統中的封建糟粕看得很透，深知去蕪存菁不容易。所以，他通過辦刊物、演講等形式，將進步的火種點燃，激發人們思考。他有文化人的傲氣，縱有激情，卻脾氣暴躁，說話率直，得罪不少人，但作為一個人，他有傲骨，始終保持獨立人格，坦然為自己的言行擔責。

陳延年、陳喬年在首集已搬運工人形象出場，皮膚黝黑，卻看來樂觀。由於長期不在家，又跟髮妻妹私奔，陳獨秀和兩兒子關係甚差，兒子不但不認這個父親，甚至多次公開捉弄他，他都不以為忤，還為兒子有骨氣而自豪。他有做父親的負疚和淚痕，卻認為「做我陳獨秀的兒子，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」，對兒子嚴於言表，疼在心裏。劇集最後以旁白形式交代兩個兒子成為中共領導人後被敵人槍殺的事跡，表現英勇，令人心痛。

本劇令人看到一個更真實、應受人尊敬的陳獨秀。時間是公正的，陳獨秀及其家人應有其歷史地位。

(看《覺醒年代》四之二)



琴台客聚

伍泉泉

### 惟願後院永遠寧靜

中國古代的文人是極風雅的，每一個節氣皆可入詩，《詩經》裏的「蒹葭蒼蒼，白露為霜」大抵是連3歲孩童都會背的，而杜甫的「白雲團圓，清晨散馬蹄。圓連連石樹，船渡入江溪。憑几看魚樂，回鞭急鳥棲。漸知秋實美，幽徑恐多蹊」更是為大多成年的文人雅士所喜了。

白露這天，半文半農的本泉把園子裏的最後一造豆角摘了，又掐了幾顆辣椒，用凍在冰箱裏的油雞炒炒了，翻箱倒櫃找不到白茶，乾脆開一瓶白葡萄酒來應了「白」，在秋高氣爽的夜裏，也算是「詩酒趁年華」，過了一個略帶詩意的節。

偶爾「詩意」，體力活還是不可少的，為了自己的園子可以更加的美麗，又做了一些新的調整，還沒到收穫的季節，便急急把前院荷花缸內的蓮藕和塘泥一起挖出來，將分量減輕的荷花缸換了位置，再把泥裝回缸裏，挖出的一部分蓮藕留一點點的，剩下的又種了回去。因為是自己親自動手，才第一次真正地見

識到了塘泥的烏黑和難以言喻的味道，也才第一次真正地體會到了被古今文人偏愛的荷花是怎樣地「出淤泥而不染」。

阿嫂來家小坐，見到我新種的鮮花和重新調整後的花園，先是驚歎，又迫不及待地拍了許多照片，連平日裏她比較害怕的小狗也被抱去做了道具。阿嫂因為工作原因常常四下出差，參加各類活動，始終走在時尚的前端，她因此而不願意自己的家「紅」起來的。

有一段時間網上流傳了一句很火的話：「大多數人嚮往的生活都在楊麗萍的宅子，李玉剛的禪房和李子柒的後院裏。」對於普通人來說，前兩者是陽春白雪，可望而不可及，而李子柒的後院，卻是普通人只要想擁有，努力一點都可以做到的，所以三者相比，李子柒雖然更普通，看起來似乎比楊麗萍和李玉剛在網絡上要更紅。然而紅的結果卻是多數人想不到的，據說李子柒除了在自家後院拍視頻進行商

業運營之外，本身一直不大與外界接觸，但後來因為得知她住處的人多了，便經常有人上門用無人機肆意無忌地對她的「後院」以及她的生活進行拍攝，無法忍受騷擾的李子柒最後賣掉房子，搬出了那個曾經令人羨慕的「後院」。有些人甚至為她感到遺憾，她的院子去的人多了，就可以變成網紅打卡地，也能因此而增加一些收入呀。

網上的消息若是真的，李子柒棄「紅」而去，沒把自己的家變成網紅打卡地，倒是值得欽佩的。前些天看到朋友寫的公號文章裏提到一位「郭老師」，為了「紅」，為了一點打賞，在做直播時極其下流地把自己不堪入目的身體也變成了「打卡地」，最終被平台封了賬號，便讓我想到了院子裏那一缸烏黑的塘泥。

白露已過，秋分將至，季節在不斷地交替，歷史或許也在不斷重複，而我們的人生卻永遠不會重來。如果不想在將來有所遺憾，那麼，就力所能及地給心靈留下一小片淨土，一點點寧靜的空間吧，哪怕是身在淤泥中。