



愉頌
韻曲
梁君度

林教授的俳

多年前在廣州認識台灣林榮祿教授和他的太太陳春茹女士。近日林教授伉儷回廣州小住，便趁此機會前往拜訪。

林教授不但書法好，而且善寫俳句，俳是中國人不太熟悉的日本文學體裁。林教授精於此道，已有幾本俳作集問世，我在此先引用林教授幾首作品，讓讀者欣賞一下：

棄暗趨光明
惡念消除道義行
恒懷赤子情
萬法本由心
廟宇莊嚴佛塑金
旦暮誦梵音
胡言總是空
緊咬為何不放鬆
欣然入壘中
天蒼連海碧
風流過後憑誰憶
心潮難以抑

俳句，是一種精簡而富有意境的日本詩歌形式。它以簡潔的文字，描繪出生活中的瞬間、自然的美景或內心的情感，給人以無盡的遐想和感悟。俳句的魅力在於它的簡潔，它通常只有3句，17個音節，但卻能精妙地表達出最深刻的情感和思想。簡潔並不意味著簡單，而是俳人經過反覆推敲後，用最恰當的詞語捕捉到的瞬間精華。俳句還注重意境的營造，俳人通過對自然、季節、生活的細微觀察，將自己的感受融入到作品中，營造出一種獨特的意境，這種意境可以是寧靜

的、憂傷的、喜悅的，也可以是神秘的、空靈的。讀者在閱讀俳句時，能夠通過自己的想像和感受，進入到俳人所創造的意境中，與之產生共鳴。此外，俳句常常蘊含着對生活的思考和哲理。它不僅是對自然和生活的描繪，更是对人生的感悟和領悟。俳人以獨特的視角觀察世界，用簡短的詩句傳達出對生活的熱愛、對人性的思考以及對生命的敬畏。

林教授說，日本語和漢語不同，漢語一字一音，日語一字一兩個音，所以漢俳字數可以劃一。現在的漢俳是趙樸初先生所定，為五字、七字、五字。由於日語沒有平仄，所以俳對平仄沒要求，但須押韻。至於俳句字數，17字也不是絕對的，可以自己自由發揮，但前提是必須保持精簡，這才不失俳這種文體的原旨。

我初學俳，寫幾首請各位指正。

綠水繞心堤
微波蕩漾粼粼迷
荷葉任東西
六月雨崩天
雷震萬物皆顛顛
黎庶苦熬煎
月下撫瑤琴
禪心似水靜無痕
自得悟乾坤
揮灑盡壯思
詩書萬卷任驅馳
墨香正此時
初心終不改
征逐百戰挺九峽
金戈輔雄才



文公子
手記

兩餸飯會被淘汰嗎？

疫情期間，餐飲與零售業大受打擊，且出現倒閉潮。其間卻有一個行業乘時而興，逆市擴張，疫情過後依然生意暢旺，甚至進駐中上環商業中心區，說的是被老外顧客戲稱為「This This Rice」的「兩餸飯」。

相信大部分香港人都與文公子一樣，對兩餸飯絕不陌生。因為無論是學生飯堂到一般的快餐店，都早已採用類似形式供應快餐。傳統快餐會提供四五款菜式，顧客可選其中一二，有機會天天不同，但共通點是早已煮好；只要落單，就可即時將菜餚「撈」起，放到一碟白飯上，配上一個通常有味精而貌似洗地水的例湯；不少人更會多添一杯咖啡或茶，加兩元可轉凍飲。在上世紀八九十年代，文公子經常往返內地珠三角地區，當時不少餐飲店，都標榜供應港式快餐，也是同樣形式，可說是不少人的集體回憶。

疫情期間，堂食被禁，大家只好光顧外賣。其時兩餸飯方興未艾，有不少傳媒力捧一些提供較名貴食材的所謂優質兩餸飯品牌。

文公子也曾慕名而去。然而，總結經驗，卻是不愉快的多；不少被傳媒吹捧的名店，試完覺得中伏者比比皆是。所謂「不惜工本」的優質食材，通常離不開海鮮，但所奉客者往往只屬海鮮檔的下等食材——蝦肉霉、蜆多沙、蠔是仔、魚過熟，椒鹽瀝尿蝦與炒蟹通常體細而肉少，索價卻性價比頗低。至於一般的兩餸飯，售價相宜，所選食材就難免因貨就價；而且在烹調上通常不離「大鑊飯」形式，要講究廚藝完全是天方夜譚。煮食時通常須加入大量味精，萬一調味不勻，菜餚往往部分過重部分無味，即便歸類為劣食也不為過。而菜餚自午到晚，存放時通常無遮無蓋，更令人擔心食安風險。

兩餸飯會否被淘汰？相信不會，因為應有不少下班晚而未及煮食的家庭光顧，但相信會次弱留強。兩餸飯對酒樓的真正衝擊，是促使消費者覺醒，原來上酒樓時每位顧客要加收的茶芥小食加一費用頗高，未點菜人均已須付出數十元，足以買一個兩餸飯，因而大為影響了入座率。北上消費基本上亦不加收該等雜項，卻在服務與出品上都有高水準，加上長者可享交通優惠，使北上成本大為降低，試問香港酒樓又如何競爭？因此，文公子建議酒樓經營者，除繼續支持政府的夜續紛推廣外，也不妨考慮取消芥位與小食收費，只收茶位與加一，令性價比變得合理，以重燃晚飯的入座率。



淑梅
足跡
車淑梅

天使家庭愛的動力

自從公開了兒子患有「天使綜合症」，好爸爸鄭俊弘、好媽媽何雁詩將自身的壓力化成愛的動力。好爸爸回想太太初懷孕時對孩子的期望，「我想找多點興趣在他成長時一起去經歷，柔道、越野電單車、跑步、彈結他唱歌。」

好媽媽雁詩當然明白，「我知他很想有父子的時光，他是一個比較自卑的人，除了在地上，他會跟我說覺得自己什麼都不靈光，他要多學幾門手藝去教仔，他要個好爸爸。我們蜜月去主題樂園，就幻想下次會同孩子一起來玩。我們已經揀選了他的小學和中學……所以其實知道困困Asher確診之後，最難受就是怎樣去調整期盼，所以我們決定不再想了，困困健康就好了！」

當年二人走在一起的時候，有很多的信息直指應該不應該，當承受過不少的壓力，雁詩回應，「是的，其實我沒有想這麼多，因為當時好年輕，正因為我們當年經歷了很多的壓力，更促使到現在公開困困的事情，知道怎樣去承受和準備自己。」

俊弘同意，「當年的壓力和不開心，相比現在真的比不上，今天是10倍，我會問為何是我個困困？為何要發生在我身上？之前的感情事都是人為的，而現在並非一個電話就可以幫到忙，幫不來，慘過從前！」好媽媽補充，「經歷了當年那一刻的軟弱，現時面對這人生大課題，我們都能夠支持得來，對於

將來更加不害怕！」經過7月7日主辦「天使綜合症慈善演唱會」接觸過不少天使家庭後，知道天使小孩多有健康的兄弟姐妹，所以他們有信心多生一個，好媽媽表示，「以前第一胎算是年輕，什麼也不管，現在認識多了，所有的測試都會做足，會準備好自己的身體和心態，不着急，這個病並非遺傳而是因為基因突變，就等於正常家庭的幾率一樣。不過無論怎樣，我們都要保持正面的心態去迎接未來。」

好爸爸最想跟兒子說什麼？「爹地媽咪永遠愛你，希望你身體健康開心，對於將來不需要害怕，我們永遠都會給你支持！我更想和太太說，她好厲害，沒有太太對我的支持，我真不能夠撐下去，她令我堅強，我們要繼續攜手走這條不容易走的路，一家人一條心就沒有問題了！」

好媽媽回應，「我覺得丈夫是我遇到最有默契的人，一個眼色一個點頭已知道大家所想，好難得遇到一位人生好拍檔，一起經歷高低起伏，希望我們繼續保持樂觀心態，有勇氣去面對所有挑戰。」俊弘再補充，「我都不想天使家庭明白他們並不孤單，我好

明白箇中心情，我當初知道小朋友有病，都覺得好絕望好孤單，不用怕，一定要抱有希望，好歡迎找我們，大家更要合力為他們創造一個有愛和力量的社會。」今天二人常說感恩外界賜予的力量，但我們何嘗不是在他們身上接收到將壓力變成動力的示範和笑聲，的確，「笑」是最關鍵的良藥！



◆ 鄭俊弘、何雁詩感恩外界賜予的力量！作者供圖



百家
廊

山中夏日長

不到山野中，怎知夏日爛漫如許？忽然感覺到路過風兒的熾熱，抬望眼，四周已如熱戀中的心雲時被攻陷了——

金黃的陽光傾瀉而下，清冽的河水日夜歡歌，柳樹迎風梳理柔軟的枝條，含情脈脈地對着水面照個影兒。土膏微潤，濃密的草兒彷彿綠茸茸的錦緞平鋪開去，時時閃現紅的紫的小花，宛如夜空中的繁星。碧藍的天空比嬰孩的眼眸澄澈，披着艷麗衣裳的鳥雀來往倏忽，忙着捕食育雛，嘖嘖喳喳地傳誦夏的詩句。紫薇花開得天真爛漫，好像滿樹將歇未歇的蝴蝶。潔白晶瑩的梔子花肆意綻放，讓人疑心是還未消融的冬雪。

最妙的是眼前的百畝荷塘呀。密密挨擠的青青荷錢漫鋪開，斜陽溫柔地親吻，路過的風也湊過來嬉笑，那葉子便激動得微微顫動，摩肩接踵，竊竊私語，那道宛如大海波浪的凝碧便閃電般一波接一波地傳送到對岸去了。

行走在唐詩宋詞裏的荷卻是矜持的，有全然盛開的，恰如輕靈舞女，曼舞翩躚，盡情吐露曾經深藏於內的嫩黃心事；有半開未開的，好似農家新嫁娘，滿臉嬌羞，也掩不住眼角眉邊的一絲淺笑；有打着骨朵兒的，或仰頭逗引蜻蜓，或俯首賞玩游魚。白的素雅清淡，紅的艷而不俗，粉的嬌而不媚，性急的蜂蝶進進出出

一親芳澤，醉在美好夏日裏。

即便離得如此之遠，那荷香依然絲絲縷縷瀰漫過來，像清澄的朝露，像幽涼的月夜，從靈魂中緩緩流過，夢也迎着光輝的花朵絢爛開放。此景，此刻，若在水邊亭子裏烹上一壺茶，再架上古箏、焚香、淨手，彈奏一曲《太湖春》，與眼前的荷塘相對，一定有句話繞心間：長空闊大，歲月靜好！成群結隊的人們前來賞荷，各色絲裙迎風飄曳，前者呼，後者應，往來不絕。人面荷花相映紅，彷彿夏天棲息在燦若朝霞的臉上，歡聲笑語鼓噪着沉寂已久的山谷。偶有一片兩片紫薇花瓣悠悠地飄落到頭上，抬頭望望枝頭上粉個盈盈的花朵，夏日般的溫暖直抵內心最深處！

「彷彿有人在身後喚你，慢慢地回過頭來……」

「就這樣半蹲着，深情地凝望着面前的花束！」

珍邊示範指揮，邊嘖嘖嘖地按下快門，把美麗的瞬間定格在鏡頭裏。珍是小有名氣的「攝女郎」，果然經她一番調教，我們在照片裏巧笑倩兮，女人中年埋藏的青春一點一點地被發掘出來。

登山，賞花，拍照。微汗之後，我們嘻嘻哈哈地坐在樹蔭下小憩。風兒攜着原木花草的清香，我們相視一笑，身心頓時舒展到說不出的大。夏日雖長，人生卻短，我們要抓住最後

的青春尾巴，肆意張揚着美好。

我們是形影不離的4姐妹。從青澀少女一路走到皺紋凸顯，由於家庭、工作各類事務繁雜，平日裏都各自奔忙。都承擔着上有老下有小的重擔，都遭遇前有前輩後有追兵的工作瓶頸，都經歷着青春期撞上更年期的雞飛狗跳。我們相伴一路走來，約好要在這喧囂擾攘的紅塵中抱團取暖，讓星星點點的光從生活逼仄的罅隙中透出光來：喜喜歡歡弄花草，哪怕在出租屋裏，陽台上、角落裏栽紫陽紅，堪比花店的插花芬芳了我們各家的四季。華還是「能幹女子」，毛線啦，舊衣裳啦，隨手一改就成了獨一無二的裝飾品，尋常菜餚燒得色香味俱佳，讓我們掛念不已。我愛舞文弄墨，最喜歡陪着攝影的珍四處採擷美景，順便大飽口福。

「女人啊，99%獻給工作和家庭，一定要留點時間問問好好愛自己！」這是4姐妹遵奉的名言。我們經常微信電話聯繫，偶爾相約相聚，或爬山健身，或靜坐品茶，有時也整幾個小菜對飲，相互吐槽，嬉笑怒罵，所有的不快便煙消雲散，笑顏又如春花盛放。我不禁癡想起來，日子有酸澀苦辣，人生常悲歡離合，若得心寬自在，不信東風喚不回。只要心中繁花似錦，沉入最美夏日中，觀日過山頭，看星穿長空，亦能一路泥濘一路詩，一程山水一程歌！



點
滴
陳復生

活到老 學到老

有「詩人外交家」之稱的中國前外長李肇星，除喜歡寫詩以外，散文、隨筆，皆為雅興。曾拜讀李部長的詩集和文選，其意信手拈來，樸實無華，至情至性，見文如見其人；李夫人秦小梅女士也是位出色外交官，閒來亦愛寫作，她編寫了許多益智有趣的各國兒童故事，配以插圖，生動活潑。

兩位長輩緣自北京大學——他倆是同窗，同喜好文學和藝術，本着「活到老、學到老」的精神，仍堅持執筆為文和每天閱讀，是我們的學習典範。每次相約聚會，李老定必將他當日讀畢的各類新聞報紙，轉送給我翻閱，既「環保」又能增長時事知識。這次北京共聚，除了獲贈厚厚的新聞報紙外，李老還送我他的著作《從未名到末名：李肇星感言錄》。

翻起首頁文章：「瓦屋」到日內瓦，原來這是李老最初想起的書名，因為當年他出生在山東的一個小村落，叫做王家村，還沒有小學，便到了他姥姥村建成的瓦屋初級小學就讀，在號稱瓦屋的草房教室裏，學懂的語文第一課只有一個「羊」字，第二課則猛增為「大羊大，小羊小，大羊小



紅
杏
館
查小欣

「一代俠女」鄭佩佩

「一代俠女」鄭佩佩驚爆本月17日在美國逝世，享年78歲。鄭佩佩近年多在內地和美國，在香港很少遇到她。跟她見面最頻密是她三女原子鏹，原子鏹當選1999年香港小姐亞軍，並簽約TVB出道參演處境劇《男親女愛》，跟對手鄧健泓搶着拍拖，傳媒不斷追訪他們，鄭佩佩非常疼愛原子鏹，擔心她不懂應付，故常留港陪伴愛女。她曾對我說：「子鏹很單純，鬼妹仔性格，你替我多多提點她。」

鄭佩佩是香港第一代功夫女星，19歲成名，她演的武俠電影風靡一時，她的性格亦很俠女，坦白直率，快人快語，毫無大明星架子，面上總掛着親切笑容。面對生死，她毫不忌諱，很有俠女風範，明言已打理好自己的晚年生活，並簽了遺體捐贈給做做體老師，更瀟灑笑說既然在生時沒買房子，死了為什麼要買一個墓地呢？她覺得沒必要。

花樣年華的鄭佩佩有過一

羊山上跑」；當年最幸福的事是戴上紅領巾，他母親高興得為此賣了兩把（每把十個）雞蛋。

離開瓦屋後，李老便入讀王戈莊高級小學、膠南中學（現稱膠南一中）、北京大學、北京外國語學院（今稱北京外國語大學），其後因工作關係，曾十多次到過新中國開始大國外交的日內瓦。

恰巧這本書的首篇文章，是1955年在他姥姥家瓦屋村寫的，最近的一篇是2008年8月7日出席南方中心董事會後，在日內瓦飛返北京的班機上定稿，故曾懸念：從「瓦屋」到日內瓦……但又覺稍欠周全。

因為，家鄉對於李部長的養育始於小學前……好像牙牙學語，他就跟着村裏的八路軍戰士學唱《解放區的天是明朗的天》；5歲陪伴爺爺下田，幫忙牽驢，學栽小樹、學播種花生……瓦屋小學雖然最親近，但值得銘記和感激的還有許多。

（待續）



◆ 中國前外長李肇星（左）及夫人秦小梅（中）是我的學習典範。作者供圖

段轟烈愛情，1966年鄭佩佩和岳華合拍《大醉俠》，當時鄭佩佩已走紅，寂寂無名的岳華憑此片一炮而紅。拍攝期間岳華被鄭佩佩深深吸引，展開追求，而陳鴻烈亦向鄭佩佩示愛，鄭佩佩登時陷入三角戀之苦。幸後來陳鴻烈另有對象，岳華和鄭佩佩成為CP。鄭佩佩當時有位當娛樂記者的閨蜜，正是大作家亦舒，於是經常3人行，當時已婚的亦舒被岳華的魅力吸引，有指兩人暗生情愫被鄭佩佩發現，遭男友及閨蜜背叛，鄭佩佩一氣之下與前夫原文通閃婚。後來岳華在訪問中澄清，是鄭佩佩提出分手後，他才跟亦舒拍拖，並非亦舒橫刀奪愛。

鄭佩佩搞笑也有一手，在周星馳電影《唐伯虎點秋香》演諸多過莊的「華夫人」，大放笑彈之餘也一展功夫身手。傳來她死訊後，周星馳在網上貼上鄭佩佩黑白照，寫上「佩佩姐，江湖再見」；惠英紅則說「痛心，不捨」；李若彤則說一起拍《楊門女將》時，鄭佩佩讓她心底佩服。



◆ 周星馳悼念鄭佩佩



從
劍
夢
王嘉裕

與自己和解

不知從什麼時候起，和解這個詞就走到了自己身上。活了大半輩子，我們經歷了無數的人和事，每活着的一天都會與身邊的事情息息相關，生活不但是快樂也總會有千絲萬縷的煩惱。在錯綜複雜的矛盾中，很多時候以為是別人影響着我們，抱怨年代的大環境，但其實我們一輩子都糾結在跟自己鬥爭。

小時候的童年生活已經不自覺地陷入一種對比。雖然那時候也都是孩子，但和身邊的人對比似乎成為了潛意識中的觀念。別人擁有的，自己也想要，自己所擁有的希望比別人更好，這和他人對比之中產生的矛盾。而有時候我們更多的也會和自己糾結，去了解每一個不管有多優秀的人，心中總會有一個角落是埋藏自卑。

讀書時候學習成績不如別人好，或許長處不夠別人多等等……不管自身是否完美還是普通人，心裏總會覺得有不完美的地方。人一旦在對比之中便會產生區別，也正因为難以認清自己，儘管在他人看來已經很完美了，但還是會在心裏藏着一些自卑的情緒，這些情緒便會在某個時刻湧上來被困擾着。我們總是說要擺正自己的心態，但其實要做鬥爭的都是在跟自己鬥爭，但也因為這些糾結讓人對世界觀、人生觀進入了深層的思考，可是一旦沒有正向心態也會很容易陷入另一個極端。

到了投身工作以後，與社會全方位的接觸，人與人之間可對比的東西也就更多了。不知道是從什麼時候起，會在心中產生一種成功的標準，儘管這種標準是沒有根據，於是忙碌地向前走，只是為了奔向

一個目標，擁有更多的物質和金錢。這些東西愈多，似乎愈能證明成功的價值，否則便標識為不夠努力。這種壓力其實也是自己給自己施加的，尤其是剛創業的年輕人，走了一步就想多走十步，盼望着遇上一個好時機能夠一夜致富一夜成名，但凡事不會都那麼順利，總會被一些曲折困擾着，也是這種時候，我們更需要與自己和解。

很多人都認為跟自己和解，好像就是認輸，其實不是，這是為了找到更好的方式與自己和平相處。創業，雖然是為了讓家人過上更好的生活，卻也是一種修行。很多東西是由我們自己把握的，如果逼得太緊很容易會毀掉。如此得不償失的東西需要有一種長遠的目光，調整好心態，不論遇到風風雨雨都能夠坦然度過。