



琴台客聚 彥火

### 萍兒版大地之歌

萍兒新詩集，富有節奏感，如一闕旋律繁複多變的交響曲。我忽發奇想，如果有人把萍兒寫音樂性和韻律感的詩篇譜成交響樂，相信將極盡聽之娛！例如作者在詩作《醒來，與所有無法熄滅的句群》運用了重複和變奏的手法，使詩句的節奏流暢而有力，給人一種強烈的音樂感受。原詩寫道：

醒來  
微弱的晨光像極一道詞不達意的閃電  
一個秋日的上午  
我打算就這樣望着天空  
想你以及觸摸一叢滴着露珠的水草  
將有一片蔚藍升起  
安慰萬事萬物  
俯視醉心脫離俗塵演練的人們  
有明亮溫馨的荊棘  
與難免尖銳疼痛的事物  
見證一條河流的奇跡  
隱藏半生的瘋狂與荒蕪  
所有無法熄滅的句群  
墜入山谷回音清脆  
朝着你的方向

人。這種音樂性的表達方式使詩作具有一種獨特的節奏感，給讀者帶來愉悅的感受。作者通過運用押韻、重複和變奏等手法，使詩句的節奏變化多樣，呈現出一種韻律美和動感。

詩作展現了一種清新而含蓄的風格。詩人通過對細節的觀察和對內心感受的描繪，營造出一種寧靜和恬淡的氛圍。此外，詩作中透露出對自然的熱愛和對生命的珍視，同時也表達了對人性的思考和對社會現實的關注。這種清新而含蓄的風格給人一種冥想和思考的空間，使讀者能夠在閱讀中感受到一種純淨而美好的存在。詩作《你是一枚2020年中秋的月亮》中，作者將中秋的月亮比喻為一個特殊的存在，表達了對親人的思念和對美好時光的嚮往：

被最長情的煙火遇見  
與蔓延開來的月色  
一飲而盡  
把我和我的空杯子  
一併寄給你  
世界的鄉愁正緩緩  
地康復

我忖，如有一個作曲家把以上所述諸因素加以整合，大可譜寫出「萍兒版的大地之歌」。(下)



◆《無色之境》封面書影。作者供圖

詩集中的很多詩，如浮雲、溪流，作者善於運用韻律和節奏，使詩句的流動如同音樂般美妙動人。



爽姐私語 林爽兒

### 寄情畫作

這陣子見了很多戲曲界的前輩，其中見到87歲的南紅（媚姐）是最高興的，她參與雷靄然為流浪動物籌款演唱，穿上艷麗的大長袍，和衛駿英合唱，那狀態超好，已感到非常開心。才過了兩天又在曲藝界大姐大楊麗紅的生日宴見到她，親切的與在場的朋友打招呼聊天，這天她同樣穿得喜氣洋洋，心情靚靚。

自從楚原叔離世之後，我一直都想聯絡她，但那時候的她把自己收起來，電話問候只答一句「我很好，謝謝！」不會再有第二句。她知道大家關心她，只是那段時間不想見人，所以再好的朋友她也提不起勁兒！

楚原叔也是我們這一輩十分敬重的，他博學多才，才華橫溢，幽默風趣，我等小輩都非常喜歡他、敬重他，退出江湖後依然在每年與一眾曾共事的邵氏之友來一次大型聚會，也當是為他慶祝生日，是一個很難得的聚會。

當他辭世之後，聚會也沒有舉行了，只是每年差不多的日子，大家會在 Facebook

鋪些合照說一些往事來緬懷他、紀念他。

這次再見媚姐，其中一次是上星期專欄中所說的江雪回來度假，她也要約見，把幾位朋友也約來，當中有羅蘭姐、陸志堅導演、上官玉、茜子，而陸導演又把另外一位港台前導李馨游帶來，我又相約無綫大監製何小慧；同樣曾經一起拍電影、同樣曾經是一間公司（光藝電影公司），也曾經同在電視圈，彼此總有共同話題，於是整個午餐聚會便訴說不少往事！

午餐聚會中我和媚姐隔位傾談，知道她仍然很用心於畫畫這愛好上面，明年1月會與一班畫友在中央圖書館舉行畫展。我跟媚姐說要她的水墨畫作，媚姐答我：「我的畫不送人的！」旁邊的茜子和江雪笑着答：「我有你送的畫呀！」

其後，我和她隔著兩位姐姐說起楚原叔的事，媚姐也沒有避諱提及阿叔是在沒有什麼特別大病，只是幾天身體不適，就這樣和世界告別了！

經過了生死，經過了不捨的別離！媚姐把心思埋在畫作中，作畫令她走入另一個境界，也令她在畫作中走到另一個人生的境界！



◆作者（中）與上官玉、媚姐、江雪、何小慧開心地茶敘。作者供圖



落地觀察 湯禎兆

### 家中瑜伽

疫情後最大的改變是網購及外賣模式，而除了各類的飲食和買賣，連運動也可以在家線上遙距做了。有朋友做運動教練，他苦笑說疫情完了，但客人都沒有回來，全都習慣在家運動，現在還流行用牆做拉筋，甚至有教練主張快速的消脂法，可以邊看電話邊做運動，也可達至練肌或減重的效果，令傳統做Gym都變得少了吸引力。

的確，我太太從前也會去瑜伽堂，但因為太花時間，她也開始用運動軟件來做運動，我也試了，結果發現幾個免費的瑜伽應用程式都十分好用。若想要高一點的要求，更可以付費，付費最好是令自己的動力提升，因為花了錢就會開軟件來做運動了。以下我們也介紹幾個App：

1. Yoga for Beginners（適合初學者的瑜伽）：這個應用程式專為初學者設計，提供了一系列基礎的瑜伽課程，包括了簡單的動作和呼吸

練習。使用者可以根據自己的興趣和需求，選擇不同的課程和時間長短。

2. Yoga Workout：從入門到進階的都有，包括了肢體伸展、肌肉塑造和平衡瑜伽等不同類型的課程。應用程式還提供了計時器和提醒功能，不會讓你「走數」。

3. Down Dog：此是外國最受歡迎的瑜伽應用程式。它有不同難度和風格的選擇，包括經典瑜伽、流動瑜伽和恢復瑜伽等，較為專業。使用者還可以自訂課程時間長短、音樂和教練的聲音。

4. Simply Yoga：最簡單易用，適合初學者和忙碌的人士。課程包括基礎動作、伸展和放鬆練習。應用程式中的課程可以根據不同的時間長短進行選擇，讓使用者根據自己的時間表進行練習。

這些免費的瑜伽應用程式提供了多樣化的課程和指導，讓使用者可以靈活地練習瑜伽，雖然很對不住教練，但實在太方便了！



姚雅音 姚珏

### 太空話和平

上周最讓全港市民激動的就是，國家載人航天工程代表團訪問香港，特別還有4位航天員一起訪港，並與香港青少年互動。

我對互動中的一個小故事，印象深刻。在培僑中學，中學生陳蔓琳實現了與「太空筆友」——神舟十四號乘組指令長、航天員陳冬線下見面的願望。此次香港見面時，陳冬對陳蔓琳同學說，終於「見到你了」，這讓陳蔓琳非常感動。一年多前，陳蔓琳參加了「帶著夢想上天宮」的徵文活動，收到陳冬回信，其中有一句話說：「生活好像太空，因為有陽光、有風雪、有雷暴，才可以變得更豐富。」陳蔓琳深受鼓舞，她學習到面對任何挑戰都應該以平和心態去面對。

我覺得這種平和面對世界多元和瞬息萬變的心態，是航天員帶給我們年輕一代很重要的精神，能夠有機會從太空俯瞰地球我們共同的家園，航天員的心胸也特別寬廣，也認識到世界和平、攜手共享的重要性。航天員陳冬說，自己從神舟十一號走到神舟十四號，國家的空間實驗室變成了空間站，空間更大更舒適。空間站是中國在太空的家，是國家科技實力的象徵，這個家也是中國融入世界的家，體現了中國推動構建人類命運共同體的擔當。

中國載人航天工程從1992年正式立項實施，2022年圓滿完成「三步走」戰略任務，全面建成中國空間站，目前已正式進入空間站應用與

發展階段。中國的載人航天發展，從來都不是以爭奪稱霸為目的，而是以和平理念促進人類共同發展。

我覺得這種和平理念是中國航天與音樂藝術共有的理念。我正在計劃後年帶領我們香港的孩子們，去海南的航天發射中心學習。我覺得現在航天事業的發展對於人類未來非常重要，希望香港更多的年輕一代有機會也能把個人的夢想融入到國家的航天夢，這種眼界和胸懷我覺得對於音樂藝術的學習也非常重要。

音樂藝術傳遞和平理念非常重要，特別是我們香港特區建設中外文化藝術交流中心，很需要把中國的發展對於世界和平的貢獻告訴世界。「一國兩制」本身就是一個尊重多元、共享繁榮的和平創舉，「一國兩制」為世界的和平與發展貢獻了中國智慧。我們需要到海外把這種理念和精神傳達給世界，就像我們香港弦樂團最近的中東歐巡演，我們深切感受到作為文化使者的重要性，我們很高興和自豪代表香港，到海外展示香港中西文化融合的藝術成就，也帶去中國傳統優秀文化中以和為貴、廣交朋友的和平聲音。

中國古人蘇東坡有「明月幾時有，把酒問青天」、「但願人長久，千里共嬋娟」的名句，傳遞的就是天空明月與人間和美的祝願，從這點來說，音樂藝術早已與航天事業結緣，都是為人類和平而興，需要一代又一代的不忘初心，傳遞理念。



水過留痕 少爺兵

### 不要讓皺紋長進心裏

不論是什麼年代，在娛樂圈演藝人的「顏值」都是不可或缺的先決條件！至於能否在這行業裏「名成利就」只能說並無標準答案，皆因每個人的際遇各異，筆者的腦海中只閃出一句歌詞：「不是只有站在光裏才算英雄！」

很多人覺得娛樂圈的「水」很深，有不少人在此「溺斃」！其實很多行業的「水」也深，是否會「遇溺」？處理手法亦因人而異，重要的是視乎「心態」；不過說到娛樂圈的台前幕後所承受的「水深」，確實是不能以「膽量」！對演藝人來說，年華老去雖是「人」必經之路，可是仍有思維執念有着「不許自己人問見白頭」的想法，甚至不少粉絲及觀眾更是「顏控」一族，喜歡在網上曬出演藝人的「過去與現在」照片作比較，然後品評一番，不管他（她）們此舉的目的何在？演藝人既無奈亦無語，事關這是當演藝人身份要付出的代價之一。

演藝人強調自己「洗盡鉛華」，重回平凡而普通的生活，但看到一些關於演藝人被指「年老色衰，身材臃腫，有老態」的抨擊時，情緒依然或多或少受到影響：「幸好身邊有情緒穩定、心態平和的朋友安慰，指『只要皺紋不長進心裏，人的年歲永遠是『風華正茂』！而且每個年齡段都有着它的『味道』或『風景』，心情有喜有悲的人生才是『體會』，經常懷有『庸人自擾』情緒的，更易老去。朋友這些說話令我『好受落』！」

另一位婚後已半退圈的演藝人表示：「當年參加選美也是機緣巧合，投身娛樂圈亦是『水到渠成，順其自然』的事，當然我亦對這工作有『野心』，也接受年歲漸長的『自然定律』，看到兒女長大成人，身壯力健，我的人生下一站就是享受晚年生活！我友人的小女兒身材高挑，顏值在線，年方十八，被叔伯嬸嬸們游說她投身娛樂圈，認為『必有作為』！曾是『過來人』的都知道，工作首重是看自己的興趣，愛那份工作的，『抗壓能力』自然強大。但有『校花』之譽的小妮子，認為要在大學取得碩士或博士等學位，才投身『社會大學』是最有競爭力的底氣啊！」

筆者也認同學識是伴着自己一生一世的「最佳伴侶」，人生閱歷會是一站又一站的不同風景，不過任何風景都會成為「過去式」，只有自然定律是不可逆轉。



齊鳳艷

### 月河畔的思念

「月出皎兮」，億萬年的凝望裏，敞開的胸懷之手臂，夠着，夠着我親愛的姑娘。那一日的相擁啊！誓言不必說出，目光撞擊出的小星永恒。

「佳人僚兮」，她翩翩衣袖如波，蕩漾在我的心。身旁的月河啊，讓我有你的迷人的漣漪，贏得她的青眼一顧吧，我願因之飄散或消融。

月河，你的水花和她的秋波都有甜味兒。我吸吮，我沉醉。我永不拒絕呀，那甜蜜。蜂蝶總追逐花朵，我心中只有她。愛情，被世代傳頌。愛情的明眸多麼善睐。愛情，我的食糧，我的渴望！「靜女其姝，俟我於城隅。愛而不見，搔首踟躕。」詩句能解我的憂愁？

月河，請你淹沒我！她是我的火，也是我的水，如你有激情，如你能滋潤。掬起一捧月河水，似餘的清涼從掌紋浸入。月河，我聽了你的吟唱。她的朱唇，因你而更柔軟，她的秀髮一絲絲，匯聚在你纏綿的潺潺吟唱。水草傾倒，魚的記憶不再只是7秒，當愛植入骨髓，戀人銘刻在心，無物可將其磨滅。

再掬起一捧月河水，月影是她的琴律搖蕩。那一日，她斜倚欄杆，風情繞滿水鄉，河有多悠長，她映於水中的嫵媚就有多悠長。遙遙地，她的長袖掀起我

心潮的波瀾。蘆葦叢叢的渴望，在月河水面飛翔。愛的翅膀，一遇蒹葭，就向戀人的方向振動。愛，將風蠱惑出金邊，愛，醉倒了這江南小城。我的戀人和我是釀造美酒的人。登舟，搖櫓。向她的桃花岸，我正奔馳。爭渡，爭渡。春水的血熾烈，月河是4月裏愛最濃稠的滋養液，它的水簇擁着我，人間最癡情的情郎。

古老的愛情故事淒楚，我不會讓我和她的愛情在化蝶中才修成正果，傳唱只在琵琶弦美麗，我和她的唇間香吻要在人世間飄滿芬芳。

從青春到暮年，我和她的愛在，桃花就始終嬌妍，它們是月河最浪漫的風景，黛瓦下的雨燕銜一枝桃裝飾婚房。

爭渡，爭渡。兩隻白鷺飛。牠們不是被驚起，牠們在演繹戀曲，這水上的情幻化芭蕉。她是其中一隻，另一隻就是我。理解愛的純潔，樂曲先回到對兩隻白鷺輕羽的感知。「庭院青青梅子小。竹馬君來，樹下雙雙繞。蟋蟀螳螂捉滿單，金鐘芍藥花環俏。」這是她寫的宋詞的上闕。這鄰家仙女，將我在月河岸邊採的花，插在頭上，朝我眨着大眼睛。我吃吃地笑。

一隻的輕柔霓裳，一隻的習習馨風。脖頸的纏繞，冠後長翎的舒展，眼神裏的心跳，啼鳴上月河濕漉漉的水滴搖搖

欲墜。那日，臨水的石階上，我吹着口琴，她手執柳條依偎在我肩頭，都不說話。月河靜悄悄。月光如水水如天。微風連接天上、地下，我和她。

風，做我的信使吧，你無處不在，你正牽她的手，你正拂她的面頰，你正吻她的秀髮。風，給我她的溫度，她的肌膚，她的雪白的頸。我的思念，月知，月河知，風知。她此刻亦在月下，河邊，思念我嗎？風，請你告訴我。

絲絲縷縷不盡的思念。月華照着思念的柳條的詞語，月河為思念裁剪白綢的嫵媚睡衣。傾聽夜寫的詩句我就知道它們都懂我：半天星幾點，癡心岸上人。

我心愛的姑娘，我思念的樣子，因你而被嘉許。輕呼你的名字時，黃鶯啼響「愛」字，醉了我心，醉了水中月。一條錦鯉露出小嘴，吐出的泡泡，透明中籠着夜韻，多美麗的夢境！今晚，我就睡在其中，讓它永恒在我的呼吸裏：最浪漫的約會，將在月河發生。月河水淙淙地流，流着……故事的尾聲，如霞染月河時我在荷月橋上和她的宋詞半闕：「飛燕去回年歲報。鬢染白霜，相看成翁媪。階上清涼觀月皎，君搖蒲扇儂微笑。」

愛就是想。小舟擊水，我為我的思念添加月河的漣漪。浪漫，一環又一環，想你總是甜蜜，你是糖。想你，我不消瘦，不憔悴，我生機勃勃。



鵬情萬里 趙鵬飛

### 媒體人的突圍

周末在南沙參加了第五屆世界媒體峰會，全球的主流媒體機構幾乎都派了代表來參加。

在首日的全體會議上，新華社、路透社、日本共同社、塔斯社、人民日報、美聯社、法新社、央視總台、印度教徒報、南非獨立傳媒的負責人或是高管在作發言時，幾乎無一例外都提到了人工智能對媒體行業帶來的巨大影響，這裏面有擔憂、有從容，也有兵來將擋水來土掩的氣定神閒。

但有一點是不約而同的共識，那就是各路媒體大咖都承認，大部分民眾獲得新聞的主要渠道，從紙媒、廣播、電視，乃至網站這些過往的強勢媒體載體，轉到移動端已是不可逆轉的時代大勢；而與此同時，人工智能的快速發展，又正在從新聞生產的源頭，衝擊且重塑著整個新聞行業的運作秩序。

擺在傳媒人眼前的無非兩條路，要麼主動擁抱新技術新潮流，從輕車熟路卻眼看著要日薄西山的行業運轉秩序裏，重新拚殺出一條生機勃勃的新路。要麼，就在新舊媒體生

產方式和發布渠道裏搖擺不定，然後手足無措地錯失重新站在潮頭的機會。

很顯然，各家媒體機構都在行業遭遇的十字路口，根據各自的媒體屬性和實際情況做着選擇題。路透社總裁布魯克斯說，閱讀新聞的受眾，向數字化、移動化、社交類平台轉移的趨勢日漸顯著，作為一家老牌新聞機構，內部人手緊張，外部新聞信心下降，能堅持下去的就是努力把新聞的可靠性和杜絕偏見落實到每一條報道之中。

相較於布魯克斯的感性，美聯社副社長陳炎權就顯得更為直接。他說，美聯社至少在10年前已經開始使用AI來輔助新聞工作了，但美聯社絕不會用AI來撰寫報道，只是利用AI技術優化報道內容，從而把記者從機械化的工作中解放出來，去做更多有影響的報道。法新社亞太區的總裁梅因維爾的發言，似乎兼具了路透社和美聯社的觀點。他認為AI作為工具，在新聞行業的使用確實可以提高生產力，但整個行業需要共同面對和努力的，依然是以負責任的態度和方式確保人工智能新聞內容的誠信，從而守住整個行業的

公信力。

於是，就像世界媒體峰會執行主席、新華社社長傅華在峰會上發表演講時所說的那樣，新聞從來以信安身以信立命，媒體要把事實作為新聞的本源。在當日即場發表的《世界媒體廣州南沙共識》中，便寫入了這樣一句話：面對資訊時代新技術的快速發展，全球媒體在積極主動開展創新的同時，應堅守新聞倫理和專業標準，合理利用新興技術，向受眾傳播真實、客觀、全面、公正的新聞資訊，抵制虛假新聞，反對謠言和偏見，維護媒體權威性和公信力。

讓人頗為動容的，是俄羅斯塔斯社第一副社長古斯曼在發言時的一個現場舉動。他呼籲現場數百位來自各國的媒體同行，對在危險衝突前線犧牲的所有記者默哀。來自不同意識形態和媒體陣營的所有新聞從業人員，都立刻自覺地從各自的座位上站了起來。那一刻我突然覺得，人工智能再厲害，新聞傳播的渠道和載體再轉換，來自人的情感、帶有人性的溫度，和新聞從業者所堅守的職業操守，永遠都不會被取代。