



偷韻度曲
梁君度

書法刻石 藝術傳承

幾年前有朋友贈我六條屏碑刻黃庭堅行書《出宮賦》拓印件，該賦詩文曰：

翠蓋龍旗出建章，
鶯啼百轉柳初黃。
昆池冰泮三山近，
阿閣花深九陌香。
徑轉虹梁通紫極，
庭含玉樹隱霓裳。
侍臣緩步隨臺路，
岡上應看集鳳皇。
小苑平臨太液池，
金鋪約戶鎖蟠螭。
雲中帝座飛華蓋，
城上鈞陳繞翠旗。
紫氣旋迴雙闕闕，
青松還有萬年枝。
從來清淨深源地，
閑盡碧桃人未知。

此賦描述的是皇帝出巡的華麗場面和深嚴氣象。

黃庭堅是盛極一時的江西詩派開山鼻祖，北宋詩人、詞人、書法家，其書法精妙，與蘇軾、米芾、蔡襄並稱「宋四家」，故其《出宮賦》詩書有極高的文學和藝術價值。自朋友送我此拓印件後，珍藏於廣州，到廣州度假時，常會拿出來賞玩或與同好分享。

常人道「紙壽千年」，但須知紙質字畫每次展開過程中都會遭受肉眼察覺不到的無數小傷害，而展開期間的光照、溫度、濕度也會令其減壽。年代久遠的紙本書畫難以保存，事

實上，中國書法藝術之興盛確是有賴於刻石。

我國古代留下來的有著名刻石三十品：《上尊號》《受禪表》《孔羨碑》《谷朗碑》《禪國山碑》《天發神讖碑》《華芳墓誌》《廣武將軍碑》《龔寶子碑》《好大王碑》《中嶽嵩高靈廟碑》《龔龍顏碑》《姚伯多造像》《始平公造像》《魏靈藏造像記》《霍揚碑》《石門銘》《南石窟寺碑》《鄭文公碑》《瘞鶴銘》《刁遵墓誌》《李壁墓誌》《張猛龍碑》《馬鳴寺碑》《高貞碑》《曹望楷造像記》《張黑女墓誌》《敬史君碑》《天柱山銘》《鐵山石頌》，共計三十品。若無《龔寶子碑》和《龔龍顏碑》，現代人就不會有「龔寶子」字體書法。沒有《張黑女墓誌》，我們的人民幣上也不會有那樣字體的「中國人民銀行」6個字出現。書寫「中國人民銀行」6個字的馬文蔚對《張黑女墓誌》情有獨鍾，長期苦練，才有如此美妙的魏碑書法。沒有刻石，我國古代書法名作《聖教序》《九成宮碑》《多寶塔碑》《神策軍碑》這些王羲之、歐陽詢、顏真卿、柳公權的書法神品又如何留存後世呢？中國書法傳承，石刻有千秋之功！

適逢日前見到香港著名書法家莊偉強，得悉他獲友人相助，法古人於廣東高州興建文化長廊，刻現今人書法作品於其上，莊兄囑予撰寫序言，試問，我又豈敢辭筆呢？



文公子手記
文公子

風景線不再美麗？

巴以衝突持續逾半載，在美國已有超過50間大學出現支持巴勒斯坦的學生抗議活動，示威浪潮更已蔓延至中東、歐洲、南半球等多地大學。學生在校園內集會或搭建帳篷，抗議以色列在加沙地區的軍事行動，並要求總統拜登設法制止及要求校方從支持以色列政府的公司撤資。

身穿防暴裝備的紐約警察，由4月18日開始，已多次進入此波示威的發源地哥倫比亞大學清場，其間動用閃光彈，拆毀示威者營地的路障與帳篷，並強行將數以百計佔領學校大樓的抗議者帶走。由於該大學將於5月15日舉行畢業禮，校方要求警方繼續駐守到17日，以確保校園安全。

近期正是美國大學畢業禮季節。在密西根大學與印第安納大學舉行的畢業禮上，就發生了學生挺巴的抗議行動；而維珍尼亞大學更要求警方清場，至少25人被捕。為防畢業禮出現亂局，不少大學因此作出特別安排，包括為員工提供識別有暴力傾向示威者及如何緩解處理的培訓，又或者改於校園外舉行典禮，甚至取消主要的活動。

學生在畢業典禮以各種形式表達訴求，是否有「熟口熟面」的感覺？而從新聞報道可見，示威學生無論在宣傳手法、所用裝備，甚至演進模式，都很容易令人聯想起香港2019年發生的黑暴亂港。

記得當時美國國會眾議院議長佩洛西曾公開形容，香港的示威行動，是「一道美麗的風景線」。據報道，佩洛西於4月25日到英國牛津大學演講時，就有人衝到演講台前，揮舞巴勒斯坦旗，而場外也有示威者高喊支持巴勒斯坦的口號；不知當時其內心是否也認同此道風景線之美麗？

學生示威蔓延之快，相信社交媒體發揮了很重要的作用，特別是美國視為必搶之而後快的TikTok，在傾以的主流媒體以外，為美國年輕一代帶來了由另一角度看巴以衝突的視頻。當能直接眼見戰場殘酷，耳聽巴人冤屈，就很容易掀起年輕人的正義感與反戰情緒，從而激發他們參與示威。

美國大選在即，兩黨爭持的局面正愈演愈烈，會否有人運用「顏色革命」的手法，煽動美國年輕選民對執政黨政府偏以的外交政策不滿，從而影響大選結果，尚屬未知之數；但卻未免令人有因果報應，循環不爽之慨了。



淑梅足跡
車淑梅

香港極地探險家何建宗教授

到過南北極20多次的極地探險家、國際知名紅潮和水質研究專家、6年前以部分退休金在北極創辦了香港極地研究中心「紫荊站」的創辦人何建宗教授，這位培正中學畢業生成為科學家的原因原來與種花有關。「小時候住在紅磡，媽媽愛種花，看見開花結果覺得好神妙，每天在清晨日落淋花，看見很多良辰美景，從此對大自然產生了莫大的愛好！」

教授在中大主修生物系，再到英國曼徹斯特深造環境資源學，接着計劃到利物浦完成博士夢，「我尚未起行師傅莊重地對我說，如果我是你，我會返回香港，中國開始改革開放，英國多你一个不多，少你一个不少，如果你回到香港，他們會很珍惜你，你的貢獻將會很大，香港需要人才，真感恩人生有好師傅！」

1981年教授回來是「環境保護署」的開元老之一，與今天的環境及生態局局長謝展寰是同僚，後來更出任了公開大學科技學院的院長。他跟極地結緣在1993年，與李樂詩博士有關，「當年新華社教科部的部長邀請我到北京參加『中國青年環境論壇』，發表一篇論文論述香港水質的過去、現在與將來。完成後李樂詩博士前來握手，直指南極需要科學家去做科研，你有興趣嗎？我當然答應了！」

教授鼓起勇氣向太太說明，她唯一條件是平平安安地回來，一切交託給神！「當時我們以『香港科技協進會』的名義前往，專業人士中有現時的財政司司長陳茂波，他擔任司庫。南極是個風雲色變的地

方，那天12月28日我們坐着橡皮艇去海洋考察和取水樣本，船上8人，2小時後，超過5米的海浪從頭頂而來，折返長城站無可能，決定入韓國那個海灣避一避，衝了13次才成功，上岸時發現整個韓國站十多人在那裏，手持望遠鏡和救生用具在那兒空着急。」

「當時我記得韓國站長說，南極並非玩遊戲的地方，是科研做事的地方！而負責開船的青島隊員說今天他是他的生日，以為也是死忌。波哥（陳茂波）更用了收集樣本的樽，塞了一張字條，笑言留待幾十年後家人可尋回。從此大家成為了生死兄弟，定下每年這個日子食一餐，不覺已經30年了，地方愈吃愈高級，這幾年更移師財爺私人的官邸吃了。」

輕鬆往事分享完畢，何教授認真指出今年是中國極地考察40周年，科學家們不斷作出總結和創新，大家都為守住環境氣候生命線而努力。香港人感謝何教授提出「雪龍2」號訪港的要求，活動非常成功，環保種子植入了新一代的心裏，希望他們加快腳步，將科研精神傳承下去！



◆多謝許朝英博士（左）介紹我認識了極地探險家何建宗教授（中）。作者供圖



百家廊
吳澤琪

青澀的北京之旅

第一次長途旅遊，去首都北京。從石家莊站進火車車廂，戴上耳機，我沉浸在周杰倫悅耳的情歌中。到北京站已是凌晨5點。夜色漸褪，在明晃的路燈下，同伴呆頭拍下了我與北京初戀的第一張親密合影。我望向漸藍的天空，默默地給北京道了聲早安。

動物園裏可愛的動物令我們驚訝，企鵝、猴子、蜥蜴、小鳥、蟒蛇、犀牛、大象、長頸鹿……物種繁多，千奇百怪。在電視上才能目睹的存在，突然與自己萌趣互動，似有打破次元壁的錯覺。登上八達嶺長城，鬱鬱森林之中，雄關漫道載着人群縱橫過整片山脈。巍峨起伏的群山之上，長城彷彿巨龍棲息，伏於自己鍾情的故土，沉睡狀態中也爆發出強勁的生命力。夜裏11點，天安門廣場人山人海，天南海北的人一起堅守到天亮，將共同見證一場屬於祖國母親的狂歡。清晨約6點，演奏聲響起，天安門國旗護衛隊霸氣出場，我努力踮起腳尖，試圖親眼目睹鏗鏘的步伐，右手高舉的手機鏡頭記錄下升旗的全程。滿腔激情合唱完國歌之後，漫天飛舞的和平鴿盤旋在國旗上空助興，驕傲的歡呼便是此刻最好的表達。

南鑼鼓巷各式各樣的門店真讓我眼花繚亂，有賣琉璃、珠寶、耳

墜、項鍊等飾品的；有賣龍鬚酥、驢打滾、綠豆糕、豌豆黃等糕點的；有賣小擺件、精美書籤等文創品的，還有訂製刻章的。當然，少不了老北京炸醬麵、烤鴨、滷煮、爆肚、冰糖葫蘆，美食應有盡有。頻頻進店，花銷卻為零。愈發喜歡這種光看不買、專注於探索的消費狀態，萌發出革命樂觀主義的美。什刹海藍寶石般澄澈的水，泛起漣漪，整齊劃一的船隻，緩緩前進。陽光正好，微風也不燥，拂起柳枝也拂過我乾潤的臉頰，這是清新又熱烈的自由與愜意。一絲翠綠的青春洋溢，微風徐徐到來的生命張力，這是什刹海給我的第一印象，如同一見鍾情的邂逅，恰逢其時的心動，總叫人念念不忘。

古典的公園建築，畫面對稱，幾乎成了每處景致的基本要素，從裏到外散發出莊嚴感，我深知，此乃浸透在國人骨子裏的中國風。或許，這也是歷朝歷代帝王祭祀場所的自信氣場。達芬奇曾言：「藝術就是光，有光就有藝術。」來到天壇下，刺眼的陽光如一潑熱油，把我的小眼睛煎得又小了一輪。我高舉起自拍桿，攝像頭裏振緊的嘴唇和半眯的雙眼，定格下18歲季節最後的倔強。登上景山的瞭望台，站於萬春亭，居高臨下眺望，「近在咫尺」和「遙不可及」

恰似形容同一種認知。金碧輝煌的宮殿屋頂與落日的餘暉遙相呼應，錯落有致的樓閣布局為故宮增添幾分宏偉瑰麗。再把目光拉向四周，平地起高樓，突出的中央電視塔和球狀的國家大劇院，讓內心又燃起打卡衝動。

不愧是北京，人流量爆棚，趟趟地鐵人滿為患，就連頤和園這麼寬敞的地方，所到之處盡是簇擁的人群。排隊通過北宮門，登上四大部洲，面對佛像嘗試閉眼禪悟，無果，便下山到昆明湖邊賞景。遠處，十七孔橋客船來往，含蓄婉約未見全貌，似猶抱琵琶半遮面的歌女。近處，肥鴨爭相搶食，遊客投餵的各色麵包，飄飄沉沉，為這幅山水畫卷又增添幾許生機。蘇州街沿湖而建，粉牆黛瓦，碧波蕩漾，與岸上的煙雨樓房相映成章，盡顯江南水鄉的清秀雅韻。

鳥巢上空颯陽高照，金光灑滿奧運火炬，銀質的外壁熱情閃爍。而水立方睡眼惺忪，遠不如夜晚純粹得驚艷。在國家體育館前，幾位小朋友正在教練的指導下積極訓練，頗有代代傳承的意味。

返程依然是火車，耳機裏依舊是周杰倫的悅耳情歌。默記着青澀的北京之旅，在文字定格的這一刻，青春轉換為最高級的幸福時光。



點滴
陳復生

六國飯店

久違了的港島灣仔六國飯店，自疫情後再次踏足。上回在這兒晚飯，距今已是七、八年前，像是老友敘舊，總勾起不少兒時回憶，說不盡的話題……

小時候，這是父親的經常「聚集地」，常聽說他跟同事友人在六國有飯聚、牌局，想是當年麗的呼聲大廈設於灣仔的軍器廠街及軒尼詩道交界，後成立麗的電視搬告士打道，父親是麗的廣播開台的老老，靠近工作地方便利，他們那一輩的「廣播人」「電視人」都愛去六國。學校假期時，母親也曾帶我參與父親在六國的聚會。據說1957年以香港為背景的小說《蘇絲黃的世界》中，作者筆下的「南國酒店」靈感正源自六國飯店。

六國飯店於1933年落成，樓高7層，層數與對岸九龍尖沙咀半島酒店相同，成為當時全香港第二高及香港島最高的建築物，也是香港第一間設中菜廳的酒店。香港日治時期，六國飯店被日軍徵用為俱樂部，改名為「千歲

館」，其間更遭盟軍戰機炸掉建築物的左上角。香港重光後，飯店一度由駐港英國海軍徵用，至1946年才恢復為酒店。

現位於北京東交民巷（解放前的使館區）核心區的華風賓館，前身名稱六國飯店，始建於1905年，是北京首間歐式建築風格的飯店，雲集各國政要，聲名鵲起。該飯店見證過八國聯軍攻佔北京、袁世凱暗殺武昌起義功臣張振武、張作霖暗殺邵飄萍、胡蝶與張學良排開等歷史事件。香港六國飯店的取名，靈感也來自北京六國飯店——1930年，陸海通創辦人陳任國（中國同盟會成員，曾資助孫中山先生革命活動）及其子陳祥輝購入灣仔海旁地皮興建六國酒店，兩父子均為心繫家國人士。

這天午聚，品嚐着「金錢雞」、懷舊點心，何文滙教授細說從前他家住灣仔，幼時，偶爾跟着家舖在灣仔海旁漁市場購物——就是我們當日坐在六國「粵軒」，看見窗外告士打道車水馬龍的位置，往昔只是一遍汪洋，可遙望九龍尖沙咀……前塵種種，見證滄海桑田！



◆1933年落成的香港六國飯店，現今的六國酒店。作者供圖



吳澤琪「路」
路芙

藝人如何在網絡尋找商機？

在過去幾年裏，娛樂圈已經發生了翻天覆地的變化。經濟下行導致許多公司和個人面臨着嚴重的經濟困境。然而，危機同時也意味着機遇。在這個娛樂圈中，我們可以發現許多新的商機。

首先，網絡直播已成為一個熱門的娛樂方式。許多藝人和公司紛紛開始在網絡上舉辦直播活動，吸引了大量觀眾和粉絲。這為企業提供了一個全新的推廣方式，可以通過直播活動吸引更多的消費者。

其次，虛擬現實技術也成為了一個新的娛樂趨勢。許多公司開始利用虛擬現實技術來打造更加生動和互動的娛樂體驗，吸引更多的用戶。這為企業提供了一個全新的市場，可以通過虛擬現實技術來打造獨特的娛樂產品。此外，線上教育也成為了一個新的商機。許多藝人和專家紛紛開始在線上平台提供教育課程，吸引了大量的學生和學習者。這為企業提供了一個全新的收入來源，可以通過提供教育課程來賺取更多的收入。

網絡直播直銷在近年來的娛樂圈中成為了一個熱門的趨勢。隨着網絡技術的不斷發展和普及，愈來愈多的人開始通過網絡直播來進行銷售和推廣產品。這種直播直銷的模式不僅為消費者提供了一個更加生動和互動的購物體驗，同時也為企業提供

了一個全新的銷售渠道。直播直銷的走勢可以從以下幾個方面來看：

1. 網紅效應：許多知名的網紅和名人紛紛開始通過網絡直播來進行銷售和推廣產品。他們擁有大量的粉絲和觀眾，可以通過直播吸引更多的消費者。這種網紅效應使得直播直銷更加受到關注和追捧。
2. 互動體驗：通過網絡直播，消費者可以與主播進行即時的互動，提出問題和獲取更多的信息。這種互動體驗讓消費者感覺更加親近和信任，有助於提高購買意願。
3. 數據分析：通過網絡直播平台提供的數據分析功能，企業可以更好地了解消費者的喜好和需求，從而調整產品和推廣策略。這種數據分析能力使得直播直銷更加高效和精準。

總的來說，直播直銷作為一種新興的銷售模式，具有巨大的潛力和發展空間。隨着消費者對於互動和個性化購物體驗的需求不斷增加，直播直銷將會在娛樂圈中繼續蓬勃發展，成為一個不可忽視的趨勢。娛樂圈雖然面臨着許多挑戰，但同時也充滿了機遇。只要我們能夠善用這些新的商機，就能夠在這個娛樂圈中找到新的機會。希望這些想法能夠幫助你在娛樂圈中尋找到新的方向。



從零創夢
王嘉裕

學會與情緒和諧相處

如果說最讓人佩服的人會是什麼類型，也許並不是根據他擁有物質的多少或外在條件來判斷，最讓人佩服的就是情緒穩定的人，今天就來談談關於情緒穩定這個話題。

曾經看過一句話，讓心裏為之一振：你的所有情緒，最終都要自己買單。

回想往事種種，因為沒控制好情緒而換來很多吃虧的事情，相信大家都會有這樣的共同經歷，每次沒控制好情緒，最終帶來的總是壞結果，儘管每個人的性格不一樣，認知不同對待事物的方法方式也不同，但是不得不承認，人這一生都在為自己的情緒買單。

人生路上最大的敵人其實是自己的負面情緒，在工作中如果沒有處理好情緒，很多事情都會被弄糟，別人對你也會敬而遠之，甚至會被某些人攻擊，這

便會影響到事業，而壞情緒更直接影響到健康。

在不久之前，有位朋友做了大手術，這個手術如果再晚一點，也許他的生命就沒有了，度過了這一劫後，他才感慨道出：「以前總是習慣將所有事情放在心裏，常常放任自己的情緒，沒想到這些情緒點點滴滴都積累在自身裏，直到如今才明白壞情緒也會毀掉一個人的健康。」

壞情緒其實是對自己的殘忍，以為受傷的是別人，但其實每一次情緒崩潰，最大的受害者便是自己。因為壞情緒是從我們的身體大腦神經產生出來的，當沒控制好自己心態，面臨崩潰的時候，生活中本來是平常小事在此時也會變成摧毀自己的災難。

有人為一些小事糾纏不休，微不足道的口角導致情緒爆發，一發不可收拾，因為衝動就變成了不可挽回；也有些人雖然

知道自己是個急性子，可還是放任自己的情緒，在一些事情面前急躁無比、心態行為異常，把小事釀成了巨大災難，不管如何，這麼一切的後果終究需要自己來承擔。其實有些事情我們是可以學會放寬心，學會放下，自己才是最了解自己的，也最清楚自身情緒的來源與發洩，遇到事情時給自己一點時間去思考，去緩衝情緒，人的行為是可以由自己的意識控制，如果清楚了這一點，那麼我們是可以和情緒和諧相處的。

學會與自己的情緒和諧相處，也就是掌控情緒，如果發現了自身有這樣的壞毛病，那應保持良好的心理素質把它克服，勇敢面對困難，那便能看到更好的風景；如果認為自己能力很強，只是有點脾氣不會影響生活，那是非常錯誤的想法，因為難以掌控自己情緒的人，往往也難以掌控自己的人生。