源於奧運

我們為足球榮譽而戰！

李漢源

不經不覺，本季香港足球又已經去到季末，傑志球隊成了大贏家三冠王，港超最後一場傑志對理文，門票很快就全數售罄，意味着當天球場的爆滿盛況，因為該場是本季港超煞科戰，哪一隊勝出了就是冠軍，可見一場波有競爭性、夠精彩，就有球迷入場支持；只可惜港超各隊球隊水平參差，本季每場波的入場觀眾平均只得749人，證明不是大賽的話，其他球賽真的缺乏可觀性，無法吸引更多球迷。比賽可觀性在於比賽內容，球員拚搏並竭盡所能去爭取勝利，才是引人入勝之處，相信每隊球隊的每一個運動員都有進步空間去表現自己，只要大家水平高而相近，有好睇比賽，球迷一定會入場去支持的。

日前亞洲盃已經抽籤分組，24隊分作6組比賽，香港隊被分配於C組，同組有伊朗、阿聯酋、巴勒斯坦共4隊。香港隊於54年後再次殺入亞洲盃決賽周，可以稱為亞洲24強之一，就算在決賽周「三零部隊」，打入了亞洲盃決賽周其實已經叫有所交代，但當然人望高處，我們球迷有所冀望，球員也應該有個目標，希望香港隊目標能晉級16強，雖然我們不知道港隊教練怎樣部署，同組3隊實力都顯然是在香港隊之上，但畢竟波是圓的，對上實力比自己高的對手也不一定輸。香港隊的第一場比賽將於明年1月14日香港時間晚上10點半對阿聯酋，阿聯酋世界排名70位，實力不弱，我們要贏比較困難，但港隊練好體能，是有可能守和，或縱然輸，也要減低失球數字，有利於後面成為分組第3名出線；第二場於1月19日對伊朗，對手世界排名24位，更難打，港隊目標也是減少失球；至於第三場1月23日對巴勒斯坦，對手排名94位，是香港隊最有機會傾盡全力搶分的目標，希望能在此戰中贏波，提高出線機會。人一定有目標，球隊也應該要有目標，為香港隊榮譽而戰！

而亞洲盃另一隊香港球迷關心的就是中國國家隊，國家隊也曾經令一眾球迷失望，但總希望國足能有改革成功的一天。今屆亞洲盃國家隊可算抽到好籤，編入了A組，對上塔吉克斯坦、黎巴嫩及主辦國卡塔爾，相信出線16強沒有問題。國家目前排名80位，第一場對塔吉克斯坦，對手排名108位；而另一隊黎巴嫩，對手排名99位，全部都是國家隊之後，以整體能力估計，應該會順利勝出這兩隊；最後對主辦國卡塔爾，如果獲勝或和局，也可以A組首名或次名出線，如果首名出線則會對上其他組的第三名出線球隊，這樣就很大機會晉身8強；如果再加上一點幸運，在8強對上B組或F組次名出線的隊伍，就可以避開日本及韓國兩支強隊，如果順利，國家隊的目標應該在4強。

無論是香港隊、國家隊，在香港都有不少的球迷，希望各位球員努力，為足球榮譽而戰，我們也努力為他們打氣！加油加油！

方寸不亂

長幼同巢

方芳

母親節最好銷情的是什麼？當然是花束和飲食，女性都愛花，媽媽也不例外。女性朋友收到移民海外兒女送的花束，還有酒店自助餐券，心花怒放，拍了照片與好友分享。

我們都明白，兒女不在身邊的父母，陪伴她的一束花，是有何等珍貴的意義；母親節兩老自助餐，無論款式多豐富，甜酸苦辣，滋味在心頭。

留下父母不顧而去的子女，母親節越洋送個花束，或者通個電話，可有想到母親心中的困苦？「空巢長者」得到一時半刻的安慰，明天又得靠自己活下去了。很喜歡一句祝福語，「闔府共歡，長幼同巢」。是的，有什麼禮物比「長幼同巢」更來得真實和溫暖？上年紀的母親，都會互相調侃一下，「家務全年無休」、「帶孫三頭六臂」、「關心被嫌多口」，儘管如此，還是樂在其中。

長幼同處一地，俯首甘為孺子牛，已經是天大的福氣，有些當祖母的，在帶孫的過程中，腦袋被激活，動作比較利落，因為被派任務多，睡眠也特別好，有的祖母帶孫子上輔導課，還可以做筆記，延續她們職場的技能，長幼同巢的長者，身在福中都要惜福。

有機構調查長者狀況，近兩年有三成七的長者有子女移民，他們當中又有六成三失去了主要照顧者（移民兒女），這些「空巢長者」，七成有抑鬱傾向，相當部分表示，子女移民後，記憶力變差，經常失眠，還有最迫切的，智能化步步逼近身邊，面對訊息詐騙、出外吃飯手機點餐、複診、繳交水電費，沒有子女支援，陷於社交孤立高風險，健康和身心都有負面影響。

社福機構支援「空巢老人」，提出要讓長者學習新科技、學習理財、參加社區活動、建立朋友圈、建立親戚支援圈、建立鄰里支援圈，無疑是很迫切的。有個別地區已成立「關愛隊」，在地區發揮實質支援作用，值得支持。

書聲蘭語

後星雲大師的佛光山

廖書蘭

自今年2月5日星雲大師圓寂後至今，已經過了3個多月。我趁回台灣之便，特地從台北坐高鐵到高雄佛光山參訪，看看後星雲大師時代的佛光山。

星雲大師是佛光山的開山祖師，他為佛光山、為「人間佛教」貢獻良多，我們很易將星雲大師與佛光山聯想在一起。

接待我們的是「佛陀紀念館」副館長永融法師，還有一位年輕的和尚慧屏法師，他就是在星雲大師坐輪椅的階段，負責推着輪椅，隨侍在側；他出版了一本書《追星沐雲》有關一位弟子的隨侍心聲，述說與星雲大師鮮為人知又引人入勝的小故事。

慧屏法師說，師父圓寂已3個多月了，佛光山的運作一切如常，只是多了對他的懷念。師父的眼光看得很深遠，他做了3任的住持，就交棒給大師兄星平和尚，現在已經傳到第10任了。師父做事很有計劃，

認為凡事有準備就不會亂，例如：建「香客大樓」時，要建有兩套發電設備；啟動練習機制，「做中學」邊做邊學；遵照古代寺廟的「叢林制度」，整個僧團涵蓋老中青，人才銜接不斷層。自師父圓寂後，弟子聚會時，對師父的懷念就更加多；徒眾約有1,400人，大家談話時把師父的種種事跡拼湊成一個完整的圖像。

永融法師說，興建「佛陀紀念館」有別於寺廟，屬於世界的、人類的，讓佛陀在每個人心中是歡喜的柔軟的自在的；走入佛陀紀念館，第一個見到的是「禮敬大廳」，具有「禮敬諸佛」之意，而諧音「離境大廳」，意指走入佛國淨土前轉換空間的地方，像機場的出入境大堂，可坐下來喝杯咖啡。當初建館時，師父天天來巡視，並歡迎弟子發表意見，他會思考調整自己的做法，例如，他對弟子說：「施工的工人在做好事，你們去對工人說好話，而我在這裏存好心。」

◆作者一行於佛光山「佛陀紀念館」禮敬大廳一樓，與佛光山義工會會長慧屏法師、佛館副館長永融法師會面。 作者供圖

星雲大師把艱澀難懂的佛法講得人人能懂，是「人間佛教」，普度眾生，利益眾生。妙晴法師帶着我們到星雲大師真身舍利堂弔唁，我感覺此刻與星雲大師如此接近，獻上心香一瓣以示恭敬和緬懷。

星雲認為，不要把佛教藏在深山裏，要讓每一個人隨時進來接近佛法。1986年陳慶純的妹妹在佛光山工作，由於父親生病，她要辭去工作，當星雲知道後，就要她把父親接到山上來養病，好讓佛陀和大家一起照顧她的父親。星雲說：「未成佛道前，要在人間先結善緣。」

佛光山是星雲的，星雲是佛光山的，但今日我到訪佛光山，感覺星雲屬於人間的，他幫助人們離苦得樂，使我們更容易接觸佛法、親近佛法，星雲將佛法簡化，更能普度眾生。

佛光山總共有5座山，像一朵蓮花。它本是寺廟，卻像佛光山王國。星雲大師是一位出家人、教育家、文化人、詩人、作家，更難能可貴的，他是一位經營管理天才。

為什麼有句俗語「創業難，守業更難」？那是缺少經營管理的人才；而佛光山一早就具備了。

翠袖乾坤

水是那麼神奇嗎？

連盈慧

現在的年輕人都有個好習慣，外出時腰袋旁邊總插有一瓶清水，上世紀土炮隨身的老人家倒見過，年輕人不會無事外出帶水，除非旅行爬山，才會掛個扁形小水壺。

也就從而猛然醒覺到，為什麼過去那一代人皮膚大都乾燥，滿臉青春痘的男孩子也不少，今天呢，不止女孩子皮光肉滑，連男孩子都多的是奶油小生形象，雖說太平盛世，男生不用上戰場，閒來發揮愛美天性，也有人塗面膜了，但是肯定為數不會多，主要還是腰袋旁邊那瓶清水喝出來的成績。

年輕人流行喝水原來在巴黎更普遍，甚至普遍到近乎成為一種革命行動，大家都知道，巴黎之所以被稱為浪漫之都，年輕人聚會時手持那杯葡萄酒便是重要的浪漫象徵，都說現在這一代年輕人吃不得苦，如此傾向喝水，難道舌尖單純到連葡萄酒的甘澀都懶得細嘗，完全不懂欣賞？說不定還視父祖輩之心頭好為老餅口味呢。

法國年輕人捨棄葡萄酒飲清水，已導致葡萄酒近年消售量急劇下降，比起上世紀跌幅已近七成了，如果年輕人一直口味不變，半世紀後躍升為「清水老人」後，到時還不知間接摧毀了多少葡萄園？

法國年輕人對清水的喜愛，很有可能是看過伊朗巴特曼博士的著作。據說這位博士強調自己用水無須用藥水已醫好3,000多名病患者，書中說兩杯水可解除胃潰瘍的劇烈腹痛，水又能稀釋血液預防心腦血管阻塞，有利於防心臟病和中風；骨質疏鬆症也因水而能使骨骼堅固，同時又是高血壓最好的天然利尿劑……既然治病能用水不用藥，誰都可以了，何必靠他這個醫生，真是神乎其技，怪不得有學者斥為「偽科學」，可是這世界只要有人煞有介事寫出「巨著」，自然就有人信。不過就算水有巴特曼所說的功能，也要祈求太平洋和各大洋水源平安，首先注意日本如何處理核廢水。

◆單憑用水治病，他是神醫了。 作者供圖

百家廊

當金陵十二釵終於同框

鍾倩

正如現實中沒有堂吉訶德，生活中也沒有紅樓一夢。然而，藝術作品能夠幫助我們圓夢。

這個春天，民族舞劇《紅樓夢》在山東省會大劇院迎來第50場巡演，我有幸現場觀看，不覺中跟着姑娘們入了夢，飄渺、傷感、唯美，精神世界瞬間被一束強光照亮，就再也關不住了，使我好多天走不出來。

與其說這是一部90後年輕演員致敬經典名著的誠意之作、激情之作、青春之作，毋寧視作以舞台語言重新定義紅樓的現代內涵，面向世界創新講好中國故事。木心認為，曹雪芹的偉大，分為二級，一是細節偉大，再者是整體控制的偉大。導演的構思和布局極為巧妙，借帷幔和屏風串聯起整個故事，沒有傳統劇目裏的亭台樓榭和舞台切換，可以說很中國很古典，也很大膽，又不失浪漫。當紗幔垂下定格太虛幻境，一句句判詞以燈光形式發射在白色紗幔上，給人以悲愴又克制的視覺效果。同時，又靈活運用椅子的藝術內涵設置人物的命運，金陵十二釵在劇中先後3次集中亮相，實現了大觀園裏未竟的夢想，分別是幻境、遊園、花葬，一次比一次衝撞心靈，令人靈魂震顫。導演很好地抓住《紅樓夢》的靈魂詩眼，在個人理解基礎之上刪繁就簡，把傳統文化的精髓運用到恰到好處：全劇依然採用傳統章回體小說特色，將120回小說提煉和濃縮在12場中，分為入府、幻境、含酸、省親、遊園、葬花、元宵、丟玉、沖喜、團圓、花葬、歸彼大荒，恍若12幅工筆畫描摹，精益求精，至臻完美，如臨其境，串聯起世間百態和悲欣交集。

「天上的星辰，地上的女兒」。女兒如花，花的綻放和凋零，貫穿全劇始終。最是細節的勾勒，映照世道人心和藝術高度。用好作品把觀眾留在劇場，是導演的初心，從暖場開始，十二釵依次登場，手持代表各自身份的花，插入長桌上的花瓶內，抑或擺放在桌上，這本身就是穿越時空的詩意邀請，邀請觀眾入夢。待大幕拉開，黛玉入府，飾演賈府家丁的演員們用彎腰碎步營造出熱烈而忙碌的景象，引人注目，烘托氣氛。王熙鳳出場時霸氣十足，林黛玉入府時轎中探出，與寶玉的朦朧初相遇，劉姥姥的那雙大金筷子，以及姑娘們別具一格的服飾花紋，都令我記憶猶新。「含酸」中，大紅帷幕把舞台空間分為兩重天，時而寶黛釵居於同一屋簷，時而又雙雙獨處各訴衷腸，一個「酸」字呼之欲出，那種感情糾葛和愛恨交織，叫人徒生悲憫。「省親」中，幾排高懸的黃色宮燈照耀之下，宮人們站成整齊隊列，厚重威儀的皇權之下，流轉出元妃的至痛至哀，色彩反差的舞台設計，恍若傀儡外殼的金黃色長袍，極具視覺衝擊，當元妃脫下長袍後才真正回歸女兒的身份，與家人們團聚。最熱鬧的一幕當屬「遊園」，借助「惜春筆畫大觀園」之機，金陵十二釵集體登場，身着明麗的服飾，盡情旋轉舞動，足足10分鐘的演繹，大飽眼福。無論是「雲肩如花，花似雲肩」的服裝設計理念，還是「彩雲易散，花開花落」的女性悲劇命運，都是對美的多元闡述，引人共鳴。

讀紅樓，就是讀我們自己；觀紅樓，就是回望過往青春。《紅樓夢》是人性精神、品性、嚮往、人格的一種凝聚，學者劉再復把《紅樓夢》視作自己的袖珍祖國與袖珍故鄉，隨身攜帶着，有這部小說在，他覺得靈魂永遠不會缺少溫馨。導演黎星說道：「寶玉三十，歸彼大荒，允我三十，紅樓一夢。」90後演員對文學經典的解讀和闡述，使我甩掉了刻板印象，跳出了思維樊籠，看到了人性的種種可能性——美的打開方式，原來可以如此獨特、如此現代。令我過目不忘的場次有「葬花」、「花葬」和「歸彼大荒」，這也是寶黛獨舞、雙人舞出現最多的地方，黛玉葬花與花海葬人形成前後互文審美關係，前者如墜紅塵，粉色花雨着實驚艷，呼應原著「花落花飛飛滿天」的美學品味；後者令人痛心，是那種淚水在眼眶裏打轉的痛感，對原著「白茫茫大地真乾淨」的結尾做了新的註腳。白花、高背椅、純色長裙、哀婉旋律，本身就為營造氛圍做了鋪墊。舞台鋪滿白色花瓣，12把靠背椅做成屏風式的椅子，十二釵手持各自代表的花登場，刺繡華服換成水波似的柔紗長裙，她們披着長髮站在椅子上舞蹈，時而互相撕扯，時而撥弄花瓣，髮絲與妝容裹挾，靈魂與肉體交織，內心與世界撞擊，亦瘋亦魔，無所畏懼，把反對禁錮、反抗權力的壓迫演繹得淋漓盡致，她們演繹的是另一個自己，也是你、我、他。燈光幻影，裙裾飛動，虛實難辨，生死寂滅，伴隨她們的舞姿漸次黯淡，一朵朵花兒漸次凋零，一個個青春轉身離去。最後，寶玉跟隨她們消失在虛無的荒野中，而寶玉托着黛玉的輕盈舞姿，花瓣在空中飄灑，烙印在我的腦海中。

毋庸置疑，椅子的審美意象即墳墓。著名作家祝勇說過，在故宮裏，一把椅子就是一個微縮的宇宙，蘊藉着中國的傳統文化。12把椅子搬上舞台，象徵12座花塚，指向十二釵的命運，也是封建社會女性的悲涼人生。當然，十二釵不僅是女性命運的具象化體現，也是芸芸眾生。如此一來，為道具注入了溫度，有了靈魂，留下一個蒼涼而悲憫的感嘆號。

德國現代舞大師皮娜．鮑什說過：「我跳舞，因為我悲傷。」民族舞劇姓「舞」，舞蹈語言是否真實感人關乎全劇成敗，用舞蹈的語言再現紅樓一夢，主創團隊勇於創新，表現出新意，其背後的「野心」和「叛逆」在於「大刀闊斧」地向內深度求索，賡續傳統文化薪火，打破時空限制，符合現代人的審美方式，使之煥發新的生命，擁有混沌而豐富的意境。不着一字，盡得風流，簡而又簡，包容萬千。如導演李超的內心獨白：或許，曹先生之後就再也沒有圓滿的紅樓之夢，亦或許，「遺憾」才是《紅樓夢》最圓滿之處。我想何不就借由這個機會，輕掀帷幔，靜推屏風，把姑娘們都請到這裏來「玩玩」。事實上，今天，我們依然都生活在曹雪芹的延長線上，《紅樓夢》裏的青春王國，依然還在上演。

花未全開人未圓，曲終人不散。當我走出大劇院，才意識到，自己剛剛入了夢，一切都是未知，人生充滿可能。

獨家風景

灣區風光

呂書練

月前，何超瓊在全國政協會議上回答大文傳媒集團記者問時，開頭這樣表白：「有人說我是澳門人，有人說我是香港人，但我會說，我是大灣區人。大灣區內，9個城市加兩個特區，大家同飲一江水，同享千年嶺南文化，都喜歡吃皮蛋瘦肉粥，都同樣具備吃苦耐勞的品德……」

何小姐果然有大家風範，一番話大方得體中不無人情味，她對「粵港澳大灣區」規劃的理解顯然非僅僅停留在政策層面，而是一種生長於斯的感同身受，令人感覺親切中又具說服力。

近期，我陸續看了多個有關大灣區各城的大型攝影展及其附錄的相關簡介，加深了對這些城市的認識。雖然區內11個城市，除了東莞，我都遊覽過，甚至在廣州和深圳居住過，但都是很多年前的事；即使是較近期的遊覽，作為一般遊客，也只是到幾個知名景點，蜻蜓點水，浮光掠影般，管中窺豹，不見全局，也沒有深刻地了解這裏的風土人情。

當然，我不會簡單地只關注攝影鏡頭下的「表面風光」，但是，當社會好長一段時間內太着重於「陰暗或陰謀」時，來一趟或幾趟明朗的「風光之旅」又如何？

疫情之前，我去了一趟不屬於「粵港澳大灣區」規劃中的潮汕兩城，沿途欣賞了不少名勝古蹟，自然也享受了輕風送爽的美景，感覺愜意，尤其是景點環境的乾淨印象深刻。

在這之前的幾個月，我去了一趟印尼峇里島，這是眾所周知東南亞著名的旅遊度假勝地，也是很多新婚人士的蜜月之選。陽光與海灘、好山好水、特色節慶是吸引很多遊人的賣點。

這或許沒錯，但我那次7天之旅是非常失望的，哦，不止我，幾乎整個團的人都感覺不值。我們沒有怪香港的旅行社，他們的安排中規中矩，主要是當地的旅遊設施太陳舊了，自然也落後了。至於風光是否優美呢？見仁見智。那其實是一種事先被廣告洗腦而形成的預設感覺而已。而現實的落差太大了。

想起13年前遊雲南後，我在一篇遊記的開頭這樣寫道：到了昆明，令我有一種「鄉巴佬進城」的感覺。不是因為她先進，而是因為她比我想像中先進；也不是因為她摩登，而是剛從歷史草稿堆中走出來的我跟不上中國經濟發展的形勢……

如果我們也帶着一種平等而嚮往的心態，去看看近在咫尺的大灣區內地各城及其郊野風光，或許也會產生驚喜的感覺，何況，我們已是大灣區一員了。

琴台客聚

苦瓜的氣度

伍呆呆

我雖素食多年，但從前烹飪肉食的手藝並沒有落下，清蒸魚依舊是我的拿手好菜之一。

朋友從外地來廣東，吃了我做的清蒸魚，稱是她吃過的清蒸魚裏味道最好的，要學了回去做給孩子吃，我便教了她簡單的秘訣。不久之後與朋友再次見面，問起做清蒸魚給孩子吃的事，朋友一臉無奈，說是做過幾次，都是按我教給的方法，連程序都沒有錯一點，但味道就是不對，甚至比她自己平常做的其它口味的魚還要難吃。

我不由得疑惑起來，清蒸魚做法簡單，就像番茄雞蛋湯一樣，尋常人想將它做得難吃都不大容易。吃貨的腦筋在吃食上轉彎快，想到朋友是四川人，我便問她蒸魚用的什麼油，果真，朋友告訴我用的是菜籽油，川人口味重，慣用菜籽油做菜，而我向來是用花生油。菜籽油味道濃郁，用來做菜，幾乎所有食材的味道都能被它淹沒，唯有辣椒能制住它，用菜籽油做辣椒紅油是絕配，亦已成為標配了。用菜籽油來做清蒸魚，當然會失了清蒸魚的「清」味兒。

其實很多做菜用的植物油都如此，自身味道濃，雖香，但會影響食材本身的味道，廣東人做吃食講究原汁原味，大多喜歡用花生油。花生油是我認為的「君子油」，它自身的味道香濃，但無論用來做什麼菜，都不會影響食材的味道，反而會提升食材的香味。花生油這樣「彬彬有禮」，又能成就各式各樣的食材，讓它們在自己的輔佐下變成一道道美味佳餚，自然擔得起食油界的君子之稱。

食材裏也有一味「君子菜」：苦瓜。

苦瓜在北方比較少見，加之味苦，北方人知其能食，但多數都敬而遠之。廣東人則不然。廣東人喝慣苦口的涼茶，稱苦瓜為「涼瓜」，客家菜有名的「釀三寶」裏就有釀苦瓜。豬肉剁碎拌好後放進切好的苦瓜圈裏或煎或蒸，熟了以後，豬肉自有豬肉的香，苦瓜特有的清香也會滲進豬肉裏，但它自身的苦味卻對豬肉沒有絲毫影響。

涼瓜排骨湯是喜好湯水的廣東人在夏天很愛喝的一道清熱解暑的湯，用苦瓜、排骨、黃豆，加幾片生薑，簡簡單單就煲成了。同樣的，苦瓜煲出來的湯並不苦，湯裏除卻它特有的清香，還有一種清淡的甘香，與喝苦丁茶後的回甘同理。

舊時的吃貨極有智慧，對苦瓜也極為讚賞，清人王孟英好吃並喜歡記錄，在他的《隨息居飲食譜》裏讚苦瓜「清則苦寒、滌熱、明目、清心……熟則色赤，味甘性平，養血滋肝，潤脾補腎。」吃貨眼裏看到的，是苦瓜的美味以及養生的好處，在學者眼裏，則全是苦瓜的氣度和品質。和王孟英同時代的屈大均在《廣東新語》裏賦予苦瓜「君子菜」之稱：「其味甚苦，然雜他物煮之，他物弗苦，自苦而不以苦人，有君子之德焉。」

與重口味的吃食相比，清蒸魚和苦瓜皆清味，魚肉需細品，苦瓜可清心，吃起來都不會過量，不會令人沉迷於對美食的貪慾而饕餮，吃的人能適可而止，吃出君子之風。

朋友許久未和我聯繫，不知道她後來有沒有再嘗試用花生油做清蒸魚給孩子吃，若是她做清蒸魚成功了，我會再建議她吃點苦瓜。