



琴台客聚
彥火

吃牛腩粉的樂趣

童年生活是簡樸而艱難的，孩子是嘴饞的，最快樂的時刻是傍晚守着麵包店等候熱騰騰出爐的麵包，眼睜着一板板麵包從熊熊火爐中抽出來，香氣四溢，一班小孩一哄而上，排着隊去輪購新鮮出爐的雞尾包、菠蘿包、椰絲包、蓮蓉包，然後往家裏跑，與家人享用美味香軟的出爐麵包。

那是孩提一樞明亮的印記。養母去工廠剪線頭，有時加班到天黑才回家，也有加班到晚上八九點才回。年幼的我放學回家，煮飯、洗衣服，等候養母回家。有時候養母放工太晚了，我先吃飯、做功課。冬天，我把飯菜用瓷碗盛好，外層包裹着二三層報紙，然後放進棉被內，等到養母回家，再從棉被裏拿出來，飯菜還是溫熱的。這個方法保溫屢受到養母的表揚。

我的小學坐落在半山的羅便臣道，家住西營盤高街。每天大清早上學，先在街口的麵包店購兩個2毫子的隔夜麵包——隔夜麵包賣半價，乾啃着麵包徒步返學校，順便也買多兩個隔夜麵包攜上學權作午餐。

這種飯餐單調而枯燥，我有時候趁午休也會一個人跑到荷李活道大排檔花5毫子吃一碗牛雜河粉或牛腩粉，再加一碗2毫子的剩河（純河粉，沒有佐料），把剩河倒進吃完牛雜河的湯汁內吃。

我坐在大排檔設在前沿平台的小檯子，瞪着一大窩沸騰的牛雜及牛腩，吃得大汗淋漓，然後捧着飽餐後的肚臍再往回跑去上課。

(下)



姚珏雅音
姚珏

愛的頌歌

這幾天最振奋人心的無疑是香港選手江旻愷在巴黎奧運女子重劍決賽中，臨危不亂，奮力拚搏，最終逆轉戰勝東道主對手，為中國香港奪得本屆奧運首金。我為她感到非常高興！記得上次和她見面的時候，她獲得「Jessica」傑出女性的獎項，我正好和她同桌。我對她的印象很深，第一她對擊劍特別熱愛，她講到平時艱苦的訓練，但特別有毅力始終堅持；第二她對人對事都有愛心；第三她興趣廣泛，也喜歡音樂和跳舞，熱愛生活。因此當聽到她獲得奧運冠軍，我由衷為她高興，我覺得她得獎當之無愧，因為她的熱愛、她的付出，她能夠為香港特區、為國家爭光，都是水到渠成的事情。

江旻愷在奪冠後接受採訪時真情流露，她哭着說：「終於沒有輸了，次次都輸，今天終於贏了，我不想沒有打出這個香港精神，就那樣放棄，我一定要打得好，打給你們看，對得起我的劍還有教練，還有整個團隊這樣栽培我。」我覺得她真的是年輕人的榜樣，對於事業、榮譽的熱愛，永不言敗；對於家鄉香港的熱愛，還有珍視每一位為她付出的人的愛，這都是崇高及值得學習的品質。而且她是一位平常女孩，也會害怕失敗，也會害怕辜負，但這真正體現了愛的力量，最終能夠助力乘風破浪，到達夢想彼岸。

愛的教育是我始終堅持的教育理念，當一個孩子體會被關愛的滋味、體會關愛他人的美好，就能真正不斷

從中汲取力量。最近，我也是剛剛結束率團到北京和上海的弦音匯中華交流巡迴演出，帶領一批香港孩子們展開為期十天的學習、排練、演出和參觀，對他們影響是非常大的，這其中也蘊含着愛的教育理念。我們團裏最小的孩子，最後一天演出是她10歲的生日，她的父母雖然關愛她，但也放手讓她獨立跟團去體驗學習。她和團裏哥哥、姐姐全程在一起，既得到大家的關愛，同時又要去適應不同的環境，學會融入團隊，為其他孩子考慮。可以看到，經歷了這樣的體驗和教育，她是進步最明顯、成長最快的。孩子們從上海臨港的第一場音樂會，到最後一場在北京紫荊文化廣場，分別與上海和北京的孩子們共同合作，完成演出。雖然趕路辛苦，有的孩子甚至水土不服，但他們都認真堅持，我看到了他們的成長，他們的自信，也看到他們提升了音樂理解，我真的為他們感到驕傲和自豪。讀萬卷書不如行萬里路，開拓眼界，提供情緒體驗、價值教育，真正讓孩子們逐步發現心中所愛，編織夢想，這就是愛的教育的初心。

一個人如果能發現心中熱愛，人生也就永遠充滿力量。這次巴黎奧運會開幕式上，歌手Celine Dion獻唱了法語歌曲《愛的頌歌》，這是她戰勝病魔重登舞台的演出，我想她用這首歌表達的正是如此澎湃的生命力量，來源於她對於舞台的熱愛，來源於她對於夢想的堅持。從這點來說，藝術和體育都是愛的頌歌，生命的頌歌！



水過留痕
少爺兵

性格決定命運

如果一部電視劇或一個電視節目有CP組合的演藝人出現，觀眾及粉絲又嗆這對CP組合的，肯定對劇集或節目的收視率及追看性提升不少。

不過有演藝人說：「能被觀眾以CP組合看待，演藝人的觀眾緣也呈現了出來，就算是『商業CP』，演藝人都想與粉絲、觀眾有多見面的機會，很多粉絲的心裏也想自己喜歡的演藝人『活成』他（她）們心目中的『那個』……其實兩者並無多大的抵觸，可是有部分演藝人被視為『CP組合』卻顯得有點『戰戰兢兢，如履薄冰』的『忐忑不安』的情緒，怕的是被傳緋聞或者是『流言蜚語』，尤其是男男或女女拍檔如某對演藝人在舞台上，鏡頭前被觀眾視為『一對』，採取的態度是『避嫌』，連跟對方『對視一秒』亦不敢，令粉絲及觀眾們有着強烈的他（她）們『般般』不再了的感覺！大大影響到演藝人在演出的吸引力，號召力自然是『走下坡路』……有演藝人也曾被視為CP組合的一員，亦曾有過迷惘的時候：剛好那時看過一部電影《刀馬旦》，秦沛叔（影視紅星）在戲裏的角色人物是男扮女裝的花旦，角色起了『畫龍點睛』的作用……當時我幡然醒悟過來，就是演藝人在戲中的互動，乃是觀眾少許的心靈安慰，演員無論是扮演什麼角色，演技是最吸引觀眾的『必殺技』，什麼情緒只需投入角色人物的靈魂深處，自然演技就會『上頭』！」

演藝人續說：「有位演藝前輩說過的話一直存在腦海中，不管外界的任何『流言蜚語』，凡事『向前行，莫停留』才是演藝人要的真正狀態，逃避只會是演藝工作上的『絆腳石』，窒礙發展。」

在娛樂圈可說是見盡不少演藝人的起起落落，心理壓力巨大又不懂如何『輸出』情緒的，每步走來心態都是『戰戰兢兢』或者是『忐忑不安』的，不過也有很多性格較樂觀、情緒較平穩的演藝人，走起路來似『帶風』般般盈自在。故此「性格決定命運」是「真正存在」的，感恩自己當下擁有的，珍惜眼前人（包括舞台上或工作上的拍檔），生活就是「自己哄自己開心」罷了，管它什麼「流言蜚語」！因為活在別人的話裏是一件「很痛苦」的事。



百家廊

鈕桂雲

尋覓古詩夏韻

夏天是大自然最熱情的季節，也是生命中最充滿活力的季節。三毛說：夏天像一首絕句。沿着歲月的痕跡，讓我們在古詩詞裏賞夏天。

夏天是忙碌的，白居易筆下的夏日，「田家少閒月，五月人倍忙。夜來南風起，小麥覆隴黃。婦姑舂糲食，童稚攜壺漿。相隨餉田去，丁壯在南岡。」5月的人們忙着收割小麥，婦女們擔着竹籃送飯，孩子們手提水壺送水，年輕的男子在田裏熱火朝天地勞作。這首詩描繪出了一幅充滿詩意的夏日農忙場景，這場景是一幅人物畫，也是一幅風景畫，彷彿我們也置身其中，感受到麥收的忙碌。男的、女的、孩子們各司其職，忙碌又和諧，這是一幅充滿生機活力，令人倍感親切的畫面。

夏雨是清新的。當「微雨過，小荷翻，榴花開欲染。」隨着一陣濕潤的山風，跟着一縷輕盈的雲霧，一場綿綿小雨滋潤了萬物。小荷傾斜，榴花更艷，山林的色彩更是多得難以辨認，有墨綠、翠綠、淡綠，綠得耀眼，綠得透明，彷彿這雨滴所落之處都變成了清涼的綠色。一位少女出現在畫面中，她在天氣宜人的雨後睡了

一個自然醒的午覺。當她醒來，看到了池中雨後的小荷，在清風下微微翻轉的荷葉。石榴花開得正艷，她走向清澈的泉水邊，摘下一片荷葉，用荷葉玩水，濺起的水珠像珍珠一樣圓潤晶亮。

這首清新亮麗的詩句是出自蘇軾之手。我們都知道，蘇軾雖然才華橫溢，但他不僅在官場上接二連三地被貶、被流放，還有一段時間曾鋃鐺入獄，因此他的詩一貫充滿了憂鬱。令人耳目一新的是，這首《初夏》詩絲毫沒有哀怨之詞。他寫了初夏就像一位少女，這少女的一行一動、一笑一顰都是清新可人的。詩中把一個熱愛自然、熱愛生活的少女刻畫得活靈活現，與初夏時節富有生機的景物構成一幅清新和諧的畫面，令人倍感欣喜。

夏日的雨，小孩兒的臉，說變就變。剛剛也許晴空萬里，一個雷聲令人防不勝防。毫無徵兆地可能就會「黑雲翻墨未遮山，白雨跳珠亂入船。」劈劈啪啪，叮叮噹噹。又一個炸雷好像炸裂了天河，飄潑大雨傾刻而至，只見房簷的水流像高山瀑布般瀉下來。當人們做好心理準備，靜觀

大雨磅礴之勢，雲層透出了陽光，頃刻間雨過天晴。

這時的天空好像剛被藍色的油漆刷過一樣，湛藍湛藍的。天空出現一道淡淡的彩虹，可應了「不經歷風雨，怎能見彩虹？」李白的詩「兩水夾明靜，雙橋落彩紅。」彩虹是那樣的美麗動人，從地的一端跨到另一端，猶如一條仙女的七色飄帶，它把世界上一切柔和的顏色都凝固在天空中，彷彿把我們帶進了一個童話般的世界。

夏日裏讀書真清涼。「書卷多情似故人，晨昏憂樂每相親。」書籍就像一位老朋友，無論在什麼時候讀書，都給你帶來安慰和陪伴。在炎熱夏日無事可做之時，捧一本書，沏一壺茶，不失一種高雅。「清風一室開鐘磬，疏雨幽窗自看書。」在室內，鐘磬沙沙，隔着幽窗，看到外面清風徐徐，疏雨冷冷。坐在窗下，捧一本書卷，心靜而坦然。

夏天，有人看到了熱情奔放，有人看到了恬適溫馨。夏雨潮潤而清涼，夏荷風姿卓越。古代的夏天，雖然我們看不見，可是在古詩的字裏行間，我們看到了它昔日的鮮妍。讓我們感受古詩詞裏的夏日情意吧。



爽姐私語
林爽兒

看病靠運氣

一直覺得香港的醫療服務好好，所以，我也一直睇政府醫院的醫生。不過講真，其實對政府醫生又一直存疑。由於都是似隨機抽樣，抽到去邊個醫生就邊個醫生，每次覆診都是三幅被，問下最基本問題，冇七大問題就寫藥單配藥，幾個月後再去又重複一次。當有疑問想請教醫生，他便隨口回應，例如我說腳板敏感皮膚好差，他立即答：「界藥膏搽下！」我再說：「足踝紅腫有些痛！」他很大聲說：「你咁肥，對腳受唔住囉！減肥啦！」但他一眼也沒有看過，也不知什麼部位紅腫，除了因我體胖，可會有其他原因？他沒理會也沒再去了解。

罷了！真是不能依靠這些機械式操作的醫生，我只好賭運氣。這些年便在這種情況下，慢慢消磨了對政府醫生的支持和信任，甚至對大部分的醫生都失去了信心！單是睇皮膚科醫生都睇了七八個，都是很多人稱許的有名氣的醫生，每次我見到醫生，才簡單說了情況，幾乎8個之中有6個是完全沒有檢視患處，隨口拋一句：「濕疹！」大佬呀！這樣我還要找你嗎？我自己去藥房都買到濕疹膏啦！反正醫生不想處理，或者處理不到，作為患者的何需還要花錢睇你醫生閣下，什麼心態！如果見政府醫生，同樣我又要

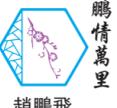
低聲下氣睇你臉色！病人在你們面前何等卑微呀！

不過話分兩頭，月前又好幸運無意之中遇到一位廣華醫院的肝、胰內科醫生，一位漂亮细心的女醫生，雖然我只是有機會讓她為我作兩次診症，但已經得到她很細心解說，關於我的皮膚問題，她也很好地幫我寫了兩封信轉介去皮膚科和足疾科。對了，她不是政府醫生，她是慈善機構的醫生，在廣華醫院，所以我對廣華醫療加分！也要再感謝靚女醫生的細心和體貼！

也不想一味責怪別人，作為患者的也應該要有正確的思維，不能總責備他人。像這次覆診後等取藥，等待期間便聽到背後一段對白，一位阿嬌說：「次次界血壓藥、糖尿藥我，鬼咁多藥，我都無乜嘢啱，我唔啱藥！」我又忍不住轉頭對她說：「嬌嬌，你不吃藥要話畀醫生知，等佢處理，啲藥是政府即是納稅人的，不能如此浪費！」我的確太多事，還好阿嬌沒開聲，否則我不被人家罵多管閒事，才怪！



◆ 想身體健康要靠自己。作者供圖



騰情萬里
趙鵬飛

江旻愷，你喜極而泣的樣子好美

從里約熱內盧，到東京，再到巴黎，世界「重劍一姐」江旻愷，終於打破重劍魔咒，揮劍為自己為香港斬獲了巴黎奧運首金。奪冠後，江旻愷喜極而泣的樣子，瞬間感染了無數人，更讓守在屏幕前的香港人，深深為之動容。江旻愷在賽場上的一招一式，在賽後的一顰一笑，連日來成為香港人關注的焦點。

其實，在香港，我們都是最熟悉的陌生人。江旻愷此前雖是體育版上的常客，憑藉清秀的面容和高挑的身材，被媒體稱作劍擊界林志玲。站上巴黎奧運冠軍領獎台前，她一路征戰賽場的勵志故事，對大多數普通香港人而言，仍然陌生而遙遠。在東京奧運會為香港拿下首枚重劍金牌之前的張家朗，也是如此。但，只要站上國際賽事的角逐台，他們拚盡全力的樣子，都是最典型的香港人。

2020年，許鞍華獲得第77屆威尼斯電影節「終身成就金獅獎」，成為首位獲得該項殊榮的女導演。在台上領獎時，許鞍華說：「我想把榮耀回歸給香港，我的城市，這個我所成長、生活的地方，不但提供我獎學金到倫敦學電影，也給了我生命經歷、工作機會和找到成就感。」時隔3年，梁朝偉在第

80屆威尼斯電影節上亦榮獲「終身成就金獅獎」，成為首位榮獲該殊榮的華人演員。在從李安導演手中接過金獅獎座時，真情流露的梁朝偉喜極而泣，並由衷地「感謝香港電影產業培養了我，我要把這個獎跟41年來與我合作的所有人分享，並把它獻給香港電影。」

東方荷里活的美譽，是一代一代香港電影人努力的結果。導演許鞍華和演員梁朝偉，數十年如一日，用作品和努力，贏得了世界電影人的尊重和肯定，所有香港人與有榮焉。

香港是一座緊湊而忙碌的城市。在茶餐廳裏，和陌生人仔仔對膝而坐，在港鐵上彼此擦肩而過，在皇后大道中步履匆匆，在寫字樓的電梯裏素不相識，都是我們最普通平常的樣子。走出香港，每一個人又都是我們最好看的樣子。2010年4月14日，在甘肅玉樹地震中捨身救人的義工阿福（黃福榮），讓香港義工的名字被無數內地同胞銘記在心。凡有井水處有人讀金庸，僅用一支筆便為全世界華人樹起俠之大者為國為民信念，金庸讓香港的文化含金量提高了成色。逝去半個世紀，李小龍還是全世界知名度最高的中國演員。

江山代有才人出，只要香港精神在，為

香港是一個創造奇蹟的地方，因為這裏的人能吃苦，夠努力，謙遜變通，不服輸，可以把電影做到享譽全世界，可以把南中國海邊的一座小漁村，建設成知名的國際大都會，也可以在一次又一次正面應戰各路不懷好意的狙擊時，眾志成城，守望相助，牢牢守住家園。所謂香港精神，就是每個普通香港人身上閃光點的匯聚。就像江旻愷用來自勉的那句話，「克服困難是我的強項」。她是這樣相信的，也是這樣堅持的。由1：7落後絕境，拚到最後一刻一劍圓夢，脫口而出的一句「我終於有輪喇」，弄濕了無數人的眼眶，因為我們都知道，她一直「好想去幫大家贏，幫香港贏」。

江旻愷，你永不言棄喜極而泣的樣子，好美！



◆ 江旻愷一劍逆轉奪冠之後喜極而泣的動人瞬間。（拍攝：麥約傑）作者供圖



踏地觀察
湯禎兆

朗玩深圳

深圳的室內大型遊樂場，差不多已發展至區區皆備。設備也由剛開始的多以電動VR為主，逐漸發展成與不同的體藝活動結合，當然要求的場地空間也愈來愈廣闊。那也是一個健康的發展方向，自己帶孩子上來，無疑電動VR的遊樂場很吸引，不過與此同時也希望孩子多動手腳，甚至更多地與他人互動，從而可一舉兩得。

最近上龍華的Round One（內地譯為朗玩）遊樂場，可說稱心滿意。這一所老牌日本連鎖娛樂遊樂中心，早陣子因為日劇《重啟人生》中成為主角一眾人的成長主場景，因此大家對它們的標誌巨型保齡球瓶都不會陌生，球瓶正好位於商場大門口，非常顯眼。朗玩位於龍華的壹方天地，由龍華站步行過去約需10分鐘，但進入後可以一整天也不用離開，所以少少的不方便也算不上什麼。

我們專攻的是「肆跑+」區，職員

甚至細心地點算人數，嘗試看哪一種套票組合可以為客人省錢，非常貼心。朗玩雖然有另外獨立收費的電子遊藝區，不過「肆跑+」已有大量機款，不用再外出他求。最重要的是，「肆跑+」主打的是以傳統運動為基礎的遊樂空間，由足球、籃球、棒球、羽毛球、排球、射箭、彈床、平衡車乃至卡丁車等均一應具備，完全可以令人筋疲力盡而返。

孩子是足球迷，在球場上最樂而忘返。難得遇上另個兩個家庭也有同好，於是3個父親與一眾孩子就在場上汗水淋漓，一節又一節地比賽下去，甚至約定各自午膳後回來再戰。那的確是難忘的經驗，遊樂之餘又可以與人互動，彼此乘興而來盡興而返，完全是大滿足的體驗。

當然，要玩得開心如意，與前往所有深圳的頭號鐵則一樣，就是要盡量避開周末及假日，才可以稱心愉快。