



點滴 陳復生

海葬樹葬亦做貢獻

在紀錄片《感恩東來愛香江》裏，周恩來總理的秘書紀東將軍（武警指揮學院原副院長）接受專訪時說：「總理1972年發現了癌症以後，也就是入院前這段時間，總理的體力已經消耗得很厲害，非常勞累，有時候深夜兩三點鐘才回來。我就得起來給他開門，下來的時候我就攙着他，我一攙他的同時，他就趴在我身上，整個大半身都趴在我這兒。這樣就慢慢、慢慢地往辦公室走。」

周總理的衛士高振普將軍（中央警衛局原副局長）回憶說：「除了工作，就是睡那點覺，吃那點飯，甚至於吃飯的時間都被擠掉了，把第二天的時間也借出來了，老是這麼超負荷地運轉。」1974年6月1日，病情日益嚴重的周總理，終於住進305醫院，度過了一生中最後的587天。醫院的病房，成為他的新辦公室。

高將軍續說：「那個客廳就變成總理見外賓的地方。我記得一共大概開會、談話是220多次，見外賓63次，包括當時港澳同胞3次。」這一年，全國人大召開四屆一次會議。已經病重的周總理，抱病參加天津組的討論，他說，我得了癌症，剩下的時間不多，我要努力和疾病作戰，爭取更多時間，和大家一起奮鬥。

在大會上，周總理作出最後一次政府工作報告，重申建設四個現代化的宏偉目標。為了國家的富強、人民的生活幸福，他付出畢生的努力，一直工作到最後……鞠躬盡瘁，死而後已！1976年1月8日，周恩來總理與世長辭，享年77歲。當靈柩經過天安門廣場的時候，上百萬群眾都聚集在長安大街兩旁，自發組織起來悼念周總理，場面十分感人，後人稱為「十里長街送總理」。

周秉德大姐（周總理侄女）說：「在開完追悼大會時，我七媽（周總理夫人鄧穎超女士）把我們都叫到台灣廳開會，她說你們不要想不通，這個是我們早約定，而且我們想，一個人為人民服務，是沒有止境的，我們年輕的時候為國家，為人民做應該做的事情，做貢獻，死了以後也要繼續地為人民服務，在水裏可以養魚，在土地可以養樹養花，她就是這樣說。而且她告訴我們，咱們中國的習俗原來是土葬，改成火葬的時候就是革命，現在我們從火葬之後，從保留骨灰到不保留骨灰，又是一場革命。你們應該支持伯伯的這個革命舉動，就專門給我們講這個話……」（待續）



◆病重的周恩來總理已住進305醫院，仍抱恙作了最後一次政府工作報告。 作者供圖



文公子手記 文公子

下屆特首面對的挑戰

本屆特首任期，將於6月30日結束。新一屆的特首選舉日期，由於受疫情影響，由原定的3月27日，改為5月8日舉行；提名期亦改由4月3日至16日。

是次特首選舉，是國家完善港選制度後，首度舉行的最重要選舉，加上現屆特首已宣布不尋求連任，自然備受各界關注。何有重量級候選人會出來挑戰？一早聲明有意參選者是否能贏得足夠提名「出關」？都是傳媒追訪的消息。上世紀九十年代時，曾有中央駐港官員指特首選舉，是「百戰競走，能者奪魁」。現時輿論上，已見到不少疑似參選人發表的「治港方略」，當中不乏的確能對症下藥者，更多是天馬行空，令人笑矣。文公子認為，其實無論特首最後花落誰家，都要面對幾個重大問題。

首先，是香港在通過國安法後，的確開始由亂到治，但民間卻不免仍受黑暴後遺症影響，有市民始終堅持黃藍有別的心態，在有意無意之間，對政府施政陽奉陰違，連防疫防疫都不斷故意拖政府後腿，甚至連救治患者的社區隔離設施，也被肆意以「小學雞」式行為破壞……社會撕裂，當然不是一朝一夕可以修補，如何團結社會上下，收復民心，絕對是對來屆特首管治能力的挑戰。

目前，香港正出現新一波移民潮，令部分行業出現人手青黃不接問題，但卻有不少市民失業，明顯出現人力資源錯配問題。而香港樓價持續高企，不僅增加創業營商的成本，住宅售價也與一般市民的实际購買力嚴重脫節；年輕一代如無父般，大部分都須面對「上車難」的問題。雖然大灣區發展可為年輕人提供向上流動的機會，但近年卻受制於疫情而未能通關。如何為香港年輕一代尋求出路？如何有效解決市民上車難問題又不為市場製造「負資產」一族？都是下屆特首需要解決的深層次矛盾源頭。

當然，當前香港最重要的危機，是如何更有效抗防疫疫，以及如何在疫後復興香港經濟。香港是國際城市，與國際接軌非常重要；但香港也與國家發展唇齒相依，爭取與內地通關亦是重中之重。然而，國家採用的是積極的「動態清零」政策，與歐美無差躺平「與病毒共存」有所矛盾，如何既能外防輸入又不影響國際往來及與內地通關，絕對是來屆特首最頭疼的問題。

文公子希望真能選出合適人選，帶領特區政府團結上下，走出疫情，再創明天，相信亦是香港人的共同願望。



黃梅足跡 車淑梅

藥油世家黃天賜中醫師

疫情下，政府正努力派發全港每戶一個「防疫服務包」，其中物資包括一些中成藥，在此期間，中醫中藥是否擔當了比以往更重要的角色？我請教了早前在疫情嚴重之時，為深水埗居民網上義診的黃天賜中醫師，他是藥油世家黃道益醫師之獨子、楊氏太極拳總會榮譽主席、專門幫助腦癱引致肢體弱能兒童的慈善項目「天使行動」的發起人。

「父親白手興家，小時候在涼茶舖長大，見到平民百姓有身體不舒服便走來喝碗涼茶，所以爸爸常說自己是半個中醫，他真的讀了中醫，也成為了醫師，更發明了自家品牌的藥油……」

「其實，中醫藥在疫情底下發揮了好大作用，病毒傳染中國稱之為瘟疫，中醫有本書叫做《傷寒論》，作者家族有200多人，因一次的瘟疫死了七成人，之後他一直鑽研如何抵抗病毒的感染，所有中醫都必要學的，好多藥方沿用至今。實在，病毒在哪裏？現在全世界都知道，凡核酸檢測都檢查鼻孔和喉頭，這是兩個重要的位置，肺開竅於鼻、皮膚開竅於口，一定要好好看待這兩重保護層。」

「政府要求市民勤洗手，其實我們也要勤洗鼻孔和喉嚨，以BB用的針筒開1:10的鹽水向鼻孔呷下去，水流出來就是沖洗的好方法、口腔含1:10的溫鹽水，面孔和口向天嘍口，嘍出聲音，喉嚨吊鐘會打開，因為病毒最愛躲在那鐘後面的橫摺那裏……病從口入，感染初期一定在喉嚨附近，要留意身體內的紅綠燈，初時是綠燈，喉嚨痛，流鼻水，細菌在鼻孔，鼻水是身體免疫系統重要的一個環節，可以按摩鼻樑，那裏有血液循環系統，可加入清熱解毒的薄

荷，止痛藥亦都可以外搽，例如冬青油，可以搽就不用吃進肚裏了。當舌頭失去知覺，睏倦便是綠燈，若不去治理便到黃燈，中期開始有嘔吐、肚瀉、呼吸困難、胸部不舒服和咳嗽，可用藥油按摩肺部、胸肋骨、氣管旁邊，如果依然不理會，病毒便會入肺部，身體就去到紅燈，可能要入醫院了！」

「至於中成藥是否人人適用？當然不會，每種中成藥都有適應症，譬如連花清瘟膠囊適合高燒、咳嗽、喉嚨痛、可通便。金花清感顆粒適宜較輕症的，但留意這兩種藥有蠶豆症的小朋友不可以服用。藿香正氣片是出名醫士瀉的藥，其實銀翹解毒片是出名的退燒藥，銀翹、板藍根、蒲公英都係天然抗生素，對消炎、發燒好有效。」

「數十年來我沒有患上感冒，因為我懂得重視自己身體的反應，但，我10歲左右曾經患上嚴重感冒，病毒入心，轉變成風濕性心臟病，留醫兩年看盡了生離死別，也特別感恩母親，珍惜她要照顧家庭和涼茶舖，每天更抽時間去探我，我好感動。家中8兄弟姐妹我排第5，也是家中的獨子，當涼茶舖生意開始走下坡，父親送我們到加拿大去讀書，大姐夫是一位牙醫，也是我的恩人，他提議我修讀牙醫技師這門學問，1984年我應父親的心願回歸香港，投入家族的藥油業務，做出了一點成績。」

「今年父親103歲，媽媽也91了，身體健康，我感謝父母親帶我來到這個世界享受到人生，人生高高低低都是上天安排，順境人人都知如何面對，逆境卻是一個課題，正好給我們學習……正如今次疫情一樣，好讓全世界認識中醫藥，給中醫有更多機遇去發揮！」

回想早前確診者一度求助無門，接受中藥果然康復，希望政府日後更重視中醫中藥，讓市民健康多一重保障。虎父無犬子，天賜醫師繼續大愛行天下！



◆黃天賜中醫師為深水埗居民網上義診。作者供圖



紅杏館 查小欣

張國榮瑰麗傳承聲生不息

哥哥張國榮離去19年了，「哥迷」繼續寵愛。雖然今年因疫情關係，沒有大型紀念活動，但不少「哥迷」仍一如既往，帶備鮮花到文華東方酒店門外懷念偶像，其中不少「哥迷」十分年輕，原來哥哥走時，他們只得幾歲，十多歲才開始聽哥哥的歌，自此便迷上了。

哥哥的金曲既跨世代，更跨地域。所以TVB與內地芒果TV合作推出的兩地歌唱選秀比賽節目《聲生不息》，宣傳片是由15歲的姚焯菲擔大旗，唱出張國榮的經典歌《風繼續吹》，訴說對廣東歌和國語歌的喜愛，很有象徵性，而節目特色猶如書寫港樂發展編年史，在今年香港回歸25年的大日子，甚具意義。

哥哥對音樂文化的貢獻跨越時空，他的首首名曲，成為香港和內地的共通語言、融合兩地文化的橋樑，從香港到大灣區，跨世代傳承，過渡到現在，餘熱更隨歲月升溫，促使內地與香港共同努力推廣港樂。據聞《聲生不息》會邀請哥哥的生前好友現身，向他致敬。

哥哥身後仍成為音樂大使，皆因他熱愛音樂，竭盡所能推廣音樂，他的信念是：音樂是重要的文化，我們必須保持文化的繁榮興旺，尤其在香港，大家忙於追逐名利，文化可以保持生活的平衡，所以他不

僅演唱，也作曲作詞，這是他為香港的音樂和文化作出的一點貢獻。他堅信藝術工作者必須創新，他自己一直努力創造新的娛樂形式，嘗試引導新的潮流，不管獲得的是讚揚還是批評。

哥哥早就將自己的金曲跨地域推出國語版，廣東版《不羈的風》變身國語版《停止轉動》，《沉默是金》國語版《明月夜》、《分手》國語版《握住一把寂寞》、《倩女幽魂》、《痴心的我》、《共同度過》、《拒絕再玩》等等都有國語版，在內地擁有了不少「哥迷」。及至他復出主演電影《霸王別姬》，一口流利京片子，加深內地觀眾對他的親切感，他翻唱了電影主題曲《當愛已成往事》，成為他的經典國語歌之一，之後創作更多國語作品如《狂野如我》、自傳式的《我》等，令內地「哥迷」耳目一新。

復出後，他於1997年，香港回歸之年，舉行《張國榮跨越97演唱會》巡演，首度到內地開個唱，地點選在廣州天河體育場，與內地「哥迷」近距離接觸，大受歡迎。

猶記得1989年哥哥宣布退出樂壇，在告別演唱會上舉行「封味」儀式，淚流披面說：「我希望他日當有人問你們，香港上世紀八十年代有什麼巨星，你們會記得我。」19年了，對他的懷念，有增無減。

4月，風繼續吹，瑰麗傳承，聲生不息。



百家廊 梅冬

躺着讀書

當意識到快要陷入俗世的泥潭時，我決定懸崖勒馬。回望彼岸，讀書，是唯一適合我的方式。再奢侈一點，便是躺着讀書了。

30歲以後，我開始寫作，起步晚，但我並不因此而懷疑自己的寫作能力。曾經在張愛玲的文章裏讀到一句話，意思是說30歲以後的人都是有故事的，都可能成為作家。30歲以後的我沒有時間來斟酌選擇。開啟寫作模式的第2年，我的散文《茶館裏的女人》發表在《教育導報》上，於我，這是莫大的鼓舞，從此堅持下來。我沒有別的長處，唯一的長處是專一，這是好聽的說法，往俗裏說，就是死心眼。決定寫作，就堅持寫作；決心練習書法，就堅持每天一練。雖然進步得像蝸牛爬行，但肯定爬比不爬要好。我相信，走人生的路跟蝸牛爬行是一回事，就應該慢得從容。

《今文觀止》，可以算做我寫作的啟蒙書籍。30歲以後，讀書的狀態是貪婪的，課間10分鐘、教師會會場……我都能讀得熠熠生輝。但最是讀得如醉如癡，是晚上睡前，靠在床頭，身體懶懶地半靠半躺着，思維在字裏行間自由遊走。背包裏一本書、一支筆、一個本是我隨身的標配，即使晚上也不離身，每有感觸，便在本子上記下幾行文字。那是一個有故事的30歲女人的愜意時光。

躺着看書的好處是，冬天不冷，夏天不熱。冬天蓋着棉被自然是不冷的；夏天，心靜着，自然是不熱的。於是更多的書籍成了枕邊書。枕邊，有幾本書躺着，就像枕邊隨時有個最親的人。什麼時候躺下都不覺得寂寞。躺，是半躺。靠床頭的書桌上也擱着常讀的書。半躺，上肢活動自由，且手到擒來。書在手臂的距離內，取捨起來得心

應手，實在有許多好處。

躺着讀書至犯困時，將書往旁邊一撥，躺平即可睡着。睡着後，還可以在文字裏徜徉，或迷迷糊糊，或神思杳渺，似睡非睡之間，接着就有飛天列仙之夢境。最想讀又最怕讀的是《紅樓夢》，我也說不清讀了多少回，因為沒有計數，再說，誰能讀書多少遍還留心計數呢？尤其是繡像本那套，讀的時候在上面做了些筆記，連某個情節大概在什麼位置都記得差不離。無論從哪一頁哪一段讀起，我都立刻能讀進去，常常因為寫文章時查閱該書而轉為讀書，製造了好幾篇半截子散文。但我癡迷這種感覺，每每夜讀《紅樓夢》，是夜，定是一直在大觀園裏「夢遊」，早上起來，還意猶未盡。

讀到興起，而忘記了時間，是有的，但並不大礙。夜裏讀書，半靠在床上，不知不覺睡着了，早起，書還在手裏，或是滑落在床腳邊，心裏都是美滋滋的味道。

今年搬了新家，特意定製了床頭帶書架的木床，為的是可以繼續半躺着讀書的習慣，挪居新床不足一個月，就搬了好些書列在床頭，閒事都退居到窗外以後，我在書堆裏無法無天，看上誰就「娶」誰，完全是我的江山我的美人的奢侈感。最近讀《詩詞格律》，興之所至，就擬填一首，在狹小的空間裏自鳴得意；也讀許霞村的《秋水軒尺牘》，喜歡他窮文人文字的酸氣和才氣，尤其是他「春鴻絕影，芳訊稀通」一句，一讀就使人愛慕，那種來自文字所傳遞的情感上的美感，我再未發現有勝於此的；《向玉田縣李借銀》一文，初讀時覺得許霞村借錢處借得雅氣，再讀就讀到雅文下讀書人的悲涼。

要動筆，還是有個桌子更好，於是想起北方的炕桌，網購一桌，置於床裏靠牆那邊。晚上睡前讀書，端至身前，正襟危坐，伏

於桌上，速速記上幾個句子，然後向後一靠，將書立起，繼續躺讀模式。如此這般，我愈發愛上了這種安逸的讀書方式。不親身體驗是不知其中之妙味的。

我以為此乃本人之惡習，一了解，今人有之，古人亦有之。歐陽修都有此「惡習」，他說：「平生惟好讀書，坐則讀經史，臥則讀小說……」可見，這是一代又一代讀書人親身體驗得出的經驗。但是躺着讀書，想讀史就讀史，想讀小說就讀小說，倒不必分得如此細碎。前兩夜，我想讀《世界史》，照樣躺着讀，照樣讀得活色生香。

今人陳村的觀點，與我的極度磨合，他說：「站着做人，躺着讀書，讀書的最佳姿勢不是在課桌前，而是枕上。凡讀書人都知此訣竅。……何況讀書也是一類佔有，當然以躺臥為首選姿勢。能有資格躺在自己身邊的，不能不是密友。自己能不拘禮儀躺着相會的，也是密友。無拘無束的，平平等等的，心心相印的。推想開去，放在床頭而不嫌的，必是人們心愛的對象。」在讀書人的心中，能躺在身邊的那些書們，在我看來，已不能稱之為物件，它們帶着閱讀者的體溫與秉性，應該升格為「友」。林和靖有「梅妻鶴子」，我有「書友」，這才相宜。

古人說：「三日不讀書，便覺語言無味，面目可憎。」今人周國平說，自己3日不讀書，就會覺得自慚形穢，羞於對人說話，覺得沒臉見人。有幾日不曾讀書，我與女友海塵說，我已不敢照鏡子。海塵說，每天讀幾行也是好的。於是，我繼續睡前躺着讀書。

好書，會柔和而有力地驅逐俗世之煩惱，給人以真情真誠真意，心情自然就會愉悅，會心或莞爾自然會在臉上炫耀的。

躺着讀書是一種慵懶的姿態，無關風月。躺平的是勞頓的身軀，昇華的，我想一定是精神的高度。



偷韻度曲 梁君度

丹青翰墨頌英雄

新冠病毒肆虐港人近3年，今春尤為慘烈！儘管政府使出渾身解數，也難以控制疫情，民間怨氣頗多。平心而論，香港百年未遇這樣的天然，再有經驗的政府官員都難以應對。全體市民應齊心協力抗疫，多勉勵、多支持、多包容。

香港疫情嚴峻，中央領導甚為關切，幾度派出醫護馳援香港，對此，港人應有感激之情。對於香港的白衣天使，他們身負重擔，夜以繼日，救死扶傷，前赴後繼，也是可歌可泣。新聞媒體也宜多正面宣傳，增強正能量。

為表達對馳援香港和本港的醫護人員感恩之心，我們「獅子山文藝協會」呼籲香港書畫界同仁齊心支持抗疫，並以丹青翰墨敬英雄。此舉獲香港中聯辦大力支持，呼籲發出後，「香港書法家協會」眾多會員隨即響應，紛紛獻出墨寶，連遠處海外的「美中文化產業中心」的書畫家也踴躍參加敬獻書畫活動，他們的愛國愛港情懷令筆者深受感動。

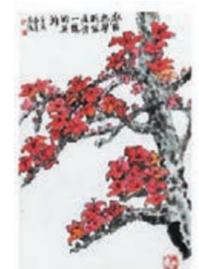
筆者當即自書幾首抗疫拙作奉獻：

無端瘴癘染家山，
百業蕭條度日艱。
昭德賢醫齊展力，
嶢嶢若影照人寰。

疫來三載自難忘，
密雨斜風不思量。
再世華佗窮救力，
長舒浩氣挽韶光。

百萬同胞疫染身，
春愁不盡淚催民。
賢能助力急馳港，
漢藥中醫好救人。

除了以書法敬贈，筆者亦作幾幅《紅棉》讚頌抗疫英雄。紅棉生南國，3月花開極燦爛，紅棉花被叫做英雄花是因為它的軀幹較高，株型壯碩，就像一位頂天立地的英雄，並且木棉花的花色紅艷，如同英雄的血鮮染紅了樹梢，給人帶來了震撼與激勵，早在明末清初有詩人陳恭尹寫《木棉花歌》，詩中將木棉花比喻成一位鐵骨錚錚的英雄，故筆者以紅棉花獻英雄。



◆國畫《紅棉花開敬英雄》。 作者供圖



從容創夢 王嘉裕

人生如水學會沉澱

生活中有的人內心浮躁，有的人內心寧靜，那些內心浮躁的人，總是很難獲得自己想要的生活，無法成就自己的人生。但是內心寧靜的人，不管遇到什麼事情，在怎樣的境遇中，都可以冷靜地看待事物，淡然面對人生的起伏。

人生如水，學會沉澱。這對於我們每個人來說多麼重要，不知道大家有沒有注意到，一些智慧的長者，永遠都是一副平靜豁達的樣子，不管什麼事情，在他們看來都是風輕雲淡的。其實他們的人生也未必一帆風順，總是悠然自得，也不是世界本身寧靜，而是他們的內心始終沒有浮躁，他們一輩子能夠在浮華的生活中沉澱自己，無論落入多少灰塵，都把它沉入心底，讓生活之水保持清澈。

世界紛紛擾擾，世事繁瑣，我們很容易被捲入名利的暴風雨中，現今社會，似乎每個人

做某一件事情都有很強烈的目的，而且必須與利益有關才能夠堅持做下去。如果失去了利益支撐，就很難找到這件事情本身的意義和真諦。其實如果一個人在浮躁中失去了自己的內心，不管做什麼都是沒有方向的，而且就算獲得成功，獲得所謂的物質，如果內心浮躁，就很難體會到真正成功的喜悅。

難道做每一件事情都一定要有利益嗎？做每一件事情都要仔細算好了時間和付出的成本？曾見過很多的年輕人，都是如此。尤其是一些在創業起步的青年創業者，他們有渾身使不完的力量，可以連續工作好幾個月，一旦看到有所謂的高機會這個也想試試，那個也想看看。他們總是浮躁地想要這個想要那個，雖然看起來每件事情都在瘋狂認真地去做，但是因為他們缺乏一顆沉靜的心靈，最終往往是事與願違，這也是讓人感到非常遺憾的。

不管是成功還是失敗，不管處於人生的得意還是失落時，都要學會沉澱。就如同一口水井，經過暴雨的洗禮，只有懂得沉澱，才能保持清澈。人也是這樣的，做事情不要急功近利，不要只為了做了一件事情忙得心力交瘁。有很多年輕創業者，因為遭遇失敗而向我傾訴，在這想告訴大家一個寶貴的經驗，當你為一件事情忙碌卻沒有得到想要的結果時，這時候最重要的不是悲傷失落，也不要急着去做出什麼改變，最重要的是要讓自己沉澱下來，反省自己，找到失敗的原因，而不能因此變得浮躁，要知道人在急躁的時候，思考能力是最弱的。

水沉澱，會更加清澈。人學會沉澱，才能夠保持清醒，希望每個人都能夠學會沉澱，平靜地接納一些事情，不急功近利，才能保持澄明。