雙城記

何冀平

生死一線

香港救援隊在土耳其完成救援任務回到香港，看着他們一個接着一個接受特首握手迎接，歡迎英雄歸來，真是由衷感動。在機場，他們與家人團聚，孩子抱住爸爸，妻子攬住丈夫，白髮人抱住兒子，一個十個月大的嬰兒竟然認出爸爸，露出萌萌笑容，雖然僅僅9天，確是一場生死離別。

地震是最突然的災難，瞬間的坍塌比火災、水災任何災難都來得快，地震從來沒有預警，根本沒辦法逃生。兩秒鐘，地動山搖天翻地覆。我沒有經歷過地震，但採訪過四川汶川大地震的生還者。

接受我訪問的是幾位年輕人，汶川地震的時候還是孩子，在讀小學三四年級班。汶川大地震是下午2時28分，他們正在課室上課，突然教室晃動起來，地震了！孩子們都傻了、呆了，正在上課的老師，第一個跑到課室門口，不是逃跑，而是用身體撐住已經歪斜的門楣，讓學生們逃生。

塌陷只是瞬間，5層樓壓下來，原本樓上的教室變成了地下室，漆黑一片，一點光線都沒有，到處是鋼筋、鐵皮、石塊石板，被埋的很多當場離世，倖免的已經渾身是傷，不能動，也不敢動，動一下就可能再引起周圍塌陷。沒有光線，完全紊亂，分不清白天黑夜。時間過得特別慢，一天的感覺像過了四五天，兩條腿和腳被石板壓住，伸展不得，頭被卡住，四肢能活動的只剩下手。嘗試了把腳上的石塊挪開，但每動一下，周身都是一陣劇痛，只能保持一個姿態。灰土和流出來的血液混合，傷口更加疼痛，聽到的是周邊倖存者在喊救命。

我訪問的幾個年輕人是同一班學生，他們被埋在了一起，但都不能動，初時還可以說話，簡單地溝通互動，已經是極大鼓舞。隨之而來的是餓和渴，但他們最盼望的不僅是水和食物，而是聲音。開始還有同學在叫喊，漸漸地，聲音小了、弱了，沒有了，後來被救出來的說，眼見同學一個一個死在面前，而下一個可能就是自己，這種打擊和絕望，只有當事人才能說得清是一種什麼樣的感受。昏沉中過了不知多久，聽到有聲音了，是救援隊來了，救星來了，開始挖掘了！他們被發現了，有了生的希望了！

比起汶川地震時過多年，科學進步，香港救援隊使用先進儀器尋找生命跡象，之後盡量不用大機械，要用手和小工具挖掘，他們先後救出4個人，兩男兩女……這生與死的9天，有多少感人淚下的故事。

救人一命，勝造七級浮屠，說的是救他人一命，遠勝為寺廟建造7層佛塔，香港救援隊的英雄們功德無量！

此山中

鄧達智

從荔枝到荔枝柴燒雞

從大棠荔枝山莊到大棠有機生態園的過程相當漫長，從旁觀之，開始階段猶若摸着石頭過河……

直至主管農務的兄弟、發仔（梁新發）介紹，以純淨水源發出各式菇菌、綠豆、黃豆，甚至後來既特別又廣受歡迎的花生芽菜；感覺成熟時間到了，漸次加入的家族第二代梯階與時俱進，配合環保新趨勢推出的產品漸成市場新寵，聽聞生態園每日單單提供芽菜類予市場，以噸計！

舊時來荔枝山莊，喜歡捧個有機大木瓜回家煲我至愛木瓜雜果仁素湯，今天各式水果包括舶來矜貴品種，隨季節轉移供應市場或讓粉絲顧客入場自摘，更有各類精進蔬果瓜類；尤其番茄與粟米，成了嘴饞鬼的筆者既有益又美味的「零食」。

過去害怕到一般茶餐廳進食，打開餐牌，琳琅滿目幾百種餸菜提供；廚房出品怎可能優秀？能做到入口合格已難能可貴，單單準備食材已是極大考驗，保持新鮮幾乎天方夜譚。當然，閣下或會反駁：才幾廿蚊一個套餐（也已超過五六十，甚至更高，不再便宜），想食咗人哋隻車咩？

同意！

所以吃個蘋果，或者簡單麵包、飯團是我經常趕路的便餐。

筆者的理念：承先啟後，創新立碑，精而簡約，何用跟風？

曾經營小Cafe，惜跟合夥人出現理念分歧，導致一度廣受歡迎的幾樣小吃菜式被湮沒，最終放棄。

漫山遍野建立有機果園及菜地，跑馬場以外，山腳位置靠近大棠村，梁氏家族曾經開過酒樓，現仍經營，價錢公道，是方便附近倉地、工廠、司機員工的食堂；火候夠，味道好，受歡迎程度吸引了工友們的老闆都駕車前來幫襯。名正言順，最近開設設計乾淨利落，更有露天茶座，新建「棠人街」食府；清炒大棠有機菜蔬美味，梅菜鮎魚腩碟頭飯正，乾炒牛河及星洲炒米火候控制得宜，都是極佳選擇，然而從過去燒鵝轉至今天專人主理，以偌大荔枝園收集的荔枝柴，30分鐘燒烤不滿2斤走地雞……嘩！色、香、味不單止佳，絕對優秀100滿分！

去年夏天初吃被深深吸引，再吃不用斬以手撕開一人吃半隻，再下來獨食一隻；百分百肯定，這隻大棠荔枝柴燒雞，將會成為贏盡口碑的招牌菜式。才半年，去年聖誕節想吃，已經必須預訂！

◆荔枝柴燒雞，從雞皮到雞肉再到雞骨都燒出陣陣清香。 作者供圖

七嘴八舌

小臻

人類在自我淘汰

有書法家旅居海外，在社交網上載一作品「友天下士 讀古今書」，十分感慨，想知如今仍有人在讀古今書嗎？看到一些內地城市有很漂亮的書店，證明有市場需要，而台灣的閱讀氛圍也不錯，香港似乎靠有規模的誠品撐門面，公共圖書館是保底。無人買書自然少人出書，無名氣的作家要自資出書花近十萬元滿足作家夢，千幾本書也賣不掉，要送人，否則存貨無地方放。許多作者不輕言出書，所以文字工作者不值錢。香港出版業在慘淡經營。使用AI創作文章除了教科書和工具書，許多學生已經沒有課外閱讀習慣了，見到有人捧一本厚厚的書就很佩服，雖然沒飽覽群書，但肯定比起那些連看一份報紙都嫌字多的人好，喜歡睇書只恨太忙。你可能說沒時間是藉口，事實是書放床頭，翻幾頁就眼睏沒法享受讀書樂。

閱讀是擴展思維，吸收前人從作品散發出來的文化養分，修煉自己，所以有時聽到不少成年人責怪年輕一輩做事不思考，沒分析力，「冇腦㗎！」年輕的確存在沒耐性，不能吃苦這問題，而且非常普遍。大家似乎沒有反省那是誰的責任？家長和社會應負起最大的責任。目前社會上人人都在追求方便快捷省時省力，快餐文化速成文化的巨輪碾碎許多傳統習性，不管影響是好與壞，已經沒法煞停，將來的事今天不理。

在學校老師仍然會教導學生多閱讀多看書，有學習成語故事，讀古文，學習不同類型的寫作方法，可惜出到來社會完全沒有人理會，特別是近年圖片影像短訊充斥了整個社會，只寫幾百字還講什麼體裁和風格，慢慢寫作技巧常識規範全還給老師了，以前是文科生畢業後數學的知識全還給老師了，理科生將中文歷史還給老師。現在相信沒分別，肯讀書的人除了做研究工作和職業需要的人外，沒有幾個去圖書館，大家發現補習老師那麼吃香就明白，家長點解要另外花筆金錢，以前讀書靠自己現在靠補習，孩子的依賴性很重，獨立能力愈來愈低，父母沒刻意糾正，孩子難以自食其力。

終於敢講富不過三是家長造成的。總是聽一些人說超過2千字的文章太長，沒人看，年輕人不睇文字，只愛睇圖像的了，不會買報紙，不會買書，大家就放之任之。只求短文章滿足年輕一群，媒體人在迷失，因為競爭問題，為了點擊流量隨波逐流。那就不要怪我們的下一代沒思想，沒文化，沒內涵，只要求短文章滿足年輕一群，一個不愛閱讀的人你認為500字的文章可以寫出幾精彩的措詞表達呢？文字功力有幾強呢？寫出來的是骨架沒血沒肉，何來感人之處！能寫有內涵長文章是需要「腦有料」，料是日積月累的，平日一篇萬字的文章不會看，如何寫得好十萬八萬字的論文？難怪經常聽到論文抄襲事件。

當今最流行的ChatGPT，用AI寫作的玩意，若成為風氣，人人都做鍵盤戰士，坐在家「搞二次創作」，那誰去前線將最新消息免費供應給你，令生態失衡。科技是人類使用的工具，可以替你做事，不要做人類的替代品，否則等於自我淘汰。

冬陽天地

梁冬陽醫生

更年期月經不規則

最近有幾個更年期的女士，發現月經不規則就診，有一位55歲的女士停經大半年，然後出血幾天，她覺得奇怪，經過檢查之後發現她子宮內膜有一粒小的腫瘤，邊緣不規則，雖然很小，但一定要取出化驗。結果證實是子宮內膜癌。

另一位48歲的女士，發現自己斷斷續續流血一個多月，一開始她因為疫情怕去見醫生，一直拖到有必要看醫生了才出現，結果發現她的面色很蒼白有明顯的貧血，檢查子宮卵巢，發現子宮內膜很厚，要抽取子宮內膜化驗，病理報告是子宮內膜腺癌。

另一位62歲的女士，收經很多年了，發現內褲有少許血，開始她以為是痔瘡，輕描淡寫地說最近因為過年吃太多煎炸東西，太過熱氣而引致痔瘡出血，經過檢查時，卵巢有一惡性腫瘤，而引致陰道出血，但她完全沒有覺得腹部腫脹等等，正常的卵巢只有一粒欖核大小，停經後更加小，即使生腫瘤，要等到她覺得自己不舒服，肚子痛或脹已經是很大甚至是晚期，幸好這位女士有出血，令她去看醫生能夠及早發現，實在是不幸中的大幸。

更年期的女性在事業上要打拚，在家中要照顧一家大小包括老人家，總是沒有時間關注自己的健康，有不舒服或者異常，都是盡量拖延而耽誤了時間，所以無論是任何年紀的女士，如果經期出現異常或者不規律一定要小心，也許這些是警號，提醒你要注意。

年輕女性經期不準受很多因素影響，包括情緒、食物、疫情、外界或內在的荷爾蒙水平的影響，要小心懷孕的併發症例如小產、宮外孕等等。有些人沒有記錄自己月經的習慣，沒有來經期也不覺得有什麼問題，有了BB都不知道。我有一位好朋友第一次懷孕是我幫她做例行檢查時發現的。隔了兩三年後第二胎居然仍是我發現，簡直烏龍到極點。

對於40歲以上的女性，如果月經以前很準，現在不規則，更加要記錄來經的日子、持續的日數，有沒有腹痛或者一塊塊凝固的血塊？這些詳情是給醫生參考的很重要的資料。醫生會根據具體情況做出適切的檢查治療。這樣才能夠及早發現問題，病向淺中醫。

三八婦女節和母親節就快到了，做一個身體檢查，是送給自己和父母最好的禮物。

百家廊

張志星

想與一個甲子前的父親說說話

有一幅影像，我看到它心頭升騰起五味雜陳不是滋味。忍不住想與影像來一個擁抱、一番言語。

這是一張黑白小學畢業集體合影照片，拍攝於1962年，照片底下通欄署名「永定縣田地小學廿二屆畢業全體師生攝影」，迄今已經整整一個甲子。

我第一次見是農曆壬寅年春節。大年初二與二哥岳父偶然相逢在二哥家。他老人家掏出手機，讓我看一張照片，用手指點點點道：「這是我，這是你父親，這是……」緬懷激動之情溢於言表。因為，他們既是同學，又是姻翁。

這是我見過的父親最早的影像，雖然只是我匆匆一瞥，卻深深地烙印在我的心底。

幾個月後的端午節，我再次在二哥家碰到郭老丈人，於是急切地叫其轉發給我。

果斷收藏，迅疾轉發，睹物沉思，不免長長的吁嘆，歷史的滄桑、歲月的無情、命運的天定、時運的多變和不同人生的際遇。

照片近處背景為一層白牆黛瓦土木結構平房，呈L形，左邊一間顯明突兀，右邊正中開個門，穿過此門可以隱約看見10米開外的2層土木結構房教學樓。近景平房正面牆壁上塗寫着一些仿宋大字，分辨許久才大致看出一二，左邊寫的是「按時到校，按時回家，不遲到，不早退，不隨意缺課」，右邊上面一行因為光線晦暗已經難以讀出，下一行寫的是「誤時間，避免發……」年代久遠，萬物風化，難免殘缺。當然，殘缺的東西總是讓人產生修復的念頭和無限的猜想。

幾經周折，從原田地小學校長張鎮權先生處找到同樣影像。兩相對比，方分辨出背景牆上右邊的標語是「莫誤時間，避免發生危險」。古詩言：「三更燈火五更雞，正是男兒讀書時」、「少壯不努力，老大徒傷悲」、「黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲」、「燈前目力雖非昔，猶課蠅頭二萬言」……這是學校的標語式標識。

影像上共有24人，師生各佔一半，12名教師中有一位女教師，與學生同排坐居最左。11名教師站位後排，清一色着白襯衫，髮留三七開，個個精神抖擻、朝氣蓬勃，儘管衣着質樸，卻洋溢着青春朝氣。唯一的女教師（後來才知道她是永定區培豐鎮久負盛名的文化名士張斌開老師的家母，名叫張璠如），約20來歲，圓臉、眉清目秀、高挑、髮黑齊脖，上衣右扣腋式，十分有上個世紀中葉的年代感。最特別的是，她居然沒有穿鞋。光着腳照相，是否有辱師顏、有損師德？顯然不會，3年困難時期，要什麼沒什麼，而且那時的人節儉意識根深蒂固，此其一，其二在勤工儉學的教學體制下，半工半學是常態，下了講台出了教室就下地耕種是十分尋常的。也許，她剛剛從田裏勞作洗淨腳就來照相了呢？

再看12名學生們，個個正襟危坐，雙手置放於兩腿之上，衣着並不陳舊，神情十分認真，胸前的紅領巾顯得十分醒目。當中有5位學生把腳縮起架於課堂式凳子下的橫槓上。7位學生的雙腳着地，其中有4位學生也是光腳。而這4位赤腳學生中就有一位我的親生父親。

定睛聚焦，14歲的父親正值豆蔻，坐姿端正筆直，雙眼對鏡平視，個小、削瘦、白淨，一身黑色粗卡機布衣，整齊乾淨，一雙赤腳十分扎眼，人生最重要的一次拍照，雖然不會衣衫襤褸，破舊不堪，雖然不會骨瘦如柴，如豆芽菜或爐柴棒，卻是一幅「赤腳大仙」的模樣，好可憐呀！

我的心海泛起陣陣的酸楚，漫過胸腔，漫過脖子，直上腦海，直衝髮梢，眼眶裏的淚水在打轉，眼鏡一片模糊……面對赤腳父親，我多想穿越一番，想與一個甲子之前的14歲的父親說：「14歲的老爸，你覺得苦嗎？」正值舉國上下人人饑饉，草根樹皮都被搶得精光的3年困難時期，剛好是長身體的關鍵時候，你光腳的日子有多長？光着腳板走路疼嗎？是否常常被尖銳的石頭或玻璃或荊棘割破血流不止？你餓肚子的記憶有多深？咀樹根嚼草皮的滋味是什麼樣的？

14歲的老爸，你那套衣服一定是過年的時候才捨得穿吧？平時的穿着怎麼樣？要知道，現在的孩子一雙鞋子少則幾十元，多則七八百上千元，衣服同樣如此，不僅樣式新穎，色澤鮮艷，材質講究，盡顯身形，而且3天一過已然棄之如敝屣，根本穿不舊穿不破，捐獻出去也少有人要。對比之下，你是否覺得公平？你是否會悲嘆自己生不逢時命不如人？

14歲的老爸，當你捧着高陂中學的錄取通知書，你高興嗎？當你聽聞年邁的爺爺奶奶一百個堅決不讓讀初中的決定時你是否號啕大哭？據你的同學講，在12個學生中，你的成績還不錯呀！你在健在時，能夠唱出雄渾高亢的美聲四鄰皆驚，我在省城讀書時你給我寫信時的優美文辭，你教誨孫輩的「能吃苦中苦，方為人上人」等等，60多歲學笛子學得有模有樣，這些無不說明你的天資與聰慧。可這些話，你已經聽不到，2015年你就已經長眠，我只能惆悵、悲痛、神傷。倘若有輪迴，無論你投胎於何處，我真誠地希望你也能夠看到當今新時代之盛世、當今復興偉業之繁華，更加真誠地希望你安居無虞、生活無憂，有人愛有人疼、穿戴不愁、快樂成長。

作業簿

林作

成功的定義

最近見一些新的招募對象，發生了一些笑話，和大家分享。

很多人在自己的平凡生活中感到無聊，然後覺得自己要往外跑，找自己的一片天。

由於我的市場推廣做得比較好，很多人第一時間就會想起我，然後想和我聊聊，看看自己是否適合。

我發現經常有個基本的問題，他們都搞錯了。他們經常喜歡要我來說服他們，自己為什麼要轉換跑道。

這是本末倒置的。應該是他們想清楚了自己要什麼，然後問我可以怎麼做才去做到。

當他們問我為什麼要加入、要離開他們的舒適圈的時候，我真的是笑到不行。

愛因斯坦在被宣布獲得諾貝爾物理獎的時候，人在日本，剛剛完成講座。他離開酒店的時候，想給酒店人員一點打賞小費，卻發現自己沒有什麼現金在身上。

於是他突發奇想，在一張小紙上寫了一段文字，送給了那位員工，並和那位員工說：「希望這張紙將來值錢吧。」

大家知道他寫了什麼嗎？

他寫到：「比起每天忙忙碌碌在追求着什麼的人，可能平平凡凡沒什麼追求的人，活得更幸福快樂。」

這真的是真知灼見。我100%同意。一個在7-Eleven便利店工作的小伙子，如果對自己的工作感到滿意快樂，享受自己每天固定的、簡單的生活，能夠每個月僅僅用自己打工得來的薪水過活，而且滿意這樣的生活方式的話，是很幸福的。

估計當時的愛因斯坦應該度過了幾天不愉快的日本之旅。大概是自己都心煩意亂。甚至是對獲得諾貝爾獎後接踵而來的生活感到悲哀。但在他寫這段字的一刻，我肯定感受是很真摯的。

好了，我會認為，這是每個在想着自己創業、不滿意收入的人、不喜歡打工的人必須面對的問題——你有多不開心？

如果在你目前的事業裏面感到還行的話，我會認為你要尋求改變的動機不大。所以你還要別人去開解你。其實或許你距離滿意你目前的狀況還更近。也就是說如果我去嘗試讓你從另外一個角度思考，你目前情況也不錯，你可能會很快覺得：「倒也是。」

那就得了！你根本應該繼續目前平淡平凡的生活。因為真正會走出來的，是非精彩人生不可的人。是寧願失敗，都要追求成功，不願平凡的人。

有些自以為是的人會說：「你的成功，不就是代表錢而已嗎？」

我會說每個人對成功的定義不同，也沒有誰對誰錯。我只有一個看法：如果我和你比較誰成功，然後做個社會調查，我想，99%的人會說我比你成功吧。

演藝蝶影

小蝶

《風采五十》之一

這兩三個月，香港舞台上演不少香港藝術節的演出，這個一年一度呈獻中外數十項表演的藝術節不知不覺間已經走到第51年。去年9月，藝術節慶祝成立50周年，出版了一本名叫《風采五十——香港藝術節薈藝國際》的誌慶特刊。

我一直在忙，無暇翻閱這本特刊。最近想起今年的藝術節又再來臨，便拿起桌上的《風》書，欲重溫藝術節過去50年的軌跡。全書250多頁，十二開度，中英對照，附上多年來與藝術節有關的珍貴圖片。我只是飛快地翻了一些章節，已經感受到編寫者為此刊物所花的心血和時間。為什麼我這麼快便有此結論？因為我曾經多次為藝術團體編撰周年誌慶刊物，自然一看便知道產品是一本認真的製作，還是拼湊了事的工作。

我好奇地在工作人員名單中查看誰是《風》書的編撰者，原來是黃月妙（Kitty）。我一來基於同行的好奇，想了解Kitty應付這項艱巨工作的過程和心得；二來也想向她表達我對其作品的欣賞，便索性約她談談她編撰此書的辛酸史。

Kitty首先告訴我這名知音人她接受邀請編輯《風》書的來龍去脈。2020年7月，藝術節代表問她會否有興趣編撰在翌年藝術節踏進50周年時出版的誌慶特刊。原來Kitty大學畢業後，第一份工作的服務機構正是香港藝術節。30多載轉瞬即逝，近年她已經從繁忙的職場上退下來。她不諱言當她收到邀請時，曾經猶豫了一會，因為她的專長是製作管理和統籌，所以當她知道要同時兼顧編採和寫作，便預料到這個任務絕不簡單。可是她最終還是願意接下這份既有意義又富挑戰性的工作，感覺上就像返回自己最初踏足職場的源頭。

那年8月，她開始籌備工作。當時疫症非常嚴重，所以她有時間閱讀藝術節過去半個世紀的資料，從而研究藝術節歷年來在國際藝術界的定位和對亞洲藝壇的影響。當時藝術節行政總監何嘉坤告訴她出版《風》書的主要目的是向歷年的參與者、贊助商和觀眾等人致謝。當然，她們知道沒可能向所有有關人士一一訪問和致謝，只能採訪部分貢獻者。除此之外，確立和探索定位、使命，以及展望未來的挑戰也是出版的重要目的。

這本特刊的出版時間是2022年2月，Kitty預計她有一年半的時間籌備和工作，覺得時間寬鬆，以為還多預出三四個月的時間。我聽到她說她當時這樣想，禁不住「哎呀」，因為我很了解這類任務的殺傷力。記得多年前我在趕製一本特刊的「死線」那個星期，每晚在辦公室工作至乘最後一班港鐵返家，以為到了「死線」那天已經沒什麼需要再趕。沒想到我竟然在「死線」當天創下在設計師辦公室連續36小時不眠不休的工作紀錄！團隊很多人受不了，在半夜或天亮離開，我卻繼續死拚至翌晚10時。我離開時，看到設計師因為太累而雙目呆滯，面色蒼白。那真是一段難忘的編寫經驗。

由於疫情關係，Kitty與委員會在首兩三個月以Zoom開會。Kitty念社會科學，慣以社會學和宏觀的角度看歷史，但何嘉坤建議不要寫太多歷史，以防流於沉悶。儘管如此，回顧仍是不能缺少的一環。Kitty花了個多月閱讀和寫筆記，尤其欣賞當年的工作人員將藝術節首15年的資料保存得非常清楚齊全，令她很容易由藝術節的誕生，逐步認識這項歷半個世紀的香港藝術界盛事，覺得很有意義。