傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

雙城記

心之所向 唯樂不偽

何冀平

唱歌的孩子看上去與以往不同，沒有搖頭擺動的所謂天真樣式，沒有被統一要求的例牌笑容，高矮不等，胖瘦不均，活潑自然，這與平時看慣了的大有不同。

這是在北京冬奧開幕式和閉幕式上，唱希臘語奧林匹克會歌的「馬蘭花兒童聲合唱團」，44名孩子最大的11歲，最小的5歲，全部來自河北省阜平縣農村。孩子們生在貧困地區，父母祖父母幾乎沒有文化，更別提受過音樂熏陶，這樣高超的樂感音準從哪兒來？

馬蘭花的孩子會唱歌要感謝鄧小嵐，鄧小嵐因為鬧革命的父母在阜平游擊辦報，出生在馬蘭村，為了保護共產黨的報紙，馬蘭村死了19個村民。從2003年開始，鄧小嵐常年回馬蘭村，教孩子們唱歌。說起這位值得尊重的女士也不陌生，她的妹妹鄧小虹是我的中學同學，她沒有出生在馬蘭村，但她和姐姐共同接受的是父親鄧拓的人品和人生教育，鄧小虹是婦產科大醫生。

看着奧運大舞台上的孩子，想起大約十年前，內蒙古有個「五彩兒童合唱團」。鳳凰衛視的原台長王紀言出生在內蒙古，總想為故鄉做點事，帶着女兒從香港跑到呼倫貝爾草原，把牧民孩子們組織起來，成立「五彩合唱團」。與馬蘭村的孩子有些許不同的是，草原的孩子生有天賦，從生下來就聽父母親唱歌，他們的父母沒有受過音樂訓練，張口就唱，孩子聽的歌比吃的飯還多，一張口就五音準樂感強。「五彩合唱團」一唱而紅，像彩雲般飛遍天下，還受邀去了聯合國演唱。一首首天籟之聲，每一首都動聽，充滿生命的光華，一首《遠方的額吉（媽媽）》唱得滿場人熱淚流淌。

鄧小嵐和王紀言先生一樣，他們忘不了出生養育的故土，為農牧民孩子帶來的音樂，這比送金送銀更寶貴，如同給孩子打開一扇認識並且通向外面世界的門，將改變他們的一生。

指揮家鄭小英講過一件事，她在莫斯科學習指揮的時候，第一次實習是指揮柴可夫斯基的《悲愴交響曲》，不到2分鐘，就被在一旁的導師大指揮家叫停，對她說，你如果不理解這個音樂，就不要指揮它，鄭小英滿臉通紅不知所措。直到有一天，鄭小英在北京長安街，被送別周恩來的場面震撼，她突然知道了什麼是「悲愴」，曾經的警示使她牢記一生。

心之所向，唯樂不偽。音樂首要的是理解，不是技巧。又有什麼不是呢？不理解的只是裝模作樣，會被看穿；理解的，才可以穿透靈魂。

此山中

楚原·冬戀·蕭芳芳

鄧達智

大導演楚原離世，一下間網絡上、社交平台上哀悼、追憶的PO文迅速湧現；作為大導演，楚原粉絲無數無可置疑，然而導演退休多年，以為粉絲們同樣於江湖淡出，誰知不同代的電影發燒友一湧而上，透過各自的渠道發表對導演往昔作品的評價與頌讚。

電影作品之外，更有不少跟導演頗有交往的朋友，例如同為導演的章國明、一代巨星狄龍、影視紅星余安安等等的追憶，讚揚為良師益友，更對導演博學多才，知識淵博，文學根基尤其深厚，出口成文卻寄予幽默、淺顯、貼地讓旁人輕鬆收穫，印象深刻。

筆者童年、少年時代早已錯過了楚原導演於上世紀五十至六十年代中期之前編導作品那班車，甚至六十年代中期至七十年代轉往邵氏拍攝國語片之前，已穩現大師素質的粵語電影，也是透過無綫電視及亞洲電視的「粵語長片」時段吸收……多年之後，從國外上課、工作之後回歸，對往昔香港數量如天文數字般數眾的電影作品，同樣透過當時兩大電視台深宵舊片重播節目的得益，陪伴從事設計創意工作者深宵達旦的工作模式，隨時一晚3套，國粵語無分，不辭百回看的優秀巨著有之，7日鮮不堪入目的渣片亦有之，照單全收，從白燕、梅綺、芳艷芬、紅線女、任劍輝、白雪仙、吳楚帆、張活游、張瑛、梁醒波及童星時期李小龍、王愛明、馮寶寶到……葛蘭、尤敏、葉楓、林翠、林黛、王萊、陳厚、張揚、喬宏到……林鳳、丁瑩、南紅、嘉玲、江雪、謝賢、胡楓、朱江、張儀、張英才、少女時期陳寶珠、蕭芳芳到……凌波、李菁、何琍琍、鄭佩佩、方盈、秦萍等等！

◆一直弄錯蕭芳芳演技從夥拍龍剛導演開始，因為《飛女正傳》非常轟動，轉型原來自楚原導演作品《冬戀》等等。 作者供圖

踏上中學，已極少觀看中文電影，一窩蜂只看西片，尤其黃昏時段，廉價二輪、三輪舊片重演的公餘場；只有唯一中文電影系列吸引英文書院仔女：蕭芳芳！

無論電影作品及外形氣質，蕭芳芳都洋溢着一份當年本地並不普遍的Cosmopolitan國際、環球氣質；也只有她，幾乎唯一一名中文電影演員踏上我們當年力捧的英文電視節目高唱英文流行歌曲，這也是將許冠傑捧紅，無綫電視讓他主持的《The Star Show》。一套龍剛導演《飛女正傳》，讓當時少年十五二十時的港青們發現除了青春西片女角Julie Christie、Lulu、Charlotte Rampling、嘉芙蓮丹露、奧莉花荷西及常青柯德莉夏萍之外，還有一個學貫中西、早已紅透東南亞甚至全球華人社區的蕭芳芳。

蕭芳芳讓我們眼前一亮，除了龍剛導演《飛女正傳》，其他電影亦照單全收。曾誤判蕭芳芳當年獨樹一幟，把風格與韻味都藝高一等的電影《冬戀》及《紫色風雨夜》一併納為龍剛作品，原來全屬楚原（名作家依達原著）；這個誤會可弄得久而大，楚原導演離世，重新審視他的歷史與作品，驚覺大師與香港電影同步成長，直至踏入六十之後壯年之末；原籍廣東梅縣，廣州出生，曾入讀著名中山大學。五十年代，由其巨星父親張活游引領，進入電影界，才24歲拍出早期經典電影《難為天下父母心》，迅速將名聲推高，一路走過來拍過電影以數百計；謝賢、嘉玲、江雪、南紅、胡楓有之，陳寶珠、蕭芳芳有之，入邵氏拍下經典《愛奴》、《七十二家房客》之外，還有開啟邵氏公司生財之寶——武俠片潮流：《流星蝴蝶劍》、《天涯明月刀》、《楚留香》、《三少爺的劍》等等巨著。

一路好走，大師楚原！

發式生活

「冥想」的好處

余宜發

香港疫情這麼嚴峻，大家不多不少也會感到壓力，特別我這個人容易緊張，情緒有時也較容易受到外來突發事件影響，所以近期我也容易情緒波動。但就算一般人看見現在香港這個疫情來得這麼兇狠，也會牽動到他們的情緒，所以這個星期我跟朋友學習了「冥想」。

其實，「冥想」這兩個字已經聽了很多年，但自己一直沒有下定決心去嘗試。因為周遭的環境實在太容易影響情緒，所以我前幾天也開始嘗試。而我這位朋友自行學習「冥想」已經多年，就在去年他知道我有「驚恐症」之後，曾經極力推薦我用這個方式去紓緩一下壓力；而且他教我的方式非常簡單，就算有沒有情緒問題的人都可以嘗試。

首先在家裏找一個安靜的空間，把手機調校為靜音，然後最好在地上鋪上一塊運動軟墊，如果沒有的話，可以拿一張床單放在地上。最主要的目的，因為在「冥想」的過程最少要半小時，所以不希望因為地板的冰冷而影響到身體。至於衣着方面，穿着一些鬆身衣服較好，令整個過程可以得到全身放鬆的感覺。而我有另一個習慣，就是會放一些輕音樂伴隨着做「冥想」。當一切準備好之後，我們席地盤腿而坐，可能有些人筋骨比較「硬」，那麼就用你最舒服的方法坐下。但如果你仍然很難坐在地上的話，其實可以坐在椅子上，背靠椅背。而朋友提醒如果初學者的話，最好選擇背靠牆壁或是一些傢俬而坐，因為有些人可能時間一久，會腰酸背痛，這便會失去「冥想」的意義。

你可能會問，其實「冥想」的功效是什麼？據說是把人與天地連成一線，洗走崩壞的磁場得到重生的感覺。

首先輕輕閉合雙眼，用平時的呼吸方法呼氣及吸氣，然後在「冥想」的過程中，為自己找出一個目的，例如這一次我純粹想「放鬆身體」，你就抓着這個目的便好；再嘗試從頭頂開始向下掃描自己身體一次，這完全是憑自己的感覺去進行。掃描過一次之後，嘗試感受一下自己頭部會不會因為壓力太大而被鎖緊，那去嘗試將它放鬆；然後再感受一下眉目間的位置，有沒有皺起眉頭，如果有就讓它放鬆，如此類推一直把身體每一個部分從上而下想一回，然後讓它們得到放鬆。因為篇幅有限，所以我把自己這個初學者的經驗跟你們分享。

結論就是，無論你用任何方式都好，最緊要每天抽出半小時讓自己放空一下，就可以令身心也放鬆，壓力不期然便會減少很多，希望大家都嘗試一下。

冬陽天地

新冠陽性

梁冬陽醫生

香港最近每天有數千人被診斷新冠陽性。因為公立醫院全部爆滿，私家醫院不接受染疫病人，有很多人在家等候。居家隔離，心中那份徬徨無助，精神所承受的壓力可想而知。特別是家中有老有少有孕婦的更不知所措。為此我們很多義工朋友都馬不停蹄為大家伸出援手，希望盡自己一分力。

如果家中發現有人感染新冠陽性，第一時間要同其他家人隔離，最好自己獨立一間房一個洗手間，分開飲食；但香港地方淺窄居住環境小，很多家庭一家人共用一個洗手間，所有人都要戴口罩，家具用品要用1:99漂白水去清潔，洗手間如果要同其他人共用就先讓正常的人用，最後才讓陽性的家人用，而且要開定一盤1:49的漂白水在洗手間，用完即刻抹乾淨，所有的沖涼用品用完即刻清洗，不能共用抹手巾、毛巾等等。

有朋友家中3歲以下的小朋友被證實確診新冠陽性，父母非常着急，這時候最重要是觀察小朋友的身體狀況，例如神志是否清楚，小朋友是不會隱瞞的，當他很不舒服的時候會很煩躁、哭、沒有精神、不肯吃，如果發現他昏昏欲睡，甚至呼吸急促、嘴唇變藍一定要馬上去醫院。如果只是普通低燒、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛可以繼續觀察，發燒的孩子可以給予必理痛，按照每公斤體重10毫克的分量，最多每4小時給一次，但不能太多，太多會影響肝臟功能。也可以用物理的退熱方法，例如用溫水抹身洗澡等。

另外，有孕婦發現染上新冠陽性，很擔心腹中胎兒。如果在妊娠早期要留意有沒有高燒、腹痛、下身出血等小產的跡象，在妊娠後期的時候要留意胎兒的郁動，由上午9點到下午9時，12個小時內胎兒活動有沒有超過十次，如果減少活動或者有任何早產的跡象，一定要馬上去醫院。準備懷孕、懷孕中，或者產後的女士可以打新冠疫苗，暫時無發現打疫苗會影響胎兒的問題，但孕婦可以得到免疫，保護自己和胎兒，當生產後，餵人奶的時候可以將抗體傳給嬰兒而預防染病。

每天醫生們義務為不同的群組利用不同的媒介講醫學知識給市民聽，不同的團體例如香港婦女聯合協進會、港島婦聯等團體在為基層家庭籌款買快速測試劑，香港傑出青年協會和香港私家專科醫生協會聯合舉辦一些網上講座和熱線平台為市民服務，希望我們同心協力打贏這場沒有硝煙的戰爭。

新疆神秘先民：昆崗巨人

百家廊

范舉

大約4000年前，也即是中國的夏代，西邊來了一群雅利安族的巨人，進入新疆天山的南部，即今天塔克拉瑪干沙漠的北部地區，這裏當時是綠洲，巨人平均高度為2.5公尺，比黃河流域的華夏人種高大得多。也有一種說法，他們是現代智人之前的古老人種尼安德塔人與直立人，人類的起源和發展有兩種學說，一種是單源學說、一種是多源學說，單源學說認為，有一支智人在大約距今12萬5千年到6萬年間離開非洲大陸，經過一段時間，替代了先前存在非洲大陸以外地區的早期人類群體，發展成為現代人類。

學者詮釋了基因與化石證據，以呈現「早期智人」（Archaic Homo sapiens）只有在距今20萬年到15萬年前的非洲大陸，演化成為解剖學上的現代人類，例如尼安德塔人與直立人。最早成功「源出非洲」的遷徙（最早具有存活子嗣的遷移者），依據遺傳學的建議，普遍定年在距今6萬年前，即是說從非洲大陸遷徙出來的嘗試，依據阿拉伯考古學在這個區域的工具發現，早在距今12萬5千年前就已開始。

在2000年，學者發表了古代澳洲的蒙哥人（Mungo Man 3）粒線體DNA序列，顯示這是當代人類一個已滅絕的亞種，在現代人類的晚近共同祖先分道揚鑣前，就已分出而遷徙到澳洲。這個研究結果如果正確的話，將會支持現代人類多區域起源假說。學者的論辯重點在於，究竟是否有其他類型的人屬亞種的遺傳成分，他們和現代智人進行了婚配，繁殖了後代。

新疆有關巨人的信息是比較多的，有傳說的、典籍記載的、現代人看到的，以及考古出土的證據。新疆天山的南部阿拉爾市，已經有新疆建設兵團進行開墾的活動，他們發現沙漠裏有古墳，有的人還到墳地裏去尋找文物。初步發掘的結果顯示，這裏是一個方圓10平方公里以上的墓葬群，出土了大量古人類骨骸。這些骨骸的長度在2.2米至2.5米之間。考古學家因此推斷，這些人生前身高在2.3至2.6米之間，是名副其實的巨人。後來考古工作者發現，阿拉爾的巨人墓葬群不止一個，被發現的另外還有兩個，都在沙漠深處。由於塔克拉瑪干沙漠是流沙，很鬆軟，沙漠深處只有特種交通工具——即履帶交通工具——才能進去，所以能夠到達的人非常少。

有人曾親自到過巨人古墓群，並且拍了幾張照片，其中有一張頭骨的照片很清晰，可以看到巨人的牙齒和我們現代人很不相同，沒有大牙和門牙之分。他們穿的是粗麻線編織的衣服。因為各種原因，昆崗巨人墓葬群並沒有繼續挖掘，總共只出土了12具巨人骨骸，今天在阿拉爾博物館仍然陳列着。

世界上有過很多關於巨人的傳說和研究，也有零星出土，但是沒有哪個地方有阿拉爾這麼集中、完整和具象。這墓葬群告訴人們，不用懷疑，巨人真的在我們這個世界存在過。據說按照相關測定，巨人屬於雅利安人，生活的時間最早在3800年前。3800年前中原已經是高度文明的夏朝時代了。而這裏的巨人是怎麼回事，疑問非常多。阿拉爾這地方在唐朝名叫昆崗，所以這裏的巨人被命名為昆崗巨人。《周本紀第四》有「姜原出野，見巨人跡，心忻然說，欲踐之，踐之而身動如孕者」。談及人類的祖先的發展，提到了巨人。阿拉爾市地處塔克拉瑪干沙漠西北邊緣，是新疆生產建設兵團第一師所在地。和田河、葉爾羌河、阿克蘇河蜿蜒東流在這裏匯聚而形成了塔里木河。歷史上塔里木河曾多次改道，逐水草綠洲而居的遠古人類，在這裏留下了諸多歷史遺蹟。

徐松《西域水道記》中說：「東北（和闐河）與葉爾羌河（蔥嶺河）一合……阿克蘇河從北來注之。又東，克勒底雅河（克里雅河）從南來注之。又東過布古斯孔郭爾郭境，北為額爾勾河。又東過沙雅爾城南。」依此而論，「布古斯孔郭爾郭」當在今天阿拉爾境內。羌民族，指西部地區金髮高鼻深目的民族。

今天的阿拉爾就是唐宋時期所指的昆崗。至今，新疆南部的一些地名仍然有「羌」字，比如「若羌」。由此可以推斷，羌文化對中華西域文明的影響十分深遠。「昆崗古墓群」的發現，是「中華西域五千年」的有力佐證。沙丘裏一個棺材中的女性乾屍，依然可以看到稀疏的頭髮和布衣碎片。守墓人介紹，屍體初出土時可以看清臉面和眉目，衣服較完整，現在已經被「風化」了。截至目前，在這裏出土了5具乾屍，3具比較完整，兩具存放在塔里木大學西域文化研究院。考古發現，此處有墓葬區、生活區和手工業作坊區。墓地出土了用植物莖稈編織的小簍，有石器、木器、陶器、銅器、鐵器、料珠、氈帽、氈靴、絲綢、字形毛線繩，還發現了穀物和果樹種、枝葉，不明種類的動物皮毛與糞便。

按照河流文化學說推理，昆崗在塔里木河上游，樓蘭在下游，兩地文明一脈相承，淵源很深，昆崗文明顯然比樓蘭文明年代更為持續久遠——昆崗墓葬群是有力佐證。

上世紀初西方學者預言，解開人類起源秘密的鑰匙在塔里木盆地，昆崗「巨人谷」的巨人們提供了支持這個預言的線索。

作業簿

不要找藉口讓自己懶下來

林作

很多人最近正在用疫情作為藉口讓自己懶下來。每個人都說自己不舒服，然後每個人都開始可以留在家工作，回覆電話回得比較慢，在平時繁忙的香港，終於做到了很嚮往的慢活。

聰明的你，不要自己上自己的當。這是測試你毅力的最佳時刻。

我認為平時夠毅力的人，目前最新一波的疫情，他們看在眼裏，能夠繼續前進。我們這種人，從來不怕風浪——我們心態上一早就準備好遇到這樣的風浪，當他來的時候早就已經作好準備。

世界慢了下來，不代表你就要跟着慢了下來。買股票跟着大家買，肯定死。做法反而應該是按照自己的步伐走，有時候可能逆勢而行，反而會有最大收穫。

很多人的心態，注定是庸才，因為他跟大勢。他跟外面的世界走。今天陰天，他心情就陰暗。今天冷，他就更多地龜縮在床裏面，懶洋洋一天。

事實是，我們必須把外在環境放下來，跟着自己能做到最好的步伐去走。即使身邊很多人都停下來了，不代表你就要一樣。想成功的人，就是要不想人云亦云，不想隨波逐流。

那麼現在的形勢就是你的好時機了。老實說，很多人講的藉口，對我來說真的太容易戳破了。

很難見人？你上街看看，對我來說，人流對於疫情來說還是太多。他們忙沒時間見——忙？！現在這個時候？！哪裏也去不了，絕大部分活動都被取消，被逼得大家都在家裏面多，還忙？

其實是你自己戰意不夠而已。你自己也是想休息。你自己也是覺得不如過了這段時間再說。但這種情緒和心態一旦養成，就會出現以下情況：今天下大雨，好，我先不出去了。今天好熱，我等天氣舒服點再去。今天有點鼻子敏感，我還是歇一會兒好了。如此類推。

結果呢？就是天天都不在狀態。

反過來，我這種行動派是如何呢？天天都是最好的工作天。下大雨嗎？我帶傘。熱？我換衣服。鼻子敏感？你到了見面的時候就會因為投入而變得精神。

所有的一切都是因為你。你不為外間環境所動，只是為了外界情況而調整，你就會發現一切都是如魚得水。

演藝蝶影

《鐵拳英雄》的人物

小蝶

《鐵拳英雄》是一齣千呼萬喚始出來的電視劇。《城寨英雄》創了一條追查幕後大黑手兼硬橋硬馬的功夫劇，叫好又叫座。《同盟》是一齣當代黑幫家庭劇，創新之餘成績亦佳。於是，很多觀眾都期待着《鐵拳英雄》出現。

不過，由於某些原因，即使電視台已經宣布公演日期，它卻忽然被抽起。這樣一等，由完成至播映，竟拖了3年的時間。

可惜的是，不知是否因為經過太多刪剪而令上半部像拍攝「五分鐘一電影」（movie in five minutes）般，只是一個有聲畫的劇情大綱，純粹交代內容情節。下半部兩大奸角死了，加了一個老千隊伍，硬滑稽的橋段沖淡了全劇應有的緊張氣氛。最大奸角的出現也沒有像《城寨英雄》中天干先生楊竹鑾露出本來身份那麼令人震撼。

還有，很多人物都好像秉承着《亂世佳人》裏郝思嘉的名言：「明天又是新的一天。」無論身邊有任何親人死去，他們在下一集已經完全像沒事人般，不帶一點愁緒地繼續他們的另一天。他們的感情是「集集清」，而不是累積的。

除此之外，全劇還有很多犯駁、不合理、不貫徹的地方，只得用「聽故莫駁故」來叫自己不要多費心。一言蔽之，此劇的成績難與前二齣姐妹相比。話雖如此，若不看劇情，此劇有些人物本來設定獨特，可以很感人的。可惜，在呈現時卻因不同原因浪費了設定。

丁細鳳。這名本來有丈夫和3名子女的功夫女子一剎間失去3名家人，變得瘋癲是正常的。可惜，她的瘋癲卻令觀眾討厭，其中一個原因是她在劇情需要時才瘋癲，否則便很正常，而且她的瘋癲只是為兒子帶來麻煩，無端生事。本來長子說母親的瘋癲病愈來愈嚴重，但因後半部不再需要她生事了，她的病便不再發作。

其實，這個角色本身就已經夠悲慘了，只需寫她如何輔助兒子尋回子女和對抗敵人便已經足夠。可是，編劇給她尋找子女的過程卻非常迂迴：本來有兩名兒子和一名女兒。一名兒子和一名女兒不見了。找回了次子，女兒也出現了，3名子女又再在一起。後來女兒說我不是你的女兒。她留下假冒的作真女兒。最後，次子和假女兒戰死。真女兒出現。長子死了。天啊！你叫丁細鳳如何承受呢？

步青原。他本來真是天生淒涼。在他眼中，哥哥不救他，令他自小流落街頭，更被人打斷腿，終生殘障，只能靠出售消息過活。幸好終於能與母親和大哥重聚，過了一段溫飽的日子。可是，最後他在拯救別人時身亡。這樣的人物，自他與家人團聚至死去之間一段日子的行動和心路應該有更好的選擇去演繹。可是，現時版本的他卻是一個令人生厭的人物，即使死時也沒有令人感動。

霜霜。這個角色更是悲哀。明明是路向東的親生女兒，卻一直扮作婢女。長大後被迫潛入父親的仇家中，犧牲色相當仇家兒子的未婚妻，過着殺手的生活。她愛上青雲，對方的愛人卻是自己家的婢女。她剛嘗得家庭溫暖，卻被父親親手打死。由出生至死亡都只是父親的工具，只好怨自己找錯門口投錯胎。

連棘和金福妹。連棘為了令父親得雪，忍辱負重地活下來。金福妹被哥哥們多番施虐，苦不堪言。這對苦命鴛鴦都是家破人亡，唯一剩下之人。雖然後者的父親殺了前者的父親，照理是不應結合的。可是全劇太多死亡、傷心、痛苦和失望，就讓他們的婚禮沖喜一下吧。