



愉頤度曲

雨中寫生樂趣多

記得上一次跟廣州「華星藝術」的老師們帶學生到戶外寫生是去年春暖花開時節，那次寫生地是廣州雲台花苑。

一年多後，我第二次和「華星藝術」的老師們帶學生到戶外寫生，這次寫生地是惠州鹽洲島。

惠州鹽洲島是惠州唯一一個海島鎮，隱藏在巽寮灣和雙月灣的旁邊。一直以來，被外界視作未開發的旅遊「處女地」，紅樹林、雲海日落、灘塗、白鷺，每一樣都美得令人神往！鹽洲島的海岸線，可媲美國外海島，有獨特的玄武石，讓這片海灘看上去特別的與眾不同。綿延十幾公里的曲折礁石帶，怪石嶙峋，五顏六色，形態各異，頗為壯觀。

來鹽洲島寫生的孩子，有六七歲的小朋友，也有十七八歲的高中生，由6個老師帶領。我感到與香港特別不同之處是孩子的家長都很放心讓他們跟老師到外地寫生，而且一去兩天。這大概是源於老師與學生日常通過教與學早已建立起深情厚誼，有老師照顧，家長便一百個放心。

到了鹽洲島，天氣一直不太好，但這並不影響小朋友們的興致與熱情。老師們到了寫生地，便立即架起畫架和擺上畫框，小朋友們急不及待要動手畫。不過，老師還是堅持先給孩子們做一輪示範。「華星藝術」的老師都是美院畢業的專業老師，畫藝自然是非常嫻熟。有趣的是小朋友在老師示範時不斷

提問，而且有些小朋友對老師用色會提出不同見解。小朋友畫畫有個特別之處，他們都是憑感覺和自己的理解去畫，雖然大海一片灰濛濛，但他們還是把大海畫成藍色或深綠色。

當日天氣變得愈來愈不穩定，很快便下起大雨。雨中愈發深沉的墨綠色海水，更讓小朋友陶醉其中。然而，雨中寫生並不順利，雨水不時地灑落在畫紙上，暈開了剛剛畫好的線條。但這並沒有令孩子們感到沮喪，反而給他們增添了一份意外的驚喜。那些不經意間形成的水痕和模糊的效果，彷彿是大自然與他們共同創作的痕跡，為畫作注入了一種靈動和隨性。雨中寫生的情趣和獨特的經歷是無法複製的。在雨中寫生，讓孩子們學會了用不同的視角去觀察世界，去感受大自然的變幻無窮，也讓他們明白了，有時不期而遇的困難和意外，反而能為生活帶來意想不到的美好。

今次帶隊寫生的「華星藝術」校長李一聰和4位美女老師陳佳漫、陳遠梅、石海燕、黎銀萍，以及助理徐孝強，盡責盡心，表現特別優秀，值得我讚揚。



小朋友在惠州鹽洲島寫生。作者供圖



百家廊

陳麗君

茉莉花又開

清晨，一杯新茶剛剛沏好，那和煦的第一縷陽光便像絲綢一樣，穿越晨曦，朝着窗戶逐漸灑開來。我拿起筆，剛想寫兩行字，誰知那筆尖剛一觸碰到粗糙的紙面，便聽到那來自於窗台上的茉莉花開的聲音，我停了一下，沒有抬頭，只是靜靜地等待着餘音的消逝……

小時候，由於父母工作太忙緣故，不得已將我送去了外祖父的家中生活，可以這麼說，我的童年大部分時間都是在外祖父的身邊度過的。外祖父雖說只是個普通農民，但他也是極有藝術天賦的。他喜歡毛筆字，愛種花草，門前那小小的院內被他精心栽種了許多的花木，而這其間尤以茉莉花居多，什麼單瓣茉莉、雙瓣茉莉、筆尖茉莉、寶珠茉莉、虎頭茉莉，以及一些憑我怎麼努力都記不住的品種茉莉，他這小院裏可以說是一應俱全。

每當茉莉的花苞兒開始從葉片中悄悄露出腦袋時，那就是他老人家最忙碌的時候了。每天一早起來，外祖父是顧不得他的早飯的，他在小院裏給一盆盆茉莉花澆水、鬆土、修剪、除草、施肥，那一連串的動作像極了父母對待柔嫩的新生兒一般仔細輕柔得很。

待院中的茉莉花開始競相綻放時，外祖父就會讓我母親把他的那張八仙桌從屋內搬將出來，然後在這幽幽花

香中，他老人家時而戴着老花鏡坐在小院子裏讀書看報；時而給自己沏上一碗濃郁清甜的茉莉花茶靜靜細品；時而拿出筆墨紙硯大秀書法。別看外祖父只上過初中，但他的毛筆字筆卻剛勁有力得很，村子裏但凡有婚喪嫁娶或是有人需要寫點什麼東西的時候，他們就會提上一兩瓶酒水登門，然後再在一連聲的感謝中心滿意足地從外祖父家中帶走他們想要的東西。

外祖父不僅會寫，而且還會畫。但他和其他人不一樣，他只畫茉莉。在他老人家的筆下，茉莉的花瓣在墨色中層層分開，潤如玉、白如絹、輕如紗，還有那含苞欲放的花骨朵，彷彿要和盛開的花兒去爭個高低。

外祖父家不僅有茉莉花，還有許多珍藏的書籍，其中《楊家將》、《鐵道游擊隊》和《霍元甲》的連環畫是我的最愛。想想也是有意思，那麼小小的人，字還認不得幾個，便捧着一本厚厚的連環畫看得津津有味。不過我最喜歡的場景則是每當小院裏的茉莉花盛開之時，那時外祖父便會喊我搬來一張小凳子，坐在他的身旁給我講《西遊記》和《三國演義》裏的故事，他講得是那麼的繪聲繪色，使得原本活潑調皮的我瞬間便安靜了下來，然後在這幽幽故事聲和馥郁的茉莉清香中靜靜地熟睡過去。

後來我問母親，外祖父為什麼會對茉莉

花如此鍾愛。母親回答說，因為我的外祖母生前最愛的便是茉莉，而茉莉代表的是對情感的堅貞和彼此之間珍貴的情誼。也正是從那時候起，每當給外祖父沏茶時我都會摘上一朵茉莉花放入茶內，讓那熟悉的芬芳在屋內瀰漫着。記得那時候我說得最多的一句話就是：「外公，等我長大了，一定會給您買好多好多的最香醇的茉莉花茶，讓您喝個夠。」聽了我的話，外祖父便很是欣慰地笑了。

然而還沒等我長大，外祖父就走了。而我現在還記得，那一年的茉莉花開得尤為熱烈，它那白得像雪一樣的顏色裏，透出了一股純澈之美。我靜靜地坐在外祖父常年坐的躺椅上，望着這一樹樹花開心痛地說不出話來，任眼淚如斷線的珠子般不斷地從眼眶中湧將出來。茉莉花還是那些茉莉花，可是這個院子裏卻再也沒有那個老人出現了。後來我也迷上了茉莉花，每每沉浸在花香中，我就會想起疼我愛我陪伴了我整個童年生活的外祖父。在我的心中，他如同一朵茉莉花般在我的生命中時時刻刻散發出淡淡的芳香，也正是有了他老人家的陪伴，我才能在這紛繁忙碌的塵世中一路披荊斬棘，緩步前行。

外公，你看到了麼？在我的窗外，茉莉花又開了哦。



從零創夢

王嘉裕

改變自己的心態

常聽到有些人在抱怨，抱怨身邊的人有着各種令人不解的行為舉止，抱怨工作壓力太大讓人喘不過氣，甚至社會環境過於浮躁，生不逢時等等……後來慢慢發現喜歡埋怨的人，往往是很少真正關注自己的，因為他們的時間和精力都放在別人和外界身上，於是，當生活中有一點點不愉快的情況，他們對於事情的想法便會變得過於極端。

有句話說，允許別人不一樣，這需要我們有着豁達平和的胸懷，能用開放的眼光來看待周遭的事物，假如事事都要去改變別人，這是不可能的，所以當我們在適應某種生活和環境時只能改變自己。

首先就是改變心態，很多時候能真正決定一個人境遇的不是外部的風風雨雨，而是心態，花那麼多時間和精力去抱怨別人，注意那些令自身不愉快的事物，其實

是在消耗自己。不僅如此，如果我們在有些事情中，不能有清醒的大局意識而只是覺得被別人影響，那在無形中也會陷入深淵，這就是心態不好的表現。心態不好的人總是妄自菲薄任由挫折感吞噬人生。生活是多面體的，有人腰纏萬貫但不一定快樂，有人活在底層，別人以為他很悲慘，但說不定人家內心豁達知足不認為悲苦；同樣的道理，當經歷某件事時也許有人認為是成功，有人認為是失敗，可是我們才是最主要的參與者，自身的內心判斷和感受才是第一主宰，所以要有意識地告訴自己，心靈多一些韌性，在需要的時候改變心態，使它盡可能地朝向光明的一面，那麼很多所謂的煩惱也會隨之化解。

很多時候認為是人生的其實不是追求什麼，活的就是一種心態，心態好的人總是能找到事情積極的一面活得充實而快樂，創業之中，有人認為苦不堪言，每當遇到

一點挫折或事業有波動時，就焦慮得整夜睡不了，但他們並不知道其實是心態將問題擴大化了，實際上算不了什麼，可以這樣說，最後的成功者一定有共同特點，就是心態好。

一個人心態好，是與生俱來的嗎？當然不是，因為懂得改變自己，生活的煩惱有時確實就像在風雨交加中，既然改變不了何不改變自己的心態，這是我們可以掌控的，在創業或工作中出現了一些差錯，只要不影響大局便不要過度焦慮，改變心態說不定解決方案就有了靈感。

時時記住，學會改變自己，當生活需要低調平穩時，那便適時放低姿態，需要樂觀勇敢精神面對時，那就應該控制自己保持樂觀。沒有完美的人生，只有更好的心態，換種角度便會發現一切遠遠沒有想像中那麼糟糕，生活就會多一分順心愉悅。



文公子手記

「機」不可失

「機不可失」是一句常見的成語，指遇到好時機不可放過，失去就不會再來之意。此成語最早見於南北朝時，由梁朝沈約等所撰《宋書·范曄傳》：「兼云人情樂亂，機不可失，讖緯天文，並有徵驗」；又云：「但當勿失機耳」。《舊五代史·晉書·安重榮傳》有更具體的說法：「仰認睿智，深惟匿瑕，其如天道人心，難以違拒，須知機不可失，時不再來。」

另一個講述「機不可失」的故事，是與上世紀三十年代，於廣東省集軍政大權於一身，人稱「南天王」的陳濟棠有關。其時，陳濟棠雄心勃勃，由美國進口軍機生產線，亦購入大量戰機，組成比當時南京政府更具規模的空軍戰隊，其司馬昭之心，已是路人皆見。據悉，陳濟棠迷信命理，曾有相士批贈「機不可失」4字，令其一心以為成功在望；於是在1936年6月1日，聯同李宗仁以北上抗日為名，反國民黨政府領導蔣介石為實，發動「兩廣事變」。豈料其部下空軍司令率眾倒戈，數十架戰機直飛南京投誠，令陳濟棠失去軍事實力，最後挾巨款逃匿香港，霸業由此結束。事後看來，「機不可失」非指時機將至，而是戰機不可失之意。

時至今日，「機不可失」又多添一層意義，就是不能遺失手機。

文公子在上星期六晚，發現手機失靈，屏幕全黑，功能盡廢。電話撥入打出，固然失效，而一向透過手機的即時通訊軟件與家人、客戶、友好聯繫，也即時之間，音信斷絕。文公子亦慣用手機查看電郵，機內並收錄了每日行程的備忘，如此一來，不僅回覆不了電郵，甚至完全不知翌日有何約會要出席，有何工作要處理。當然，也動用不到手機銀行的流動理財，上載社交媒體內容亦變得費時失事。雖無人打擾，歲月頓變靜好，但人卻好像與全世界失去聯絡，頗有叫天不應，叫地不聞之嘆。現今科技昌明，但人生在世，的確是「機不可失」！手機經旺角先達快速修機店急救後，文公子始能重見天日。

如果在內地，一旦遇上手機失靈、無網絡覆蓋或電力用盡，相信會更麻煩。因為除應用即時通訊軟件和社交媒體外，由電子支付、網約出行、電子政務，以至解鎖各式共享項目，均非手機不行。為防手機無用武之地，文公子往內地時，一向主張應該備有一點現金傍身，而且不應全帶百元大鈔，應有數張10元、20元之類，以便找贖。



淑梅足跡

「跳馬王子」石偉雄的運動生涯

「香港跳馬王子」石偉雄回港了，對於運動員例如江旻煜轉跑道，他的反應是：「每個運動員都有退役的一天，但都需要很大的力氣，因為每個運動員一定花了10年、20年的努力精神和血汗，大家都視自己的項目為家。」

「今次參加巴黎奧運與前兩屆的心情很不同，第一次倫敦奧運好興奮，20歲仔有少少飄飄然，成績不算理想，接着經歷過兩次亞運得了兩面金牌，東京奧運那次實力是最強的，可以衝擊獎牌，可惜我的腳受傷了，其實今次巴黎高興兌現了東京的承諾『巴黎見』，我好想享受和珍惜我還可以衝奧運的機會。」

「我信命，但我不認命！這一次我拚盡力去比賽，甚至3次即日來回荷蘭香港打止痛針，早上6點到港，8點到醫院打針，晚上飛返荷蘭，感恩中大矯形外科及創傷學系主任容樹恒醫生及團隊無縫的接應和打氣。過去兩年傷患纏身，雙腳的後腿肌腱斷裂，放棄不去奧運好簡單，但不想將來會後悔，因為這個遺憾會留一生！」

多年來可有閃過不再跳馬的念頭？「有，一次在倫敦奧運之後，另一次是兩年前腳傷之時，當有這想法就會問自己的初心，不是為了有多風光和什麼成績，自己就是喜歡這項目。26年了，我走的是『石仔路』，有很多玻璃碎的，但亦都有很多很甜的位置，成績以外，我背後有很多包括香港市民一直默默地支持，多謝教練、裁判、家人、治療師、醫生團隊等等，那封教練給我的信，我感動到眼濕濕，還有就是多謝我自己！」

「在練習之餘，我喜歡飲咖啡，運動員生活要簡單一些，但也要平衡，去年領養了一隻小狗，我對寵物有興趣，要學多一點寵物的知識。」

劍神張家朗默認了有戀情，你又如何？「哎呀，我隨緣啦，運動員都是人，運動員都有自己的方向和想法，也不要只圍繞着我，我想每一個人都需要拍拖的。（有女朋友嗎？）哈……」

害羞的跳馬王子轉話題：「我在2014年和2018年取了兩次亞運金牌後，都建議政府興建一個合標準的體操館，順利邨那個太小了，希望所有項目都可以在那裏訓練……相信未必在我運動生涯中出現，但期望各方高度重視這件事，落成之時我可能以另一身份出現，可能是教練！」太好了！跳馬王子的心時刻在跳馬上，但願新場館早日出現，有更多小王子、小公主誕生！

再次多謝中國香港奧運代表團創出了突破好成績！你們每一位都是我們心中的英雄！



「香港跳馬王子」石偉雄（左）希望香港興建的新場館能早日出現。在旁是容樹恒醫生。作者供圖



點滴

藝術與商業融合一體

陳復生

年邁62的湯告魯斯（靚佬湯）又完成了一項「不可能的任務」——全球矚目下，在法蘭西體育館，盛夏的巴黎夜空，高踞躍下……依舊奪目，讓人驚喜，畢竟已過花甲之年，仍能擁有這般體魄、這般壯志「靈魂」，捨「靚佬湯」誰屬？！

我們那一代都喜愛親切喊他「靚佬湯」，由1986年開始，看他主演的《壯志凌雲》，一直看着他由「靚仔湯」變成今天的「靚佬湯」，從沒錯過他任何一部電影，這位實至名歸的荷里活巨星，親自接過洛杉磯市長的奧運旗幟，騎上鐵馬，飄揚的旗幟，再次遊經巴黎著名景點，落地上天式，飛到美國上空，再由「靚佬湯」另一招高空跳傘，降落在洛杉磯土地上——也是洛杉磯著名地標：荷里活影城。橋段和布局，非常荷里活，作為觀眾的我們，亦看得十分雀躍興奮！

有時候，不由你不佩服外國人說故事的功力，確有一手。他們往往能夠將藝術與商業元素，融合得天衣無縫。經過包裝，讓人沉浸式墮入，甚至「洗腦」！

繼地標荷里活影城後，載入眼簾的是壯麗的太平洋海岸線，陽光與海

灘、青春和音樂，構建着這座南加州的璀璨之星，彷彿帶給你無盡的歡樂，以其獨特的藝術氛圍和街頭表演，感覺是觀光和放鬆的理想之地。此刻，使人暫忘其無日無之的種族、紛亂、不安等問題。

最後，法國歌手伊索昂格內（Yseult）演唱法蘭仙納杜拉（Frank Sinatra）的經典名曲《My Way》作為壓軸。原來《My Way》源自一首法國歌曲《Comme d'habitude》（像往常一樣），1969年經由法蘭仙納杜拉演唱後，家喻戶曉。此曲彰顯了法國和美國的千絲萬縷……

美國版本的《My Way》是一個堅持己見的勝利故事，可從幾句歌詞中一見端倪：我過了一個充實的一生，人生的大路小徑皆已走過，最重要的是，我走出自己的路。



湯告魯斯又完成了一項「不可能的任務」。



娛生樂與路

路美

中年人讀書尋回青春

在過去3年疫情中，尋找中年人出路最好不過是讀書來增值自己，我也因為這樣尋回失去的青春及學習的興趣。但有很多人問為什麼你仍然去讀書呢？莫非過了50歲就不能讀書嗎？

中年人求學讀書，不僅對個人的成長和發展有着重要意義，更能夠對社會產生積極的影響。在當今社會，隨着經濟的發展和社會的快速變化，使中年人繼續學習讀書的重要性愈發凸顯。在這裏我將從個人和社會兩個層面來討論中年人求學讀書的重要性和社會意義。隨着年齡的增長，中年人可能會面臨職業發展的瓶頸、人生轉折點或者內心的迷茫。通過繼續學習讀書，中年人可以更新自己的知識儲備，提升自己的專業技能和綜合素質，從而增強自信心，開拓職業發展的空間。

此外，中年人通過學習讀書也可以拓寬自己的視野，豐富自己的人生閱歷，提高自己的文化修養，讓自己在

心智上更加豐富和充實。除此之外，學習讀書可以讓中年人保持思維的活躍和敏捷，延緩大腦的衰老，提高生活質量，保持身心健康。

其實，中年人求學讀書也對社會有着積極的影響。中年人是社會的中堅力量，他們在經濟、政治、文化等各個領域都有着豐富的經驗和深厚的功底。如果中年人能夠不斷去學習，不斷去更新自己的知識儲備，去提升自己的專業技能和綜合素質，那麼他們將能夠更好地適應社會的發展和變化，為社會的進步和繁榮做出更大的貢獻。同時，又可以培養自己的創新精神和實踐能力，從而為社會的創新和發展注入新的活力和動力。因此，我們應該認識到中年人繼續學習讀書的重要性，不斷提高自己的閱讀能力，不斷充實自己的知識儲備，讓學習讀書成為一種生活方式和追求。

願中年人們都能珍惜時間，堅持不懈地學習讀書，為自己的成長和社會的發展貢獻自己的力量。