



藝台客聚
彦火

碩果僅存的文化雜誌

香港在上世紀六十年代，不同政治背景的中學、大專院校，也紛紛成立文社，由學校的學生自動組合。其間香港文社如雨後春筍般湧現，少說也有100多個。有介紹西方文學思潮，引入現代創作手法的作品；有承傳五四以來的寫實主義手法的作品；大都是油印（刻蠟版）的刊物，在香港廣大的中、大學生中間流行，蔚成文社潮，是產生香港本土文學和作家的溫牕。我當時也在就讀的中學與一班志同道合、愛好文學的同學組織了「豪志文社」。

嚴格來說，戰後香港文化性雜誌並不多，以較正規的文化雜誌來說，可以說有4份，包括《明報月刊》、《大人》、《大成》月刊、《春秋》。

《大成》、《大人》、《春秋》和《明報月刊》雜誌在香港誕生，可說是一樞奇異的文化風景。前3本文化雜誌，都是由1949年後避居香港的民國文化人創辦，創刊於1958年7月的文史雜誌《春秋》，是國民黨軍官姚立夫創辦，他在香港開了一家毛織廠。這本曾號稱是香港最長壽的藝文雜誌，歷經六十四載的歲月風霜，終於去年（2021年）7月宣布停刊。

《大人》雜誌創刊於1970年5月，1973年10月停刊，前後出了42期。《大成》是緊接着《大人》出版的，於1973年12月創刊，也沒有發刊詞，但這兩份雜誌同樣是標榜文史、藝術的綜合性雜誌，共出262期，1995年停刊。主編都是沈葦窗，刊物的風格也完

全一樣。兩本刊物的封面字是集譚延闓的書法，英文譯名是Panorama Magazine。以刊登文化掌故文章為主，還以較大篇幅刊登藝術圖文，包括繪畫、戲劇、曲藝、電影和流行歌曲。

1991年我開始接手主編《明報月刊》，也撥出約四分之一版面刊登海內外文學作品，如十方小品、文學評論、文學活動信息。

《明報月刊》是金庸於1966年創辦的，那是一個動盪的年代，金庸為保存中華文化傳統文化，因而創辦了《明報月刊》，希望藉此傳承中華文化的薪火。

《明報月刊》其實是一份相當溫和的雜誌。由金庸親自寫《發刊詞》。特別提到《明月》堅持客觀、獨立、自由的信則。

《明月》發行逾半個世紀，是目前海內外碩果僅存的綜合性文化雜誌，經歷了八任主編。第一位主編是明報企業的創辦人、《明月》創始人查良鏞，其後是胡菊人、董橋等人，潘耀明後接任編務，迄今已達27年。

（大灣區的一扇國際文化窗口，之三）



◆作者在「大灣區文化融合與港澳融入論壇」香港分會會場發言，左為荊紫雜誌社長楊勇。（劉蜀永教授攝） 作者供圖



爽姐私語
林爽兒

期待《帝女花》

這個星期一頭煙，正準備有半個月去西九文化戲曲中心開工，結果有條友為了「口腹之慾」，要全港各行各業全部叫停，想起便一把火。

本來今年很難得，有機會參與桃花源粵劇工作室，籌備了兩年多的大型活動，《帝女花》演出65周年的紀念活動，向該劇首演的主角任劍輝、白雪仙及該劇編劇唐滌生致敬。計劃9個項目的演出，而最為矚目的便是12位生旦演出15場專業《帝女花》。

正當安排了12位生旦往西九作分批全劇總綵排，導演吳國亮由頭到尾，與總監陳善之、葉家寶，監製黎宇文等台前幕後，還有位由頭帶到尾、事無大小都找他的演員統籌凌偉光（Michael），個個都全情投入，摩拳擦掌，準備1月6日正式揭開序幕，為2019年無法開演、一延再延的《帝女花》展開紀念演出專業版重頭戲屏息以待！誰想到1月5日當天下午特首一聲令下，加強防疫措施，大型活動、飲食等行業備受打擊，全部喊停！真是晴天霹靂！我完全不明白怎麼不是全民疫苗注射，而是拖拖拉拉地搞到全港市民，各行各業淚向肚中流！

很佩服陳善之總監那種心態，他回答記者朋友所問時是這麼說：「今晚（1月6日）我沒有當是第一場也是最後一

場，而是當作日後續演的14場作热身作綵排。」因為《帝女花》專業版有幸演到1月6日首場，而1月7日西九封館，至1月20日再等候「發落」！這晚他們全力以赴，盡力而為，李龍、梁兆明、南鳳、廖國森、梁非同投入演活了長平公主、駙馬周世顯、父皇、皇妹的悲劇。

還有十幾場戲怎樣安排，他們只能盡力而為，還幸各人因為這個演出一改再改、一變再變的情況下，仍然對《帝女花》不離不棄，各樣艱難的社會環境他們仍迎難而上，其中心中對所愛所敬的實在令人感動！如今他們已在短時間內與西九達成協議，並與全體老倌取得共識，明年（2023年）將再在西九安排除下場數的演出。

其他《帝女花》相關的項目，則希望疫情放緩，政府關愛，好讓一個出色的文化藝術得到支持和如期舉行。疫症無情，但願人間有情！政府同情！



◆左起：梁兆明、南鳳、李龍落力合作演出《帝女花》！ 作者供圖



落地觀察
湯禎兆

膽固醇惹的禍

朋友驗身說壞膽固醇偏高，立刻想自己的飲食習慣。另一醫生朋友說，其實在大約20年前，科學家已開始研究食物和體內膽固醇的因果關係，首先是研究蛋黃，因為那時候太多人害怕吃蛋黃了！慢慢研究下去，就發現原來飲食對膽固醇的影響只有大約三分之一，三分二的膽固醇是由肝臟製造出來的。他們不想人類再因為怕膽固醇而放棄營養豐富的食物，因為太多食物都因膽固醇而蒙上「不要吃」的污名。

肝為何要做膽固醇？因為膽固醇是用來製造維他命D、激素、合成荷爾蒙等，由肝經血運送到各細胞。所以其實你有高膽固醇，即表示新陳代謝欠佳，細胞用不了就積存在血液中，塞着血管，驗血驗出高膽固醇，便嚇得人服藥去阻止肝製造膽固醇，所以其實不算治標吧？

從以上理論去說，要處理這問

題，其實是追求整全健康，但誰不知道呢？飲食還是不能太肥膩，運動不能缺，睡眠也不能晚。心血管健康，當然是不熬夜、健康飲食、適當出汗所換取來的。中醫角度不講膽固醇，成因可以是痰濁阻滯、腎虛濕盛、氣滯血瘀、肝腎陰虛、脾腎陽虛，總之脾胃肝腎都各有可能。可以是因為濕，也可以是因為虛。

中醫談整全健康，現代用語就是新陳代謝要正常，膽固醇也包含在其中。調好血脂可多吃陳皮、杞子，一般也不會有大偏差。最好當然是找個中醫好好調理一下，也可以針灸強化各臟腑。

談膽固醇，西醫也是怕中風及心血管問題。要預防這兩種病，還是整體循環最重要。很多人怕做運動，可以用拍打和拉筋代替，有空去做按摩和刮痧，或學日本人泡泡浴。現在有不少吹氣浴池，在家裏也可以泡泡浴和做桑拿，低成本高效益，不要過量或過熱就可。



姚珏雅音
姚珏

藝術人生更需健康養生

人類文明發展，觀念也與時俱進。當今的潮流，人們已經不再滿足於簡單的溫飽，而是把健康養生當作飲食生活的重要標準。在藝術界，健康養生更是事業成功的保障。內地著名相聲演員郭德綱曾經在相聲中調侃，一個藝術家只要活得長就能夠有話語權，因為能夠與之競爭的對手一旦提早「出局」，一切就成為浮雲。雖然是戲說，但也值得思考。

藝術之路的長久和順暢，必須有健康的體魄予以配合。中國古代養生講「天人相應，道法自然」，意思是說人的起居必須順應自然規律，養成好的生活習慣，才能有好的身體。在我看來，養成好的習慣非常重要。在藝術之路上不斷攀登高峰，需要的就是好的自律、好的習慣。我小時候開始學琴，在父親的教育下，自律的生活習慣是我不斷提升自我的保障。當然有了好的習慣，我也會合理調配自己的時間，兼顧事業和家庭，同時也保護好自己的身體健康。平時我也愛游泳愛運動、愛學習新鮮事物，也愛和年輕朋友交流合作，這些使得我的身心保持年輕和活力，為我的藝術事業提供了堅強的支持。

值得注意的是，對於藝術家來說，健康養生不僅僅是身體健康，心理健康和道德修養也相當重要。最近幾年，娛樂

藝術界的個別藝術工作者，在個人品行道德上大失水準，甚至違法犯罪，一失足成千古恨，藝術之路也從此夢斷前程，不得不讓人惋惜。習近平主席最近在中國文聯全國代表大會上的講話，針砭時弊，對藝術家提出要求。他說：「文藝承擔着成風化人的職責。立德樹人的人，必先立己；鑄魂培根的人，必先鑄己。」「一個文藝工作者如果品行不端，人民不會接受，時代也不會接受！不自重就得不到尊重！」廣大文藝工作者要「堅守藝術理想，追求德藝雙馨，努力以高尚的操守和文質兼美的作品，為歷史存正氣、為世人弘美德、為自身留清名。」所以文藝工作者如果品行不端，即使短期取得一些成績，但是藝術之路也不能走遠，尤其是在現在信息加速、社群媒體發達的時代，過去的劣跡很可能成為摧毀大堤的洪水猛獸。

所以說到底，好的生活習慣，對品德的養成也尤為重要。有了好的生活習慣，就會增強抵禦不良誘惑的能力。同時應該保持樂觀助人的心態，藝術的神奇之處恰恰也是為人類提供快樂、交流與共鳴。有了好的心態，往往就是成功的一半，「海內存知己，天涯若比鄰」，當一個人懂得與他人分享、懂得感恩，他的人生就一定健康滿足，而他的藝術也真正能為自己和大眾帶來感動與活力。



水過留痕
少爺兵

品德素質不斷大倒退

友人從英國回港度歲（中國新年），因已有五六年之久未曾跟家人團聚，在酒店被隔離了兩三個星期，雖有時感到有點苦悶，但她卻說：「遠離那些煩心人與事，我的心情倒覺得愉快了好多，加上見到的是家人，心情真的感到有點興奮。」

乍聽友人說有「煩心事」，朋輩們不禁咯噔一下：「不會是婚姻觸礁吧?！」幸好友人表示跟婚姻無關，是跟原本安寧的生活有關：「那天與家人搭巴士回家，到某個巴士站有一對年約五六十歲的夫婦上車，妻子跟丈夫說『老公你腳痛，你坐下吧。』』然後妻子往車廂內較深處的通道走去，可能車廂內人多，不小心碰撞到座位上的一位年輕人的膝蓋，妻子連忙道歉『對不起，唔好意思撞到你一下。』誰料該年輕人卻悻悻然地說『講一句對不起就得喋喋，如果我想殺了某某，係咪就可以講句對不起就無事咩……』此言一出，車廂內大部分人都〇晒嘴，有些人是『搖晒頭』，表示正三觀被震碎了一地；所謂聽其言觀其行，我的感覺是在香港就因為某些人滿腦子歪理，他們的品德言行素質不斷在下降，還有什麼道理可言?！」

友人續說：「怪不得近年移居英國部分的中國香港人，經常一副像『全世界欠了他們』的嘴臉，得不到他們想要的，就『搞事』，在人家的國土說要『港獨』要『公投』等『廢話』連篇，簡直不知所謂，嚴重影響當地人正常而安寧的生活，更玷污中國香港人的形象。」

除了意識形態之爭外，要移居外國最重要是經濟問題：「歪理」更不能走遍天下，如果「地主家」都沒有餘糧，還要被這群「外來人」振振有詞地「強搶」，「地主家」還能「挺」多久呢？結局是「地主家」必然要將「強盜」逐出家門，誰也不想在這涼水中加入「沸油」！

愛是一種天才行動

中繼續愛、加倍愛，唯有靠智慧和德操來與險難抗衡搏鬥。

在這個節點上，愛的行動足以昂揚熾熱、狂放的情緒，智慧的躬身屈足以感人肺腑到涕零的程度，德操的不辭辛勞更能讓愛的火炬熊熊燃燒下去。小麗和大海從相親到結婚，不到9個月。相親那天，大海遲到了一刻鐘。「我在派出所工作，加班加點是家常便飯。」他停頓了一下，接着說：「我原來在特警隊，出任務時受了重傷，這條左胳膊雖沒全廢，但也不能跟平常人一樣了。」小麗覺得大海這人有點兒意思，別人在相親時拚命表現優點，他卻反其道而行之。

可是後來，小麗和大海去軋馬路，小麗不小心把腳崙了，大海毫不猶豫背起小麗就去了醫院急診室。一路上，大海大汗淋漓，小麗在背上說：「你的左胳膊不是幾乎全廢了嗎？」大海答道：「我把全身的力量用在右胳膊上，左胳膊就是扶住搭把手。這或許上天給我的一個機會，我豈能不付諸愛的行動？」

好一個上天創造愛的機會，真是天才的比喻。生活，給心底存有摯愛的人痛苦，也給予他快樂。就像一棵烏雲中聳立的白樺，從不抱怨。一切都那麼可愛，雲越黑，白樺就變得更亮。我的一個遠房表妹，自幼長相甜美漂亮，但她始終像一朵開在冰川上的雪蓮花，拒絕了一位又一位的追求者。後來，表妹終於遇到了傾心之人。她說：「對待自己的真愛，要有天才的行動。絕不能再趾高氣揚了，還擺自己的公主架子，現在才是愛的樣子嘛！」

前段時間去參加同學聚會，一向熱情似火的芳芳卻沒有到場。這時，一個女同學壓低聲音說：「知道嗎？芳芳剛剛離婚，聽說是她老公提出的。」我並沒有很是吃驚。芳芳漂亮能幹，而她老公的情況很一般。記得有一次，我去芳芳家做客，她和老公盛情招待，我有些過意不去，就和芳芳的老公客套了幾句。

此時，芳芳接過話茬兒：「這些都是他該做的。在外面賺不到錢，多做些家務，我還嫌少呢？」芳芳老公的臉上紅一陣白一陣，沒說什麼，走進廚房去燒菜。吃飯時，面對一桌子的菜，我一邊吃一邊稱讚「廚師」手

藝好，沒想到芳芳剛吃了一口，就沒了笑臉，把碗和筷子往桌上一擲，生氣地說：「菜鹹了，鹽放多容易得高血壓。你還有沒有記性呀？」芳芳老公陪著笑臉輕聲道：「手一抖，鹽就放多了。要不，你喝一碗粥吧。」說著趕忙放下筷子，起身去幫芳芳盛粥。可芳芳仍不忘「諄諄教誨」下去，什麼炒菜的細節、什麼在領導面前眼要「尖」，你不受領導待見就是個反例子。她最後來了一句：「我真是瞎了眼，當初怎麼就嫁給你衣服？」芳芳老公的臉色很不好看，他拿起衣服，向我道歉，說去外面透透氣。芳芳不斷吐苦水，自己和老公結婚買車買房，他家只出了很小一部分費用，剩下的全是由她娘家資助。她老公為表明愛芳芳的心意，堅持在房本和車本上都只寫芳芳的名字。可芳芳總覺得丈夫欠她的，每次吵架，一定會把娘家資助的事情拿出來說一遍。

我勸芳芳：「既然選擇和他結婚，你們的角色就已平等了。他一定也想給你更好的生活，也在為此努力。可你，沒有底線地挑戰他的愛，不斷發脾氣，他的自尊就要跑到桌子底下去了！」可芳芳卻不以為然：「他對我好，是天經地義的。如果他也不感恩戴德，看我怎麼收拾他？」見芳芳一意孤行，我也就不再多說什麼了。有人說：「人應該有兩顆心，一顆心用來流血，一顆心用來輸血。」人與人相處，要用貼心的行動去理解對方，對方才會出現天才的鋒芒。無論是老師對學生，還是男人對女人、女人對男人，千萬不要因為自己在某一方面比對方優秀，就處處要在人家面前「晒」優越感。這時，你不是天才，而是蠢才！時時刻刻把自己的優勢掛在嘴邊，言語中充滿諷刺和揶揄，哪裏有愛的愉悅感，哪裏會激發愛的創造性呢？

被尊重是每個人內心的需求，深入對方的內心世界，用天才的愛才能喚醒對方的行動。其實每個人都是天才，他們身上蘊藏着自己或大或小的潛力。愛是一種天才行動，你的責任就是無怨無悔地去挖掘這種潛力，讓他感到自己是個天才。用心去愛，相信時間能改變一切，把你身邊的人當成天才，他們才有可能蛻變。



鵬情萬里
趙鵬飛

疫下年關

吃了臘八粥，年就是上了弦的箭，要開始掰着手指頭看天闌年關了。與內地恢復通關本來也是箭在弦上，突如其來的Omicron疫情，終結了香港過去3個月防疫好局面，生生把這支通關的利箭，拉下了弓弦。無數雙極度渴盼與親友團聚的目光，頓時黯然失色，香港的天，似乎也跟着暗淡了不少。雖說謀事在人成事在天，可是機組人員免檢、「安心出行」不能自動追蹤，一直都是香港防疫網上的兩個大窿，過去幾輪疫情發生，傳媒、專家反覆念叨亡羊補牢，時至今日，兩個漏洞洞開如舊，如何不讓人心憂心焦。

坐困愁城良久，人人心緒難舒。剛剛過去的聖誕夜元旦，食肆爆滿，街上人流如織，市面上好不容易興旺又現。市民的臉上，明顯活泛了許多。辛勞一年，大小團圓。理應藉着年節，好好犒勞犒勞守望相助的眼前人，慰勞慰勞努力拚搏的自己。不料想疫情急轉直下，呼朋喚友撫慰五臟溝通情感的念想，全泡了湯漂了水，如何不叫人灰心喪氣。

細水長輪疫情，機組人員免檢卻不遵守防疫規定，導致疫毒四散，是禍起之源；「安心出

行」無法第一時間追尋到所有涉及人士，盡早斬斷疫鏈，實屬防疫舉措上的屢錯屢犯；部分普通市民不積極響應專業建議，未能及時接種疫苗，釀成「超級傳播者」，責任亦不容輕視。疫下短板效應被空前放大，一個環節出現差池，滿盤皆輸的例子比比皆是。Omicron引發的新一輪全球疫情，早已讓歐美多國創下疫情病例新高。國際化程度首屈一指的香港，外防輸入壓力本就嚴峻。身屬外防輸入重點人群的物業員工，總能在違反防疫規定造成香港疫情後，不被嚴懲全身而退，如何不叫人憤慨鬱悶。

疫情反反覆覆，通關遙遙無期，百業受損，市民受屈，在這緊要關頭，一場眾多高官、議員、名流參與的「百人生日宴」上有人確診，瞬時成為輿論眾矢之的，已是意料之中，比預料來得更為激烈。

官高責任大。掌握更多行政資源調配權，接觸更廣泛社會資源，肩上的責任自然隨之吃重。在長達兩年的辛苦抗疫疲勞戰中，一城人都有疲態盡顯的片刻，一船人都有鬆骨懈氣的間隙，唯獨高官不能有。在主動配合防疫政策、自覺遵守法規規則面前，普通市民偶然間

力有不逮的無心之失，法外施恩或可通融一二，立法會議員卻不能有。這不是求全責備，這是與職位匹配的要求。這更不是苛責，「愛國者治港」從來都不是一句宣誓的口號，良政善治選出來的各界精英社會賢達，不應該也不能夠用等於甚至低於公眾的行為規範，來衡量自我要求自我。欲戴王冠，必承其重，才是個中應有之義。

國家主席習近平致2022新年賀詞時有一句話引發共鳴：「千頭萬緒的事，說到底，還是千家萬戶的事情」。確實，當家主事的人，還是要提早把這些事關千家萬戶的千頭萬緒，梳理得井井有條，安排得明明白白。年關逼近，疫情吃緊。年花要怎麼賣怎麼買，年夜饭要怎麼訂怎麼吃，年假時哪裏可以去哪裏不能去，還是要早定章程，讓民眾有所適從地過好這個萬般無奈的疫下之年。

◆剛剛過去的聖誕節灣仔海濱。 作者供圖

