



### 墨香蓮韻——張成浦寫蓮

最近，香港東方書畫院組織中、日、韓書畫家聯合舉辦《競寫愛蓮說》書畫線上展，張成浦創作了一幅《香遠益清 亭亭淨植》。

蓮的高潔之態，彷彿在告誡人們要在紛繁複雜的世界中保持內心的純淨與堅定。觀賞成浦寫蓮的過程，更是一種享受。他全神貫注，筆隨心動，墨香四溢。他的呼吸與筆觸的節奏相呼應，與蓮融為一體。

書法家張成浦先生最近才開始寫蓮。據我所知，他以前從未拿過畫筆，然而，近日他以其獨特的筆觸和深厚的書法造詣，為我們展現了蓮的綽約風姿與高潔神韻。

成浦是香港東方書畫院總幹事、香港書法家協會顧問，其篆隸皆具個性，此番書法入畫，作品自有一種古法氣韻，意境深遠，沁人肺腑，讓我們在這喧囂的世界中，感受到了一份寧靜與純淨。

成浦寫蓮，不僅僅是形態的描繪，更是心靈的傾訴與精神的寄託。他寫蓮，首先注重的是對蓮之形態的細緻觀察。他常常漫步於荷塘邊，在晨露未晞或夕陽餘暉中，凝視着蓮的每一個姿態。

成浦風荷韻萬千，芙蓉出水映霞天。香飄遠岸迷人客，翠影輕搖意自憐。

當他提起筆時，這些生動的形象便如泉湧般流淌於宣紙之上。然而，他的作品絕非簡單的臨摹。成浦以書法的線條之美，賦予了蓮全新的生命。他的筆畫剛柔並濟，方圓兼備，時而如劍般挺拔鋒利，時而如絲綢般舒展流暢。



張成浦作品《香遠益清 亭亭淨植》。作者供圖



### 「知明喜行慣」培養愛國心

文公子

文公子的一位良師，是香港中文大學市場管理學系的陳志輝教授，榮休後加盟大灣區商學院擔任校長。陳教授對市場管理深具心得，曾提出「左右圍」理論，以「左圍帶動右圍需求」，作構思市務策略的框架。

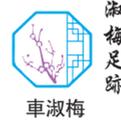
香港回歸祖國以來，青年工作與愛國教育雙失，問題就在於沒有貼地的整體策略規劃與有效執行。某些愛國愛港陣營針對青年的愛國活動，往往捨難取易，只與愛國愛港學校合作，功課是交妥了，但對協助整體年輕一代人心回歸，自然力有未逮。

文公子所屬香港中華總商會油尖旺聯絡處，多年前就開始與區內校長會合作，組織中學生生涯規劃及前往大灣區交流，當中不乏傳統教會名校參與。文公子亦曾參與過好幾屆，歷年行程包括參觀與香港史及國家近代史相關古蹟、展現國家先進面貌的博物館及企業；重頭戲是到廣州大學城參觀並與內地升學的港生交流，學生大都反應積極，後來因疫情而一度停辦。

油尖旺聯絡處及後改組為九龍西聯絡處，再度主辦中學生生涯規劃及交流團；剛於9月12日至14日，就組織了九龍西區內十間中學，當中過半數為傳統教會名校，共百多位學生及老師往大灣區參觀考察，實地了解內地城市最新發展及大學校園生活，行程包括拜訪廣州市人大及聽課，並先後到訪深圳大學粵海校區與香港科技大學南沙校區，參觀科創企業、與內地青少年文化交流等。

要培養年輕一代的愛國心，必先培養其對國家的歸屬感。根據「知明喜行慣」的順序，先知，後明，才能喜。中總安排的交流團，能協助青少年親身體驗國家的最新發展，正是知；加上與內地升學港生和同輩交流，就能幫助他們更明瞭國家的文化，進而喜愛國家，自然地產生歸屬感，埋下愛國心的種子。

中總由知與明起步，先培養年輕人對國家的喜，並能行之以恒，目標是將愛國培養成習慣，自是好橋。



### 香港羽毛球最佳組合「鄧謝配」

車淑梅

中秋快樂！香港剛完成了一年一度羽毛球盛事「香港羽毛球公開錦標賽」，本港羽毛球最佳組合、世界排名第七的「鄧謝配」鄧俊文、謝影雪全力以赴，但師姐透露這是最後一次參與，「原因年紀大，身體不斷有投訴，真的要慢下來了，(有不捨得嗎?)有，我由2006年開始打香港公開賽到現在，每一次都好珍惜在香港的比賽，朋友家人球迷親身支持打氣，這是很大的動力和感動，我愛打Hong Kong Open!」

大家都覺得與運欠你們一個獎牌，下次會一起參加洛杉磯奧運嗎？俊文回應：「我想不會，當然我想夾她，但是我見她在奧運前有多辛苦地去準備，她辛苦，我也很辛苦，所以也是時候要休息一下。」影雪回答：「我的心好想繼續，但容樹恒教授提醒我有類風濕關節炎，每次訓練都會觸發發炎，他不建議我打世界級高水平的賽事。實在自己打了超過20年，也「夠皮」了。另外，長時間出外比賽好少時間陪家人和自己的狗狗，特別是媽媽，每次回家吃飯她都煮九大餐，所以是時候把時間放在香港了。我將在香港大學讀工商管理，想要有一個學位，15歲開始就是打一份工做運動員，外邊的世界我不太認識，我要準備好自己，無論將來是否當教練也多一條路選擇。」

師姐上學去，師弟又如何？「我會留在羽毛球隊，新總教練即將上任，看有怎樣的安排，或者夾一個新拍檔重新出發。(會是姓楊的嗎?)不，那位是我的女朋友(師姐搶白：師妹是他的人生拍檔，哈哈)，始終為了好關係，最好不要做拍檔，不然場內場外都可能爭吵，那就不好。」

「鄧謝配」鼓勵年輕人加入羽毛球這項運動。作者供圖

師姐答：「當然，運動員這條路真的特別精彩，希望更多年輕人可以體驗這份開心。現時香港一年只有一個公開賽，希望政府搞多一些大賽，多讓市民和小朋友欣賞到國際級的賽事，令他們也想做運動員。」

師弟也回應：「除了政府資助，也可以以多些商家加入，大家只見『鄧謝配』參與高級比賽，實在隊中還有很多運動員，香港也可以舉辦多些級別低一點的比賽，讓年輕隊友參與，累積經驗，使水平更提高！」

他們異口同聲：「我們很多謝香港球迷，不斷鼓勵我們不要放棄，他們打氣說你們在球迷心裏是冠軍，正因如此才依然有『鄧謝配』。記得2019年在丹麥公開賽，決賽落後7分，對方多取1分就是冠軍，師姐跟我說：『我們不要放棄，盡最大的能力去打!』我們1分1分地打上去，最後反超對方取得了冠軍，啟發了我任何事情，只要不放棄都可能做到！」

「鄧謝配」雖然在剛剛的公開賽四強止步，但8年來為香港寫下的輝煌戰績，將永遠留在球迷心中！



「鄧謝配」鼓勵年輕人加入羽毛球這項運動。作者供圖



## 馨香的菱角

它是水生植物的一員，生命力旺盛。暮春，只是東一朵西一朵地漂浮在水面上。立夏之後，它們已呈堆疊之勢，鋪滿塘面。

綠瑩瑩的菱角藤簇擁着，由着自己的性子去生長，去蓬鬆。每次看着它們親暱地擠在一起，我小小的心房就會漾起一層水波，生發一絲感動。也想像着，自己若是其中的一枝一葉，一藤一蔓，伴着和煦的夏風，無所顧忌地徜徉在清淺淺的塘水上，該是怎樣的愜意。晨曦微露，露珠俱在菱角的葉片上，瀟灑灑。菱角的夾層間是早起的水蛇來回游弋，我站在離菱角一尺遠的塘埂上，馬尾草於我的光腳間頑皮地抓撓着，翠綠的稻秧上幾隻麻雀靜靜地飛。

綠瑩瑩的菱角藤簇擁着，由着自己的性子去生長，去蓬鬆。每次看着它們親暱地擠在一起，我小小的心房就會漾起一層水波，生發一絲感動。也想像着，自己若是其中的一枝一葉，一藤一蔓，伴着和煦的夏風，無所顧忌地徜徉在清淺淺的塘水上，該是怎樣的愜意。晨曦微露，露珠俱在菱角的葉片上，瀟灑灑。菱角的夾層間是早起的水蛇來回游弋，我站在離菱角一尺遠的塘埂上，馬尾草於我的光腳間頑皮地抓撓着，翠綠的稻秧上幾隻麻雀靜靜地飛。

菱角的葉子是由一個空心的莖連接着它與根系。淡綠的菱角花堅挺地開在菱角上，掩映在菱角的藤蔓間。好多個菱角翹起頭，向村莊張望。它們已經足月，只等採擷。靜待成熟的日子，它們目睹了麥子由花開到赤黃，田野由冷寂到繁忙。如今，稻秧在田間散着悠悠的清香，塵世中煙火的味道越發濃郁。一個頭頂裹着花格子毛巾的少婦，坐在圓形的

大木盆裏，用兩隻手掌掬着水波，一點點向菱角藤靠近。厚厚的菱角藤相互牽扯，她揮動着靈巧的手，總能在盤根錯節的菱角藤下準確地摘下菱角，放入盆中。一大叢一大叢的菱角藤在她經過的水面上堆疊成小山丘，木盆裏的菱角也堆成了山丘。木盆開始傾斜，站在塘埂上的隊長衝着她喊，快過來，木船要翻到天上去了。

隊長說着，衝着划過來的小木船伸出了胳膊，手緊緊地抓住木船，接過採菱女遞過來的、盛着滿滿菱角的竹籃，採菱女從木船裏站起來，下了船，她拍拍自己的後腰。旁邊的人抓了一大把的菱角放在她手中，陽光熱烈地照在她花格子毛巾上，她在毛巾裏笑得像一朵蓮花。

菱角的殼是綠色的，身上長着4個角，朝着不同的方向。菱角的肉是肉乎乎的白色，我一邊走，一邊咬着菱角。我把菱角肉吞入口中，那滋味清新潤滑，細嫩爽口爽心，有一絲淡淡的甜，外殼有點澀。據《本草綱目》上記載，菱角可以健胃補肺，健力益氣。在我國已經有三千多年的歷史。

回到家中，母親把菱角洗淨，煨熟。燒熟的菱角肉質更加緊湊，有一股噴噴的香味。這味道在我生命最初的曲線上縈繞過，盤踞過，一如我如夢的年華。這味道直到現在，仍是可以滋潤我生命的味道。夏日，溫暖的室內，烈日擋在窗外。一個人坐着，對着一盤菱角，回味、咀嚼、咀嚼回味……

歌聲，「洪湖水呀，浪呀嘛浪打波，洪湖岸邊是呀嘛是家鄉啊……」多麼威武、豪邁、瀟灑。木船每經過一處，身後的菱角藤就高起一處。母親就像一個戰士，身後的菱角藤是她的俘虜。菱角被全部摘了一遍之後，就是分份了。把摘好的菱角分成一堆一堆，原先看着挺多的菱角，分到各戶也沒有了多少。這時，母親摘來一個荷葉，兜起地上的菱角朝家走。我一蹦一跳跟在後面。

菱角的殼是綠色的，身上長着4個角，朝着不同的方向。菱角的肉是肉乎乎的白色，我一邊走，一邊咬着菱角。我把菱角肉吞入口中，那滋味清新潤滑，細嫩爽口爽心，有一絲淡淡的甜，外殼有點澀。據《本草綱目》上記載，菱角可以健胃補肺，健力益氣。在我國已經有三千多年的歷史。

回到家中，母親把菱角洗淨，煨熟。燒熟的菱角肉質更加緊湊，有一股噴噴的香味。這味道在我生命最初的曲線上縈繞過，盤踞過，一如我如夢的年華。這味道直到現在，仍是可以滋潤我生命的味道。夏日，溫暖的室內，烈日擋在窗外。一個人坐着，對着一盤菱角，回味、咀嚼、咀嚼回味……



### 鼓勵同學多學習中華文化

陳復生

前文提到香港教育局施俊輝副局長除擔任「《世說論語》全港學界徵文比賽」頒獎禮的頒獎嘉賓以外，還致辭勉勵各位得獎同學：『我閱讀了部分得獎同學的作品，很高興見到同學能夠融會貫通，思考《論語》的意義。例如，有同學把《學》比喻為抽水機，以詩比喻作為濾水器。認為在學習過程當中除了不斷吸收知識之外，更加要慎思明辨，充分闡述了孔子『學而思則不罔，思而不學則殆』的為學態度。也有同學透過精讀《論語》來抒發對人生的感悟，認為能以《論語》為鏡，反照自身的不足，並且從中學習修身、立德、待人處世的道理。更有同學，從孔子《論語》當中的學說，追溯堅持本心的一心，並且向孔子為民立命的崇高理想致敬。同學的分享由為學到人生的感悟以至為社會貢獻的抱負，不單展現了對《論語》的理解和當中的反思，也體現了各位同學在修身、求學、做人 and 處事方面的正確價值觀和態度。』

他又提到教育局一直重視同學的品德情意、價值觀教育，以及中華文化學習。他們為學校提供不同的學與教資源，也不時舉辦多元的學習活動和比賽，讓同學能在課堂內外學習中華文化、培養品德情意。現時學界有關推廣中華文化的活動和比賽也愈來愈多，他經常在不少比賽中遇上何文匯教授——作為專家方面的指導。此外，教育局也有舉辦「華萃薪傳」等比賽活動。

施副局長續說：「今年3月教育局更加向學校發放一筆推廣中華文化的津貼，鼓勵學校進一步推廣中華文化的體驗活動，期盼同學能以更多元和有趣的學習體驗，能夠真切愉快地認識和欣賞我國歷史悠久的傳統文化，增強民族的自豪感和愛國情意。孔子說『學而時習之，不亦說乎』，我們期望各位同學能夠繼續學習，多讀經典作品，積學儲備，體悟我國優秀的傳統文化，同時也自我反思，做到『吾日三省吾身』。更加要學懂關心社會、關愛萬物，將經典中學習的道理付諸實踐，成為博學於文，約之以禮，德才兼備，勇於承擔的新一代。」

他又提到教育局一直重視同學的品德情意、價值觀教育，以及中華文化學習。他們為學校提供不同的學與教資源，也不時舉辦多元的學習活動和比賽，讓同學能在課堂內外學習中華文化、培養品德情意。現時學界有關推廣中華文化的活動和比賽也愈來愈多，他經常在不少比賽中遇上何文匯教授——作為專家方面的指導。此外，教育局也有舉辦「華萃薪傳」等比賽活動。

施副局長續說：「今年3月教育局更加向學校發放一筆推廣中華文化的津貼，鼓勵學校進一步推廣中華文化的體驗活動，期盼同學能以更多元和有趣的學習體驗，能夠真切愉快地認識和欣賞我國歷史悠久的傳統文化，增強民族的自豪感和愛國情意。孔子說『學而時習之，不亦說乎』，我們期望各位同學能夠繼續學習，多讀經典作品，積學儲備，體悟我國優秀的傳統文化，同時也自我反思，做到『吾日三省吾身』。更加要學懂關心社會、關愛萬物，將經典中學習的道理付諸實踐，成為博學於文，約之以禮，德才兼備，勇於承擔的新一代。」



香港教育局施俊輝副局長在頒獎禮致辭勉勵得獎同學。作者供圖



### 《香港小姐》舊年採訪秘招

查小欣

《2024香港小姐競選》賽果新鮮出爐，經多輪角逐，最後由2號倪樂琳大熱勝出，奪得冠軍，11號梁嘉瑩當選亞軍，14號楊梓瑤以黑馬姿態奪得季軍。

倪樂琳現年23歲，身高167.5cm，城市大學畢業生，憑着清純氣質被封「城大校花」，人美、學歷高。她的另一光環是顏值撞樣大美人李嘉欣，得「城大李嘉欣」稱號。符合港姐口號：「美貌與智慧並重」，奪冠實至名歸。

我出身娛樂周刊，周刊印刷釘裝需時，並有指定日期出版，時效性輸給港姐決賽翌日早上出版的報章，但為盡快報道決賽消息，所主理的周刊會提早於決賽翌日中午出版，既要貼近時效性，內容更要獨家深入勝過報章，因而需要做個周詳計劃。

因累積多年經驗，單憑看佳麗的硬照，直覺就會告訴我誰會是冠軍季軍，鎖定這3大目標人物後，便派記者去接觸她們，目的是取得聯絡方法及做家訪，那時候電視台嚴禁佳麗與傳媒有聯絡，負責的記者都

能取得她們信任，拿到她們的電話，更去到她們家，跟她們家人預先做專訪，最重要的任務是拿到她們兒時及念書時的舊照片，並且全部拿去，斷絕其他傳媒取得這些照片的機會，直至選美完結便完璧歸趙，這秘招叫「盡善盡美」，很管用。

現在網絡發達，這些秘招都用不着，採訪新聞的鬥智程度亦減低了。換在上世紀八十年代，《香港小姐》選美對於傳媒來說，是一場硬仗。

張曼玉那屆，她是心目中的三甲之一，知道她是廣告模特兒，便請相熟的泳裝廣告商，真金白銀邀請她拍一輯泳裝廣告，由廣告商給我們用作封面，既沒違反大會規定，張曼玉有一筆收入，廣告商有曝光，我們亦得到好銷量，三贏。

選美決賽晚上，全體人員加班，留在報社睇決賽，每命中一個，大家拍掌歡呼，有幾屆，冠軍季軍三連環都給我猜中，十分順利，等攝影師將現場拍攝的菲林沖曬好拿回來便埋版，通宵達旦趕工。

直至清晨付印了，才回家昏睡。



(左起)亞軍梁嘉瑩、冠軍倪樂琳及季軍楊梓瑤。作者供圖



### 珍惜時光的方式

就某部分人來說，對於時間有着比較深刻的觀念。在成長的某個階段會突然發現，其實時間對人來說就是生命在流動。在原始時代，人們對時間的判斷是根據大自然的變化，大約地來做判斷，然而在今天時間被細化為一個個極小的單位，人們對時間的掌握看起來更簡單，但總有那麼一種感覺，雖然時間比以前更好控制，但卻覺得總是不那麼地耐用，長和變老也許就是一瞬間的事情。

我們日常生活中的吃飯、穿衣等等都是必須的，當然謀生也佔了主要的一大部分，然後除了謀生也覺得其實可以讓自己的靈魂更加有趣，提升自身的精神境界，於是便發現閱讀是一個很好的方法，也許朋友會覺得奇怪，怎麼珍惜時間跟讀書扯上了關係，其實這並不難理解，一個人學識淵博的時候，他的思想會達到一個新的高度，思想境界高了就好像擁有最核心的力量，能夠帶領自己去理想的生活，在潛移默化當中生命的寬度也就大大地擴寬了。

在茫茫當中找到亮光，減少那些對煩惱的糾纏和迷茫，因此生活會減去很多不必要的時間浪費。

每個人都渴望擁有美好的未來，但卻忘了前提，只有那些裝滿知識與智慧的靈魂才能創造出豐盛的生活，無論我們處於哪個人生階段，從事什麼樣的工作，閱讀都是不可忽略的一種習慣。在創業當中的人經常會陷入迷茫，正因他們面對的情況太多變數而想減少迷茫的時間，最好的方法就是靜下來閱讀，獲取一些應對挑戰和危機的技巧，讓思維更加靈活，而有時候從浮躁中抽出身來靜心閱讀，在日積月累中得以不斷保持思考，更新自我認知直至愈來愈從容。

珍惜時光的方式也許不只是閱讀一種，但認為前提是必須讓自己的心沉靜下來，只有這樣才明白生活應該如何簡化，我們才會明白怎樣在有限的時間內過得更加精彩。

人們總是忙於謀生，大部分時間在那些無休止的工作當中溜走了，而卻沒有獲得多少的收穫，只是覺得滿身疲憊，日子匆匆忙忙要做的事情那麼多，相比之下，閱讀好像也成了不那麼重要的事，但閱讀與其說是珍惜時間的方式，不如說是一種讓心靈沉浸下來的修行，因為人總會陷入迷茫，而書本能讓我們

如何去珍惜而不讓時間虛度？大家曾否拚命地在一定的時間裏塞滿了各種各樣的計劃安排，可是最終效果也不如理想，後來便慢慢發現，珍惜時間最好的方式並不是跟比賽一樣爭分奪秒去做各種事情，時間對每個人都是公平的，人的一輩子也就幾十年，而要讓時間更充實，就應該拓闊生命的寬度。