點滴

一個實現的「中國夢」

陳復生

「回歸前，內地通過香港對外貿易促進了內地的建設、資金、技術、設備和貿易等，確實是貢獻很大，沒有這個窗口的話，被帝國主義封鎖，我們就不好開展各種建設」，周秉德大姐（周恩來總理侄女）在紀實片《感恩東來愛香江》專訪裏說：「所以這些活動互相都是很有影響的，特別是改革開放以後，香港馬上就進入內地搞投資、搞建廠、搞一些貿易活動，整個內地的經濟貿易發展也就很快了。這也是香港對內地的貢獻。所以這些都是互相的，互相促進、互相發展、互相繁榮起來，沒有這過程的話，我覺得兩邊的社會景象都不會有現在這樣好。」

事實證明第一代領導人他們當年這個政策很英明：「維持現狀，暫不收回，長期打算，充分利用。」

回歸後的香港，與內地關係更密切；而中國發展日益繁盛，已經今非昔比。香港，作為中國向外發展的窗口，還有沒有她的價值呢？今日的香港，又具有如何的優勢呢？

周大姐續說：「不會是沒有優勢啊，應該是很有優勢，我覺得香港，不管怎麼說，她的整個的組織機構、理念，特別是經濟發展理念，建設上的管理等經驗，給內地很有指導作用和影響。」

今日的香港已經成為國際金融中心，如果這也是當年周總理的一個「中國夢」，希望我們沒有讓他失望！……（但願世紀疫情過後，我們重新振作，團結奮發，繼續促進內地與香港的繁榮，發揮好我們作為祖國邁向世界的窗口這個優勢。）

周總理貫徹及開展我們中華民族一直以來的和平外交政策。1963年，他率領新中國的政府代表團首次出訪非洲10國，為新中國的和平外交奠下基礎。1971年，在他大力推動下，中美兩國乒乓球隊互訪，成為舉世矚目的「乒乓外交」，從此結束了中美兩國20多年來隔絕交往的局面。

1972年，當時的美國總統尼克松訪華，中美關係終於走向正常化，對國際關係格局產生了深遠的影響。世界各地也紛紛與中國改善關係，掀起了與中國建交的熱潮。中國以獨立自主的基本立場，爭取和平的基本政策，贏得了尊重、贏得了朋友、贏得了外交上的主動！

可是，就在周總理日理萬機之際，過度的勞累同時也為他帶來了壞消息。1972年，周總理證實患上了膀胱癌…… （待續）

◆1972年美國總統尼克松（右）訪華，同年，周恩來總理（左）證實患上了膀胱癌。 作者供圖

文公子手記

人生無常珍惜眼前

文公子

第五波新冠疫情，由春節假後肆虐香港，確診數字雖已由頂峰每日5萬多宗開始回落，但單日因疫症離世的數字，仍然數以百計，一度不僅遺體無處安放，棺木亦不敷應用。屈穎妍師妹最近為文，記述往醫院見亡父最後一面之經歷，急症室內遺體橫陳之悽然境況，如在目前，令人動容。

香港幸得中央政府強力支援，除協助設立火眼實驗室增強檢測能力，確保供港的抗疫防疫物資與日用品供應充足外，並動用大量人力物力財力，以「中國速度」興建多間方艙醫院，為確診者提供更多隔離設施，而且派出富有抗疫經驗的醫護人員團隊，來港協助照料病患，大為減輕公營醫療系統已達崩潰邊緣之壓力。

一場疫症，凸顯了中央對香港的關愛和支持，但也同時暴露出香港潛在的眾多問題，包括公營醫療體系的脆弱，防疫政策的漏洞，抗疫方式的滯後，以及部分市民逢政府政策必反的「黑暴心態」未息。

面對疫情，本應上下一心抗疫，但經歷黑暴後的社會，處處卻見一群拖政府後腿，對政府抗疫防疫行動故意不合作的刁民。其中，不安裝「安心出行」甚至故意用假程式者有之，自己故意不接種疫苗亦阻止家中長者打針者有之，染疫後故意四出播毒者有之，檢測呈陽性後故意不上報者有之，在社區隔離設施故意損毀設備者有之，網上發放不負責任訊息故意抹黑中央援港者亦有之，行為損人而不利己，目的只在於為社會抗疫防疫添煩添亂。

刁民的所作所為，固然令人氣憤，但疫症來襲之無聲無息，亦令人防不勝防。文公子身邊不斷有人「中招」，最近亦有多位好友與前輩離世，有直接認識的朋友，也有朋友家中的長輩，疫情中已幾度前往「大酒店」弔唁，在社交媒體也常見到網友發帖悼念剛離世的親人，無奈地只能送上一句「節哀保重」。人生無常之感，前所未有地強烈。面對刁民擾攘，面對死別無常，大家都無能為力，只能慨嘆人生如此。然而，面對逆境，人更要發揮正能量，方能安渡難關，更要好好珍惜眼前，以免追悔不已。

目前確診數字已有回落跡象，在中央支持下，政府亦已推出多項防疫與救市措施，由提出放寬社交距離政策的時間表、逐戶派發防疫包、全民發放消費券、為失業者提供現金支援，到為企業再提供保就業資金及加碼百分百保證貸款，都預兆明天會更好的希望，願與大家互勉之。

淑梅足跡

學懂珍惜便是幸福

車淑梅

1982年「金馬獎」最佳導演章國明在入行接近50年的生涯中，最深刻的莫如當年在嘉禾當小工時遇上正在拍《猛龍過江》的李小龍，大清早向他說一句「早晨，第一日開工呀」，並且在他那張踢腳的照片後面，寫上「無得頂」3個字令他十分難忘。實在，上個月底太太確診新冠了也成為他人生最難忘最驚心的時刻……

「上月底太太突然半夜屙血，我們不敢去公立醫院，因為當時情況好恐怖，選擇去私家醫院，誰知原來太太對新冠有陽性反應，真係冇諗過，院方指不收新冠病人，要去公立醫院，把我們趕走，終於去到律敦治醫院，那裏像戰場，安排太太進入去一個密封的發燒區小房間，有20人左右。有些躺在推床上、有些坐輪椅，我太太都要坐輪椅，氣氛好差。人人催住要見醫生，護士做到好大壓力，說了一句等下啦，等兩三日啦……嚇死！終於乾等20小時左右，可以見醫生已經好開心，等藥也要4、5個小時，天光才回到家中。」

「幸好女兒已做好安排，搬去朋友家中暫住，我第一時間用快速檢測劑，陰性，太太住了女女套房，全賴之前有封城傳聞，家裏買了好多肉和菜，開盡室內空氣清新機，太太每次快閃離開房間，都會事先通知我，她會消毒用過的東西，我沒有偷看她……哈。」

「一星期後，太太已轉回一條線，朋友叫我們不要驚恐，我不放心，我是高齡人士70歲，天天見這麼多人離去，內心好不安定。我不斷祈禱，希望渡過這難關，我沒有做過壞事，又做過好多好事，請上天幫幫我。太太初時像患重感冒、喉嚨痛、咳嗽、傷風，可能早發現，吃藥之後有進步。終於等到14天可以出關了，打開門看看太太有何變化？她清減了6磅一樣好看，我們3月26日結婚36周年紀念，太太剛康復，好開心上山頂慶祝。實在，未出事之前，我們都好恩愛，天天在海旁拍拖手拖手散步，好甜蜜的……危機過後，學懂珍惜，以前忽略好多，現在算是正式蜜月期，我開心有個好難得的老婆，她從不奢求，我們不大花費、好實用、好容易滿足，這便是幸福。」

章大導很容易滿足，全因有個不快的童年，他用兩毛錢走入戲院去逃避，「那2小時是超級娛樂，畫面、音樂，使我想了很多生命的意義，特別看了黑澤明的電影《流芳頌》，裏面內容說有人患了絕症生命還有半年，不過原來他在20年前已經死了，嚇？我想到了人的生存並非只求腦滿腸肥，一定要有生活功能，不可做『活死人』，最好能夠做『死活人』，像孔子、孟子逝世了也會繼續影響世界！那時候我已感到電影好犀利，我愛上了電影，更幸運的是，我竟然可以做到電影這行！」

電影不單為章大導走出童年陰霾，更令媽媽重返章太的身份，「以前媽媽一人帶着3個子女守寡好苦，她不叫自己章太，後來我在圈中愈做愈好，她不再要人稱她陳小姐，改稱自己章太了。我的童年坎坷，但，接着上天不斷給我甜頭，職業、婚姻、女兒，我多謝上天。我鼓勵大家追求夢想，就如唐吉訶德和阿Q一樣去發夢，每一件難事都要去克服，不要退縮才可成功。今天不單追夢也要追求健康，希望全世界全香港都身體健康，我從未見過這種噩夢，一定要快快康復，令全世界再度活躍，再度開心！」

章大導的經歷使我想起一句說話：不要讓太多的過去，佔據你的今天！祝願章生章太百毒不侵，繼續談情！女兒Ashley在第40屆香港電影金像獎再下一城！

◆章國明太太患新冠康復後，清減了6磅，被丈夫稱讚好看。 作者供圖

娛生樂與「路」

生活習慣

路芙

在新冠疫情下，完全改變了所有人的日常生活習慣，香港政府亦就疫症情況推出各種政策，例如逗留室外其間必須戴上口罩、暫停開放各種社區設施，學界以至職業運動比賽取消等。

但是為了身體狀況我們不可以常常在家中沒有活動，這樣只會令到身體每況愈下，所以運動是一定要的，但是外出運動有一定的風險，就算是行山、游水也是會令到疫情變本加厲；所以我可同大家分享一下本人在家中做的基本運動，希望透過這些運動令大家有多一些健康生活、心理水平均得到平衡。足夠的運動能令腦部釋放安多酚，令心情保持輕鬆愉快，有效消除精神壓力，大大減少出現焦慮及抑鬱症狀的機會；鍛煉中更可磨練出頑強的鬥志，令心理質素長期維持於極佳水平，面對困境亦能遊刃有餘。

疫情下，大家都為了避免感染而保持社交距離，並減少了外出活動，令各種在家活動成為了新趨勢。中大腦神經科聯同中大運動醫學、香港精英運動員協會及香港體育學院，合作製作了一系列「在家運動」教學影片，由一眾精英運動員示範針對不同需求、不同運動強度的居家運動，鼓勵大眾在家恒常運動，保持身腦健康。而我們可以在網上面尋找這些健康的教授家中運動的短片，跟隨學習，相信這樣能夠打破沉悶中的在家抗疫時間。

我們也可以嘗試在家中簡單地打掃家務，甚至乎做一些從來沒有做過的工作，例如清潔櫥櫃、清潔洗手間、收拾衣帽間等，最大的好處便是為你在家中增添一個更加舒適的抗疫環境，我相信這對身體狀況以及心理質素平衡也有莫大的好處。

至於心理健康方面，因疫情讓大家的情緒變得繃緊，可與親友聯繫，彼此分擔煩惱。現今通訊科技發達，人與人連結並非難事；再加上一點創意與愛心，就可傳播正能量！疫情之下人人「壓力山大」，一不留神或會說出傷人的話，尤其現在多了與家人共處的時間，難免會有摩擦。我們可以適時向家人、朋友及同事表達欣賞與感謝，例如主動幫家人打掃房間，甚至簡單地向同事說聲「謝謝」。在長期缺乏社交生活，容易產生孤單的感覺。大家可以善用不同社交媒體，與親朋好友保持聯繫，分享生活中的樂與苦，互相關心支持，共同度過這段艱難的時期。另外聽音樂不但能夠陶冶性情，更能讓我們暫時抽離情緒，騰出空間安放心靈。活在鬧市當中，不妨多聽一些平靜、柔和的音樂，有助平復心情。聆聽大自然的聲音，如鳥鳴、風聲和流水聲等，亦有助釋放日常生活的壓力。除了音樂之外，我們可以嘗試烹飪美食，現今大家都減少外出吃飯，正好試試發揮創意製作不同食材配搭、烹調不同菜式的作品，美食可使人快樂及有一份成功感。

雖然有時覺得長期在家中抗疫，會有些疲勞，但其實只要你用心投放自己的身心在其他生活日常當中，也能夠尋找一些身體及心理平衡的出路。

百家廊

查晶芳

旗袍與歲月

周日，打開衣櫃整理換季的衣裙，看到了那幾件旗袍，驀地愣神：恍若多年的光陰齊聚眼前。

我有3件旗袍，從過去到現在。

第一件旗袍是25歲那年買的。極清極淡的水紅，色嫩得像嬰兒粉粉的皮膚，讓人毫不懷疑只需輕輕一碰就能滴得出水來。長及腳踝，左上襟和右下擺各有一枝荷花搖曳其上，卻不是那種鮮亮明目的紅花綠葉，只是一抹似有若無的水墨暈染，而正是這份淺淺淡淡的朦朧迷離使得整件衣服有了清水芙蓉般的明淨清雅。後來我不穿它很久，還有人說：「查老師，你穿那件水紅色的旗袍真漂亮」。

第二件是專門去裁縫店訂做的。那是一襲華美的旗袍，同樣長至腳踝。錦緞的面料，閃着耀眼的光澤；明黃的底子上綴有大朵大朵同色的梅花；領口、袖口與裙擺處鎖着精緻的滾邊。最讓我心動的是那幾粒別致精巧的盤扣，從腋下一直延伸到胸前，似幾隻輕盈的小黃蝶翩翩飛落，那洋溢的美麗真是擋也擋不住。我還特地叫師傅用旗袍邊角料縫了條髮帶，又配了雙同色的皮鞋。第一次穿着上班，同事說像在看服裝騷；到班級門口還沒站穩，「哇！」全班轟叫，我表面波瀾不驚地喝止學生，內心是滿滿的小得意。那一年，我30歲。

其實我個不高，身材也不夠豐滿，並不能把旗袍穿得綽約多姿，風情萬種。只是眉目還算清秀，約略還有幾分古典的氣息，最可愛的是架不住那時年輕呀，唇紅齒白，黑髮如瀑，哪一樣清新嬌嫩襯不起？哪一種華美濃艷穿不出？

多年後的今天，站在穿衣鏡前，我再一次穿上了它們。因為當年穿得不多，幾乎還是衣新如故，我的身材也沒什麼變化，可左照右照，清純不再，嬌艷無蹤，怎麼看怎麼不像，似乎那不是我的衣服。一聲輕嘆，終究不是鮮衣怒馬少年時了，那座叫青春的城，早已坍塌。

只有穿上去年剛買的那件，倒還妥帖。極淺的藍底，米白的花，毫不惹眼的素淡清雅；棉麻的面料很柔軟，與肌膚相親，有一種細微而美妙的舒適。整件衣服也不那麼緊，不像那件錦緞旗袍從衣領到裙擺，挺括得要命，穿着它你全身每一寸肌膚都不能放鬆，得時時緊着繃着才撐得起；這件穿着完全沒有那種拘束感，每個細胞都可以輕鬆呼吸、自由舞蹈，實在是愛極了它的輕盈舒適。唯一不滿的就是，底色偏暗，全無簇新之感，像自來舊。

3件旗袍在床沿一溜排開，從清純明媚，到華麗嬌艷，直至沉靜素淡，款款不同，卻各具風情。不由感嘆：這又何嘗不是半生的歲月呀！年輕時，容耀眼，衣驚人，走哪亮哪。眼睛雪一般地清澈，情懷詩一樣地唯美。一邊幻想着「哦，原來你也在這裏」的浪漫相遇，一邊心思又簡單得「過年沒趕上穿新衣就會放聲嚎哭」。所有的情緒都轟轟烈烈：愛，便一夜春風，原野盡綠，花海無邊，灼灼耀眼；痛，則驚雷掠心，天崩地裂，洪荒盡毀。所有的付出都是那麼真摯透明，所有的性子都那般肆意隨心。清純着、艷麗着、張揚着、歡喜着。而一切的鬧騰皆可心安理得，歸之為「詩酒趁年華」。

不知不覺間，到了中年的原野。突然發現，眉間的山水已蕭條，眼中的清澈已暗淡，再不是看山絕色、看花傾城。就連性子，也改了。人多的場合怕說話也不會說話，從前恨不能事事與人辯，而今常常欲辯已忘言。很多熟人朋友逢假必出遊，我卻覺着累得慌，多數時候喜歡宅在家，與一本書相悅，與一首曲互慰，偶爾敲幾行散淡小字，累了就睡。也喜歡夜闌微雨際，聽風、聽雨、聽花落、聽鳥鳴；直至，聽寂寞。

這時節心中最懼的就是那個「老」字。恨那白髮，一根根針般扎在心裏；恨那細紋，一條條鋼索樣勒人。可再怎麼恨，它們還是如影隨形地黏着了……直至恨不動了，舉手投降。聽蔣勳解《紅樓夢》。他說紅樓裏有兩個畫面都很美：一個是風和日麗、彩蝶紛飛，一個體態豐滿的女子撲蝴蝶的美；另一個是花落花飛、紅消香斷，一個瘦弱孤獨的女孩埋葬落花的美。如果你能察覺到自己的生命裏這兩種東西都有，而且都是美的，這其實是一種幸福。這幸福的含義就是，你既看到了繁華，又看到了凋零。

萬物皆由榮而衰，美過、愛過、活過，然後，日落風清，山河寂靜。人生，終究是要這樣往回收的。收到最後，就是我們的內心。一個人退回到任何一個地方，恐怕都不如退回自己的心靈更為寧靜和更少煩惱吧。而一顆安寧豐富的心，儘管不復有灼灼奪人之姿，也還會有碩碩風骨之態的。雖然我並不相信，這世上有幾個男人能說出並做到「我愛你，相比你年輕時的美麗容顏，我更愛你飽經滄桑的臉」；但我卻相信，杜拉斯之所以能寫下這傳世的經典對白，是因為的確有男人愛她那歷經滄桑卻依然飽滿盈潤的靈魂。

撫摸着棉布旗袍，再不覺得它的暗沉是缺憾了，它自有其獨特風情。恰如生命中每一段歲月，雖各各不同，卻皆是生動鮮活。哪怕有些光陰會有痛，只要不懼怕，肯修煉，那些痛也能開出圓潤的花朵，屆時也還會有清風明月來相約、相照。

掛好旗袍，走出房間。窗外，陽光依舊鮮亮。

愉韻度曲

三月三上巳節修禊

梁君度

晉穆帝永和九年三月三日上巳節，王羲之在浙江紹興蘭渚山下與好友謝安、孫綽等41人在會稽山陰的蘭亭雅集，其間，書聖王羲之寫了後世譽為「天下第一行書」的《蘭亭序》。

《蘭亭序》也稱《禊帖》、《三月三日蘭亭詩序》等。起首一段寫道：「永和九年，歲在癸丑，暮春之初，會於會稽山陰之蘭亭，修禊事也。」王羲之正是在三月三上巳節和一眾好友去「修禊」。

上巳節是我國古代舉行「祓除畔浴」活動中最重要的節日，「祓除」又稱為「祓禊」，是中國漢族民俗。祓：古代為除災求福而舉行的一種儀式。禊：古代春秋兩季在水邊舉行的清除不祥的祭祀。此後，「祓禊」又增加了祭祀宴飲、曲水流觴、郊外遊春等內容。「祓禊」正是王羲之所說的「修禊」。

通常修禊是在某個月中的「除」日進行的。所謂除日緣起於陰陽八卦中的十二建神：建、除、滿、平、定、執、破、危、成、收、開、閉。正月建寅，除在卯日；二月建卯，除在辰日；三月建辰，除在巳日。在每個月的「除」日舉行儀式進行祭祀，可以掃除惡煞、去舊迎新。

自魏晉以後，上巳節的節期改為農曆三月初三，故又稱「重三」或「三月三」。到了宋代，上巳節逐漸走向衰落。南宋詞人劉克莊《憶秦娥．上巳》中寫道：「修禊節，晉人風味終然別。終然別。當時賓主，至今清絕，等閒寫就蘭亭帖。豈知留與人閒說。人閒說。永和之歲，暮春之月。」

自2019年以來，香港市民飽受新冠病毒的折磨，尤其是今年農曆二月，疫情更趨嚴重，每日都有過萬人確診，最高峰時一日確診人數高達5萬多。我們亦可仿效古人餘韻，三月三「祓禊」，祈求消災除疫，但郊遊飲宴，曲水流觴，就可免則免了。

從零創夢

人生要學會留白

王嘉裕

不知道大家是否有同樣的感受，我們總是忙忙碌碌，把時間塞得滿滿的，也似乎把自己所有的力量都用於工作，但到最後卻感覺收穫很小，跟我們的付出不成正比。這種感受在年輕的創業者身上特別多見。因為普遍的年輕創業者都是志存高遠，他們想要在最好的年齡裏打拚出一番事業，所以年年月月都是在與時間賽跑，爭取在有限的時間裏做出更大的成就。

但是，大家有思考過為什麼我們還是覺得碌碌無為呢？就像是一根弦，繃得愈緊，動力就會愈來愈小，能夠彈出美妙音樂的幾率就更加之小。人也是這樣的，想一想，當耳邊充斥着各種令人煩躁的噪音，整日忍受着繁忙工作家庭瑣事的折磨，你的心裏除了壓力還是壓力，得不到一絲喘息的機會。那麼就算能夠完成預期的工作，但效果還是非常微弱的。

在美術裏，一定的留白能夠創造更好的意境。其實在我們的生活裏，適當的留白是非常必要的，而且這是一種可持續發展的留白，是一種非常智慧的選擇。如果在創業中遇到一系列的問題，都能夠憑藉自己的判斷，把這些問題解決，也不要一直無休止地處於忙碌之中，看起來好像已經做了很多，其實這樣的趨勢只意味着得到的將會愈來愈少。那我們應該如何怎樣去留白？

打一個比喻吧，曾經有個創業者朋友跟我聊過他的心路歷程，在他的事業發展到一半的時候，那時他面臨的壓力非常大，事業發展也不全是前進的狀態，有時候還會退步。在這種時候可能人們都會說再加把勁，努力往上爬，不要鬆懈就可以挺過去。而他並沒有這麼做，事實證明他的想法是對的——他沒有強硬地將自己的事業發展推到絕對的軌道裏，而是慢慢放鬆，適當地相對靜止一段時間，就像滿屋的塵埃，得到了一定的積澱，他對自己事業的發展規劃就開始變得特別明朗，清楚地看到事業發展中還存在哪些劣勢，往後應該怎麼樣去發展。所以在那個留白時期，我們看起來他是在後退或是在停滯，但他在留白裏思考了更好的策略，其實他在更快地前進。

所以呢，朋友們，當你煩惱的時候，事業遭受不少打擊之後，不用灰心，也不用沮喪。不妨學會放鬆自己的心情，適當地留白，當緊張的能量被釋放之後，事業發展再緩一緩時，你的身心會得到完全的休息，這時候又可以再快馬加鞭。所以留白，適當的停下來，其實是為了更好的前進。追求理想打拚事業，要學會留白，人生也要學會留白，這是一種值得我們不停去探索的智慧，希望這分享能夠幫到朋友們。