



雙城記 何冀平

一張奇怪照片

近日網上流傳一張照片，穿著防護衣的醫務人員席地而睡，文字說明：「來港援助的醫護人員，沒住酒店高床軟枕，而是在亞博打地舖，他們冒着生命危險，拋下家人和內地病人，拔刀相助，好感恩、好感動……」好心人看到，心有不忍，感激又心疼；同樣一張照片，在有些人的眼裏就變了味，反響是「這樣虧待」、「不配做人」、「太過分」。

近年香港遭遇的壞事太多，曾經優越的地位不斷下降，疫情嚴峻爆發以來，有不少人返內地躲避，上海、北京、廣州、深圳都在確診人數中，標明有多少是由香港傳去的，引起怨言。

香港在抗疫等方面確實有不足，但尚算是禮儀之邦，絕不會怠慢專程來支援救護的內地醫護人員，為了減免內地醫護感染，採用閉環式，每日專車接送，從酒店到工作地點，盡量減少他們接觸外界，在亞博館內增設配套，例如換衫、休息、後勤設施等方便使用。可這一張照片，明擺打地舖，不由人不信。好在情況很快弄清楚了，打地舖的是內地山東威海抗疫人員，是威海市政府3月13日發布的抗疫新聞短片。為了說得清楚，消除疑慮，有心人把原來短片中的內地體育館場地，木地板、坐椅、裝潢等

一一與亞博對照，尤其是牆上的簡體字大標語。同一事件，總會不同理解，照片是什麼人放上網，為什麼單選這一張，目的是什麼，是無心還是有意。

援港的醫護人員都是當地的醫務精英，三甲醫院骨幹：專家、主任醫師、護士長，年輕、有水平、有抗疫實戰經驗，身經百戰。自願報名，經過遴選才成為隊員。第二批來港300名人員的領隊，人稱德叔的張忠德，在廣州、在中國大大的有名，在廣州要掛上他的號，見他一面都難，不是德叔不想見，是他太忙太忙。

我了解德叔不是經過報紙和宣傳，是來自我的好朋友哈維和姚小波。這是一對中外夫妻，哈維曾經是美國4間博物館館長，為了傳承發揚中國的古典傢具，夫妻倆數十年生活工作在中國。哈維近年身體狀況下降，每次聽到的消息都是嚴重病危正在搶救，而每一次把哈維從死神手中奪回來的就是德叔。就在不久前，哈維因急性腸梗阻入院，危在旦夕，又是德叔果斷準確的診斷和神藥，挽回哈維的生命。醫治妥況很快弄清楚了，打地舖的是內地山東威海抗疫人員，是威海市政府3月13日發布的抗疫新聞短片。為了說得清楚，消除疑慮，有心人把原來短片中的內地體育館場地，木地板、坐椅、裝潢等



冬陽天地 梁冬陽醫生

疫症後遺症

一些正能量也可以令人釋懷。

今次疫症特別令一些沒有打針的老人家受感染。在外國有些統計數字發現新冠病毒可影響人的腦部，腦血管發炎可增加腦退化症、帕金森氏症的危險，當然這需要更多的數據去證實。香港是世界最長壽的地區，隨着年紀的增加，腦退化症本身不少，再加上新冠影響將來老人家的護理問題，會是一個非常大的社會問題，想在中老年的時候生活能夠，自理最好能多一些腦部和體能運動預防腦退化，朋友之間要搞多些活動，令他們去享受大自然和發掘多些興趣，不要停下來。例如行山、行公園、在海邊運動可以舒筋活絡，吸收新鮮空氣和維他命D，既可以增加肺活量，減少骨質退化和骨質疏鬆，增加免疫力，擴大他們的生活圈子和社交能力，心情舒暢等，百利而無一害。

另外一些生理上的問題，例如感染新冠疫症後可能容易疲倦，咳嗽持續時間比較長，肌肉酸痛，腸胃不適，這些可以經過中西醫的調理或者物理治療，運動等而盡快恢復正常的生活。

新冠不可怕，最重要的是同心協力、防患於未然，加油！

新冠疫症在香港已經兩年幾，數以百萬計的人感染，香港經濟一落千丈，這幾天雖然疫情沒有再加重，但每天仍有數以萬計的人確診。既要控制疫情也要開始做有關疫後的善後方法。

心理壓力：香港人無論是做老闆或打工仔，在這兩年裏邊都遇着很多麻煩，尤其是飲食業、零售業、旅遊業沒有生意開工不足，打工仔可能被裁員或者放無薪假期，很多人在供樓，要養活活兒，做老闆的要交店租支付薪金，承受着不同的經濟壓力，擔心受感染，睡眠質素差，不能出外活動，成天屈在家中縮小了社交範圍，增加精神壓力，而引致有些人出現情緒問題，例如失眠、抑鬱、過度緊張、情緒失控、易疲勞及易怒的負面情緒。老人家被限制了他們的活動範圍，減少年輕人的探訪也會令他們心生憂慮。青少年在家中上網上課，沒有正常的社交活動和適當運動也會令他們情緒緊張，沉迷於電子遊戲、上網等。

所以要解決這些問題，需要親朋、同事之間互相體諒和心理上的支持。哪怕是一個無關緊要的電話，分享一些開心的事，添加



作業簿 林作

自我窺探 思考人生

最近生活苦悶，很多之前計劃好要進行的項目，基本上都停頓了。我卻有種感覺，大部分人如果遇到類似情況都可能還蠻好調整的——因為其實絕大部分人總會或多或少地有拖延症，而疫情基本上是個不可抗力的因素，更是給了很多人絕佳的藉口去慢下腳步。

於是，大家可能面對積極拓展新業務方面，比較能面對。但面對接踵而來的多餘空閒時間呢？

還記得當年做電視台節目主持的時候訪問過一位前廣告界高層，她介紹我看一本講空閒無所事事的好處的書，是一本經典作品。20歲幾的我其實很長時間都在一個沒什麼事的狀態，這本書十分適合我。

我擅長的一點是自我窺探，審視自己和認識自己。小時候是獨子的原因，母親長期在外工作，家裏一般除了工人都沒人。於是我很習慣自己一個。獨處、空閒、思考人生，完全是我很習慣的生活方式。

亞里斯多德說人生目的就是了解自己。我也斗膽說自己是了解自己的人就是一個有趣的、有靈魂的人。

最近雖然生意上依然忙碌，但

畢竟比起平時要來得靜，而且社交活動歸零，導致我閒適在時間上確實大增。剛開始是不習慣的，好像總是想找些什麼做，但很快我就意識到，其實不是需要去做什麼，而是要學會好好面對自己，不找事情做去麻煩。

其中一個最近最有得着的地方，就是閱讀量。閱讀是我的生活方式，但去年一整年相信是我無法閱讀的一年。今年疫情爆發反而給了我很好的機會，閱讀量是之前的3倍。

第二點真的對我來說是太重要的，就是我和裕美的關係變好了。兩口子相處久了（我們在一起超過3年了），就是會看對方麻木之餘，甚至不順眼。我們各自事業的忙碌，導致去年都不怎麼交流，即使同住一起，都是各自為政。

當年我們走到一起的原因就是因為好傾，大家了解彼此。我們都是能夠打開心扉的人。但久而久之我們真的變得很少這麼多，繼而距離愈來愈遠。

最近我們好好聊了幾次，是有吵架，但是吵完後對對方的了解和信任只會增加。而這是來自於空閒時間多，找回了很多其實生活中應該要有的事情，包括深入的溝通。



此山中 鄧達智

日落教堂 St Sulpice

巴黎 Saint Sulpice 教堂
1646：動土年份
1870：完成年份
73：北塔73米高（240英尺）
68：南塔68米高（223英尺）

位置：巴黎左岸6區，面向寬敞 Place Saint Sulpice 廣場

紀念：Sulpitius the Pious

體積：比巴黎至壯觀巴黎聖母院 Notre Dame 略小一點，位居第二大教堂。教堂前廣場60米 x 60米。

筆者上世紀六十年代香港成長，源自新界原居民圍村，成長養分包括絕對中國傳統，混合英殖標準模式；每年春分秋分到宗祠祭祖，清明重陽從新界到深圳、寶安、東莞（甚至有族人遠去老家江西吉水及河南鄧州市）拜祭歷代祖先，問米尋先人，大時大節家人繫綵備節，尊敬長輩（不單止你家中祖父祖母及父母而是整條村子的長輩），兄弟弟恭。小學三年級之前，祖父及父親營商，祖母持家，由母親主政家中數畝田上堅持務農，對鄉下仔耕田佬稱號甘之如飴，由始至終視為人生至珍寶寶藏。

中國人傳統至包容；儒、釋、道並存之外，鬼神並立，村口榕樹頭，河邊幾塊大石頭、拜神婆等等全被膜拜不單止，適齡入學；祠堂村校有之，基督教天主學校有之，或老遠送到市區寄宿由神父主持的名牌學校亦有之，聲譽不太差總之。

佛寺、道觀、教堂照單全收，從青山禪院、靈寶寺、靈隱寺、青松觀、蓬瀛仙觀到杭州靈隱寺、廣州光孝寺、京都清水寺、銀閣寺。

元朗天主教堂、元朗信義會、太子道聖德助撒教堂、花園道聖約翰座堂……到紐約 St Patrick's Cathedral、巴黎聖心教堂、巴黎聖母院、伯利恒耶穌誕生小教堂、翡冷翠 Santa Spirito 到羅馬梵蒂岡聖



巴黎左岸 St Sulpice 教堂，視野越過中興起巨型噴水池的廣場觀日落，乃不離棄心頭好。 作者供圖

彼得大教堂。還有香港半山摩羅廟、新加坡小印度區回教寺、吉隆坡、杜拜、伊斯坦堡、藍清、聖索非亞、摩洛哥、耶路撒冷等等巨無霸清真真大寺。從羅便臣道猶太教堂到西班牙 Cordoba 猶太會堂遺址、印度南部 Kochin 猶太會堂到翡冷翠大猶太會堂……啊，好一條平生宗教觀賞大道！

從村後小山坡上楊侯古廟，村前路旁秀洪聖宮，幼稚園及小學神召會禮拜堂開始，漫長路過，雖非教徒，曾參觀各式宗教撫人心靈處所之數量，難以盤點；要算心儀之最，必選巴黎 Saint Sulpice，尤其日落時分。

說 Saint Sulpice，必先道其周圍：巴黎第六區，左岸拉丁區，上世紀五六十年代波希米亞地段，前衛人、事、物大本營。巴黎高級時裝金童子 YSL 伊芙聖羅蘭，踏出 Dior 創造個人新王國的大本營，便是左岸面對 Saint Sulpice 教堂的一角，因此 YSL 為自己品牌 Yves Saint Laurent 下面加上 Rive Gauche（左岸）界定與傳統右岸老字號劃分界線。

從學生時期到初出茅廬，人到巴黎，必選安頓於第六區，也必到 YSL 總部朝聖；對於大師的摯友，法國一代傳奇女星嘉芙蓮丹露（Catherine Deneuve）位於望向 YSL 當年總部及 Saint Sulpice 教堂的城中住所，縱使視覺，不容錯過。從不時見到明星名模嗶嗶細語微咖啡，面向教堂廣場的咖啡館，漸次抬頭欣賞數百年前由意大利建築師 Giovanni Niccolò Servandoni 設計，充滿意大利中部建築韻味與格調的教堂外殼，那些年對意大利的一切充滿迷戀情緒，外加廣場中央龐大的噴水池畫龍點睛，難自禁全情傾倒，那時必選繞着教堂及廣場的不同小酒店下榻，四時不同風景盡覽，發覺從教堂大門或廣場東側朝西望向極致寬敞日落昏黃至夜色並星星四合 Magic Hour，原來至能表現巴黎氣質風範，數十年來不離不棄不厭；疫情難出門，要數十個至思念地段，Saint Sulpice 日落必然位當前茅！



范舉

烏克蘭的前世和今生

烏克蘭人是東哥特人與北歐的瓦良格（烏克蘭的航空母艦瓦良格，後來改造成為中國的遼寧號）人融合所產生的民族，公元8世紀至10世紀，瓦良格人原來居住在北歐的斯堪地那維亞半島，與北部的維京人（東哥特人）向南移動到了東歐平原上的，互相通婚融合，他們活躍在當地的商路上，瓦良格人同其他維京人一樣，從事着強盜和商人的雙重工作，也經常搶劫財物，擄掠人口，把奴隸運到君士坦丁堡出售。他們還受僱於東歐的東斯拉夫人的王公，充當親兵，從事征戰。其中一位瓦良格人領袖留里克建立了留里克王朝，統治了基輔羅斯。基輔羅斯的瓦良格人逐漸與東斯拉夫人融合成為古羅斯人，也就是今天為俄羅斯人、烏克蘭人、白俄羅斯人。

東哥特人，公元3世紀時曾在黑海北邊建立一個帝國。世紀末在意大利建立東哥特王國。東哥特人自波羅的海地區向南擴張，建起一個其幅員由頓河至德涅斯特河（在今烏克蘭西部）的大帝國。在4世紀時期，臻於鼎盛。後來被匈人武力入侵征服（374年）後，大部分東哥特人臣服匈人，成為匈人的臣民，後來一些東哥特人沿頓河（450年）定居。後匈人在454年滅亡之後大部分東哥特人在狄奧多里克領導下入侵亞平寧半島。493年狄奧多里克稱意大利王。東羅馬帝國皇帝查士丁尼一世征伐東哥特王國達20年（535年—554年），東哥特人終徹底敗於東羅馬帝國。9到13世紀以基輔為中心，出現了「基輔羅斯」的實體。後來烏克蘭及俄羅斯都脫胎於基輔羅斯，雙方的王朝傳承都來自基輔。

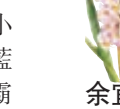
有一部分東哥特人遷移至克里米亞半島，所使用的語言形成了克里米亞哥德語。上一世紀初，高加索和烏克蘭地區，在俄羅斯沙皇帝國瓦解後，曾經出現過一個頓河共和國，是俄國內戰期間出現的一個反布爾什維克國家，1920年被紅軍佔領。頓河共和國由當地一支被稱作「克盧格」的頓河哥薩克人團體作為領導主體。頓河共和國分為10個州，他們都位於現今俄羅斯的羅斯托夫州、伏爾加格勒州、烏克蘭的盧甘斯克州和頓涅茨克州境內。在這個地區出現了哥薩克人，一群生活在東歐大草原（烏克蘭、俄羅斯南部）的遊牧社群，在歷史上以驍勇善戰和精湛的騎術著稱，被沙皇所收買，俄羅斯帝國於17世紀利用哥薩克騎兵向東方和南方擴張版圖，一直擴張到了海參崴。哥薩克人現多分布在俄羅斯的頓河、捷列克河和庫班河流域等地，屬歐羅巴人種東歐類型，使用俄羅斯語南部方言。

蘇聯的名著《靜靜的頓河》被稱為哥薩克的悲劇史詩。在這部以中農葛利高悲劇為線索小說中，我們見識了一群極富浪漫色彩又充滿生命張力的哥薩克人，騎着戰馬衝鋒陷陣，在槍林彈雨中卻如閒庭信步。現實中的哥薩克其實並非一個民族，說得形象點他們可以被理解為一群擁有相同生活方式的人。哥薩克人的來源包括東斯拉夫人、俄羅斯和烏克蘭逃荒的農民、韃靼人、高加索人、格魯吉亞人、卡爾梅克人和土耳其人等多個民族，過着類似遊牧民族生活，自由而散漫，勇武而彪悍的人被稱為「哥薩克」，它在突厥語中的意思為「自由的人」。

近日常俄烏衝突陰雲密布，全世界都在密切關注局勢發展。俄烏衝突的發生既有複雜的國際背景，也有國內因素，是與烏克蘭的歷史文化特點有聯繫的。烏克蘭作為一個真正獨立的主權國家出現在世界版圖上是在蘇聯1991年解體之後。現在烏克蘭的面積為603,700平方公里，如果把俄羅斯也算作歐洲國家，那麼烏克蘭的面積在歐洲僅次於俄羅斯居第二位，素有「歐洲糧倉」之稱。烏克蘭的人口按2013年的統計是4,500萬，2021年統計不算克里米亞地區是4,158萬人，其中烏克蘭東部的俄羅斯族人佔人口總數的17.3%。

不過，GDP產值最高的是俄羅斯族人聚居的烏克蘭東部地區和南部的克里米亞，佔了烏克蘭的本地生產總值的7成。烏克蘭西部是大平原，主要是農業區，盛產糧食，GDP產值大約為3成。在美國的滲透下，烏克蘭西部2013年11月出現了「顏色革命」，多數人傾向西方資本主義，也有傾向加入歐盟和北約，其政客鼓吹大派福利和現金，使得烏克蘭西部的經濟急劇滑落。

基輔距離莫斯科僅僅500公里，全部都是平原地帶，無險可守，如果烏克蘭西部出現親西方的政權，接受西方的武裝部隊進駐，北約部隊的坦克，一日之內就可以開到了莫斯科，俄羅斯毫無安全可言。北約已經5次向東擴張，俄羅斯與其面對亡國的威脅，倒不如先下手為強，揮兵逼近基輔，然後進行談判，希望烏克蘭簽署城下之盟。這正是普京對於烏克蘭首都基輔圍而不打、邊談邊打、故意拖延進攻的原因。



發武生活 余宜發

種植的樂趣

疫情期間，大家留在家中的時間也長了很多，究竟在家裏可以做些什麼呢？看電視？聽電台？還是整理家居？而我最近跟弟弟傾談的時候，很回味以往在加拿大的生活。

我們回想在加拿大的日子做了些什麼？其中一樣最令我們印象深刻的，就是協助父親在家裏的後花園種植蔬菜。我發現，原來我家人當中，爸爸跟弟弟都非常喜歡種植花卉或蔬菜，但因為以前香港家裏沒有陽台，更沒有後花園，所以這個想法一直騰空着。但移民到加拿大之後，我們總算有一間房子，有着一個不大不小的後花園，所以當年父親跟弟弟一起種植很多蔬菜。只是一個夏天，已經可以種出多個很大的冬瓜及其它蔬菜。

對他們來說，在加拿大生活雖然沒有香港的多姿多彩，但也有方法可以令自己的興趣實現，當看着後花園布滿着不同的蔬果種植，其實不失是一種調劑生活的方法；而且只是開始的時候比較辛苦，因為在夏天的加拿大，有時氣溫非常熱，但做農夫及做人也是這樣，很多挑戰在最初也比較吃力，之後慢慢便有的成績及收成。可惜那些日子只是維持了數年，因為我要回港工作的關係，他們也決意賣掉房子搬上大廈，自此這個興趣、這個機會便沒有了。

最近跟弟弟回想這些美好的時光，很想再次執起種植興趣，原因是經常留在家中沒有什麼事好幹。所以近日買了一個大概是電腦枱大小的花盆，放在窗邊，然後買一些蔬菜種子來嘗試耕種一下，包括西洋芹、芥菜、士多啤梨、香蔥、生菜等等。當看着它們一天一天地長大，真的很有一份成就感，尤其是這些植物從泥土中發芽，然後出現綠色的小小葉子，就已經覺得非常開心。但是用泥土種植蔬菜的，其實會引致一個煩惱，就是家裏出現有很多像「蚊子」的昆蟲飛來飛去，於是，我在網上尋找了一些方法可以令牠們消失，就是把一些砂糖及梳打粉混入水中放在盆栽的附近，希望藉着這種方法可令這些昆蟲飛到水中，然後使牠們中計困在水裏，但暫時未能成功，要再想想有什麼其它方法解決。

所以當我們發掘一些新趣味的時候，便會引發另一個問題要我們解決，我覺得也是一種樂趣。大家也不妨嘗試在家裏種植一下，雖然未必可以自給自足，但起碼多了一個我覺得是健康的興趣吧！



演藝蝶影 小蝶

馬展鴻與邵華山

最近很多娛樂版或副刊報道都談論電視劇《家族榮耀》，它的很多方面都成為討論的題目，例如女主角的優秀演技、非常豪華的馬家大宅，飾演女主角的演員在現實生活中是其中一名男主角的妻子，二人卻在劇中分飾嫂嫂和小叔等，都是令它有不俗的收視率的原因。

簡單來說，此劇是其中一名男主角和其中一名女主角的復仇劇。他們各自懷着一顆傷痕纍纍的報仇心，矢志將他們所仇恨的家族破壞得四分五裂，更要令這班人身心受傷而終生陷於痛苦之中，誓要以牙還牙地分別為自己的父親和母親一雪前恥。

這名復仇女主角很奇怪。開始時，她咬牙切齒地要報復馬家害得她的母親自盡、她在孤兒院度過童年和青少年的血海深仇。可是，當她有機會令自己最痛恨的馬夫人死時，她卻救了她。她看似滿腔忠憤，不斷出招，可是，連番招損的卻是自己：失去自己肚中孩兒、摯友和父親，帶一點黑色滑稽。最後，她忽然在一剎那間推翻自己多年來一心一意要做的報仇，放棄復仇，令之前所有行動徒勞無功。其實，她心知肚明自己不是馬先生的女兒，否則她也不會嫁給馬先生的兒子，那麼你叫人家怎樣納她的母親進門？她要報的仇根本不成立。倘若說她恨馬太太設計陷害她的母親，可是，連她的母親至死也不知道曾被人設局，她當年只有數歲稚齡，又怎會知道？恨了這麼多年，卻驕地立地成佛，變化真大。

復仇男神又如何？劇集開始不久後，男主角馬展鴻找到其家僕。可是，家僕已經病入膏肓，馬展鴻見到他時，他只能夠吐出死前最後一句話：「馬先生綁架馬先生」，留給男主角以28、29集的時間進行他的為父報仇大計。

馬展鴻是何等聰明機智、心思縝密的人，怎會單憑這一句含糊不清，還未完成的句子便去對視自己猶如親子的伯父復仇？即使是臨死的人，明知事關重大，也不會說這句叫人不能分辨誰是主體誰是客體的話出來吧？這一句本來是全劇之本，最重要的台詞，卻變成全劇最大的敗筆。我聽到這句話後，立即便說：「編劇不要告訴我這是一個人主角錯復仇的劇。」果然，這真是一個錯復仇的電視劇。用29個小時去看一個人復仇了仇，觀眾

的感覺不知會否如馬展鴻一樣後悔？幸好此劇仍有很多可觀的地方彌補這個大漏洞。

提起復仇的香港電視劇，其始創者否是《狂潮》呢？這齣長達129集的長篇劇創了很多電視劇新猷，錯復仇便是其中一個新意念。男主角邵華山一直以為當年一龍槍殺其父，長大後處心積慮成為程的女婿，害他家破財空。結果，孤兒院院長告訴他是他的父親先欲殺程，程是自衛的。這個橋段與《家族榮耀》的一模一樣：原來綁架馬先生的是馬展鴻的父親，被綁架的馬先生是一直以來對他愛護有加的伯父。不同的是，前者可以全身而退，而且獲得厚賜，亦繼續與伯父一家相親相愛，後者則成為槍下亡魂。邵華山被雷茵槍殺那一幕，早已成為香港電視劇的經典，經常在電視看到。

順帶一提，一次我訪問香港業餘話劇社的前輩報華哥（袁報華），談到他在電視上的演出。他告訴我他在麗的映聲、無線和佳藝電視參與演出電視劇，其中他在《狂潮》中便是飾演帶給邵華山晴天霹靂的訊息的人，即是那名孤兒院院長。

馬展鴻與邵華山比較，真是幸運得多了。

馬展鴻與邵華山比較，真是幸運得多了。

