



舊夢難忘

沈西城

葉靈鳳惹怒魯迅

面前的這位老者，穿了黑色西裝，鼻樑上架着金絲邊眼鏡，溫文儒雅。1973年間的某一天，地點是中環萬宜大廈2樓紅寶石餐廳。座上的劉以鬯先生一見，立時站起來，嘴裏說着「靈公，勞你大駕了！」老者便是五名作家葉靈鳳，陪他來的是小女兒中嫻。這一天也斯為《四季》安排了一趟五四文學聚談，請到劉先生出席主持。以自己五四時年紀尚輕，不夠分量，就特意邀請靈公壓陣。

那天，主要講題是上世紀三十年代上海文壇情況，靈公年紀大了，看書辛苦，手又無力，只好約莫說一些。當談到了上海新感覺派的主催劉吶鷗、穆時英，靈公的聲音哽咽了，眼角黏着淚跡。穆時英是他小兄弟，兩人感情濃如酒，在上海文壇上，是一支健筆，寫了不少像《南北極》那樣優秀的小說，卻是英年早逝，28歲就橫屍街頭，相傳是被軍統暗殺。靈公嘆口氣：「時英死得真不值。」我年輕，不懂事，說了句「他好像為日本人做事！」靈公面色陡變，顫聲說道：「你……不了解，不……了解呀！」難道我說錯了？靈公再沒說什麼，吁了口氣。劉先生看見勢色不對頭，轉口問起靈公日常生活情況，才知道他眼火不靈光，看書要用放大鏡。靈公無奈地說：「其實也沒什麼特別的，就是看看書，寫寫小文章。」寫作分為兩類，一

是香港本土古物志，其次就是刊在各大報章的小品。後者是我所最喜歡讀的，他那本《霜紅室隨筆》一直是案頭書。

談了一會，也斯把話題繞到昔日跟魯迅筆戰，靈公眨眨眼，沒講話，似乎不大想提起這段往事。我有些失望，我來的目的，就是想知道兩人的筆戰，是否像魯迅跟梁實秋那樣的文學爭論？後來董千里告訴我，葉、魯爭論不外是一老一小的意氣之爭，跟文學搭不上架。這到底是怎麼一回事？若干年後，看到謝其章先生的文章，提到靈公自己的說法：「我與魯迅在各種場合下也先後見過幾面，我認識他，他大約也認識我，但是從不曾講過話。」泛泛之交，怎會惹起來？也是聽董千里說的「葉靈鳳、穆時英他們喜歡寫一點帶情慾氣味的文章，因為魯迅所不喜，就有點怨了！」年輕的靈公不爽，率先爆粗。謝其章寫道——

「1929年11月葉靈鳳小說《窮愁的自傳》裏的人物魏日清說『照着老例，起身後我便將12枚銅元從舊貨攤上買下來的一冊《吶喊》撕下3頁到露台上大便。』這是何等的侮辱！魯迅當時沒看到，5年後奮力反擊回罵。」

其實這對年齡相差24年的文學家，興趣頗有相同之處，如木刻版畫、漢畫石刻等，既有相同興趣，卻不能交友，只可說是有緣無分矣！轉眼，靈公去世已近50年，此刻，我還是愛看他的書。



姚瑤

姚瑤

有趣的靈魂

今天是2025年的第一天，首先要祝福各位朋友新年快樂，願望成真！也祝願大家都能擁有有趣的靈魂，點亮新一年的美好生活。「有趣的靈魂」這個說法來自英國作家王爾德的小說《道林格雷的畫像》，現在網絡語中常說「好看的皮囊千篇一律，有趣的靈魂萬裏挑一」。

如何做到有趣的靈魂，在平凡中創造不平凡，首先就是要能夠超越短期的功利心理，有長遠的眼光和遠大的目標。內地媒體人羅振宇最近在分析職場心態時提出困住自己的變量到底是什麼，他聽說一個設計師找工作4個月，卻不願花4天學會找到工作需要的設計軟件。這種現象反映的可能也是不少人在職場中的一種心態，而這種心態往往使得一個人流於平庸喪失機會。所以我每年都會提出新年的願望和目標，雖然一年以來發現有一些目標或許沒有完全達到目標，但卻通過長遠不懈的努力，使得自己不斷進步和改進。

2024年對我來說是特別的一年，我一直思考經過十年成長的香港弦樂團，如何再跳躍提升。我通過不斷的學習，嘗試了不同的方式方法，我意識到不能沉醉於以往的經驗，而是需要結合長遠的目標，大膽創新，甚至從失敗中得到經驗，真正了解到香港弦樂團下一步應該如何發展，怎樣去創造一個更好的系統讓樂團不斷向前。我覺得正是這種長遠的眼光、堅定的目標，使得我們香港弦樂團能夠更加清晰地找到自己的風格和道路，

也能開創出獨特的天地。今年我感到最驕傲的就是世界首演了《粵劇幻想曲》，我們內地14場巡演大獲成功，樂團的風格牢固而獨樹一幟，香港青年樂手也通過幾年努力，跟隨樂團成長形成風格，觀眾們可以感覺到我們和其他樂團的不同之處，也喜愛我們的特色。新的一年，我們將繼續作為香港特區的音樂使者，把中華優秀文化，通過中西結合的方式傳播到海內外。2025年春節我將率領香港弦樂團首次赴澳洲巡演，這是首個赴澳巡演的中國西洋弦樂團，同時也是首次代表香港特區訪問澳洲的弦樂團。我們將演出的是樂團多年積累下來、獨一無二的曲目，我希望能夠真正體現我們的文化自信，講好「一國兩制」的中國故事。

有趣的靈魂需要價值觀，有了價值觀才能在平凡中發現不平凡，才能在枯燥中找到樂趣，才能在困境中保持樂觀。中國傳統價值觀的核心就有「以人為本」、「天人合一」的思想，當今世界更需要弘揚和豐富這種精神，而文化藝術恰恰就能促進這種精神的傳承和交流。

有趣的靈魂還有重要的一點就是思辨的能力，特別在當今人工智能的發展之下，可以看到獲取知識變得愈來愈容易，但思辨和提問的能力非常重要。我們的音樂能量計劃已經做了9年，邁進第十年，2024年還帶領香港孩子們去了北京交流，我也很注重孩子們通過親眼親身感受，提升思辨和提問的能力，善於觀察思考才能做有趣的靈魂，開啟自己的精彩人生。



水邊留痕

少爺兵

濤聲依舊珍惜當下

一首上世紀八十年代的歌曲《明天會更好》，最近被內地樂壇多位小鮮肉小花演員們連同幾位樂壇「實力唱將」聯袂重新演唱，竟成為轟炸式吐槽的對象，指演唱者不及八十年代的台灣群星唱得雄渾有力和有氣勢云云。一向政治中立或說是「不感冒」的樂壇中人表示：「在這不公平的批評下，我們亦要為他們『發聲』，說出我們對樂壇的專業看法，以正視聽。」

音樂友人說：「誰說該首歌曲一定要聲線雄渾唱出氣勢？任何歌曲就算100個人聽了也有100種感受，只要旋律及歌詞好，歌迷自然就會喜歡，就會被視為『好歌』。不過，好歌亦同時有人表示：『不好聽的，不喜歡的』，全因個人的主觀心態，所以什麼歌曲都不能一概而論或者是『同日而語』。例如《歡愉》曲調，有人認為過於淒慘之餘，亦有人喜歡，覺得『切合』到他們對愛情的觀感，總之就是各有所愛。這次某些人是故意利用歌曲在找茬，難免被人看作是別有用心。客觀而言，當年該首歌曲的作曲、填詞人是處於怎樣的社會氛圍？心情心態又是怎樣？應該只有他本人感受最深，相信他都想不到時至今日，竟被某些人將其創作的歌曲作為攻擊他人的工具。大眾都知道錄製一首歌曲，唱片監製和歌手亦有自己的理解及要求，這次演唱者以較『歡愉』的唱腔來演繹歌曲亦說不定，若牽扯半點政治，歌曲肯定被變質。簡單來說，若演唱者有過『感情挫折』，當唱到有關情感的歌曲，難免是『百般滋味在心頭』。正如奧運會現場觀眾為自己國家的運動員吶喊助威，自己人撐自己人是人之常情，大家都可以理解。」

友人還說：「《明天會更好》是台灣音樂人羅大佑的作品，如果有人不停地讚美台灣的群星唱法，然後借詞去踐踏別人的話，做法就太沒道理了！那時也有傳聞說《明天會更好》這首歌，是台灣某政黨想用做競選的宣傳歌曲，卻因羅大佑當時得悉消息，故此將歌詞作出改動，音樂人大多都不想被人利用『作嫁衣裳』，而大眾只將其視為一首正常的歌曲去理解。其實，翻唱別人歌曲最重要的是要有版權，形式就各師各法了，基本上是沒有一定的唱法規定。」



百家廊

鄧訓晶

真想給誰寫封信

整理書櫃，翻出一摞書信。有家書、有朋友、同學、學生的書信。打開一封封信，那些被珍藏的時光，又把我帶回了寫信的年代。

如果要問我，少年時代留在記憶裏最深的事情是什麼，除了讀書，那一定是寫信了，寫信是留在我心底最記憶猶新的事情。小學二年級我就跟在外面讀書的姐姐開始寫信，錯別字加拼音的書信，讓姐姐費勁地連猜帶蒙，可以理解大致意思。其中也開過很多笑話，有一次，媽媽叫我寫信給姐姐買一種腳氣的藥，我寫不到那幾個字，就寫「密思淨」諧音代替。結果，姐姐問遍了醫院都不知道是何藥，寢室裏的姐姐們都幫着我姐分析，但最後都不得而知，她們就叫我「密思淨」了。凡看見我寫去的信，就高高舉起喊姐姐，你家「密思淨」來信了。有一次，我跟姐姐到她們學校去，那些姐姐看見我，樂不可支地喊我「密思淨來了！」看見我的窘樣，她們笑得更歡了。

姐姐畢業後分在瀋陽工作，從南方到北方的第一個冬天，冷得他們直跳。姐姐寫信說，天太冷，他們大衣帽子厚衣服「全副武裝」了。我跟媽媽說「全副武裝」不是要打仗了嗎？結果媽媽擔心得要命。直到春節姐姐回家探親，問起她啥時候打仗，姐姐丈二和尚摸不着頭腦，媽媽拿出信說，你們都全副武裝了，不是要打仗了嗎？姐姐笑得回不過氣來，跟我們解釋了半天，才知道是什麼意思。後來姐姐寫信，一點不敢幽默了，怕我不知又把媽媽他們帶到什麼坑裏。

想起這些，我啞然失笑。繼續翻着，看見了閨蜜小青當兵時給

我寫的信。那時我們都下鄉當知青了，但小青的父親是老軍人，就把她送到部隊去鍛煉了。那時我們羨慕得要命，就常常寫信，聽小青跟我們講部隊的新鮮事。說班長教他們怎樣疊方塊被子，吃飯前要排隊唱歌，晚上要緊急集合……都是我們不曾知道的，感覺很稀奇。

當然還有追求者的來信。眼前那些精心挑選的信紙，先打草稿再磨寫的；那些用心摺疊的信箋，如何貼郵票暗暗表達話外之音的心思，都讓我想起了當年的情景。那時我驕傲得像女神，自恃喜歡文學，一直想找一個「文青」。無奈我們那個年代，大家都下鄉當知青忙於農活，愛文學的人少，尋尋覓覓，辜負了一些熾熱的心。但那份情誼像當年的郵戳一樣，定格在了我的心底。

還有很多學生來信，信中都說想跟我在一起的日子。想起當初收到他們的來信，我常常看得熱淚盈眶。他們的信，我每信必回，通過寫信，繼續着學校未盡的師生情緣。

金蓉那個美麗可愛的小姑娘，在廣州打工時，常常來信跟我訴說她的快樂和煩惱，訴說工作的成績和收穫，訴說她的白馬王子；小勇跟我的信也多，這個陽光男孩，考到廣州第一軍醫大讀書，也常跟我分享他在學校的情況；光義在青島讀大學也時常來信，告訴我他喜歡就讀的專業，他順利地換了另外一個專業……

翻到一封信，我激動起來。想起了那年春暖花開時，一個風和日麗的好天氣，我帶學生去放風箏。小姑娘李盼盼的雌鷹風箏飛不起來，我去幫她放，忽然看見風箏上寫滿密密麻麻的字。仔細看，竟是李盼盼寫給在深圳打工的父母的

信，字裏行間充滿了思念之情。

其中寫到：那天我一個人走在蜿蜒的山路上，站在崖頂，回首眺望，孤單的我真想大聲呼喊：媽媽，你在哪裏？多想聽你叫我一聲「寶貝」；我彷彿看見了奔騰的長江，爸爸是不是就在江水的頭頂，多想跟你一起揚帆穿越激流。但我知道，你們掙錢不容易，所以請你們不要牽掛家裏，我跟奶奶會好好生活。你們在外面打工挺累挺辛苦，要注意休息，保重身體……多懂事的孩子。還記得當年我看這封信時，淚水模糊了我的眼睛。

我靜靜地翻看着這一封封書信，信中訴說着各自的喜怒哀樂。想着孩子們一天天長大，都有了出息，我也很欣慰。

新千年開始，手機盛行，QQ、電子郵件聯繫方便快捷，寫信就漸行漸遠了；沒過幾年，微信流行，這個比QQ更便利，有事微信電話微信留言，節約時間，拉近了人們的距離，就幾乎沒有人再寫信了。

從此，再也體會不到把一封信投進郵箱的快樂，想像着對方看信的樣子；再也體會不到，雲中誰寄錦書來的意外驚喜；再也體會不到，收到一封盼望已久的來信，捨不得打開的那種心情；再也體會不到，等信的焦慮，寫信時斟酌句的用心；再也體會不到，那種把各種情感交織一起告訴對方，又有些後悔不該這樣寫的焦慮。現在，與誰聯繫，鍵盤上幾下就可以敲出想表達的詞彙，但總感覺少了很多含蓄，也少了幾分真摯。

看着這些泛黃的書信，我真想給誰寫封信，重拾那份溫馨浪漫的真情。



爽姐私語

林爽兒

不一樣的他

陳偉霆回內地發展，作為那些年認識的英皇藝人，我和他並沒有什麼交流，除了在一些公開場合和他寒暄幾句，加上他又不太主動，所以除了工作以外，我們平時見面也只是打招呼的那種。但他2013年回內地發展之後，我倒開始關注他，希望他能有更好的機會、更好的演出。這大概是基於潛意識覺得他只做一般的潮流藝人很可惜，他的條件應該不止於此，所以就特別關注他。

2014年他主演了第一部劇集《古劍奇譚》後開始受注目，也開始有大量粉絲擁在他身邊，再到2016年他主演《老九門》一炮而紅。前者是仙俠古裝奇幻劇，後者是民國懸疑劇。懸疑劇都是陳偉霆在內地受歡迎的作品，也奠定了他的地位。只是之後他接拍的劇集包括時裝劇在內，居然沒有開始的兩部劇的熱度，觀眾的反應差強人意，似乎較喜歡他的民初和古裝。

我也看過他的時裝劇，倒沒有什麼太大感覺，他本身是演得很不錯的，但也可能是運氣欠佳吧，劇播出之後沒有太大回響。不過他在內地的名聲很不錯，聽劇組的朋友反映，他是少說話用心演出的

人，而且待人處事態度好。由香港過去的演員，所知的是基本上沒有差評，作為關心他的人聽到也覺得開心。

忽然想起他，那是因為又看到他在電視劇《太陽星辰》中的演出，該劇改編自韓劇《隧道》，是一部融入懸疑、穿越、時空、警匪的「港劇」。他演一個十分搏殺、愛妻愛女的好警察，為追兇穿越時空20多年。劇中他的造型就是我平日接觸到的阿Sir，設計讓他回到香港重案組，去追尋兇手劍走偏鋒。看過該劇的都讚他演得好，說他開始真正努力地去演，這個角色、這劇劇，還有劇中的其他演員謝君豪、馮德倫、劉雅瑟、朱鑑然、凌文龍、麥長青等等，讓我們看到不一樣的警匪劇，看到一個不一樣的陳偉霆。



● 陳偉霆(中)與馮德倫(右)首次合作表現佳。 作者供圖



落地觀察

湯禎兆

老人跌倒

隨着年齡的增長，跌倒成為老年人健康的一大威脅。做節見到親友，談起老人家跌倒的問題。跌倒不僅可能導致骨折、受傷和其他嚴重後果，還可能影響他們的自信心和生活質量。而且年紀大，骨頭很難康復。有六十歲上下的親友跌傷鎖骨，西醫給予平衡背包繫於兩肩，讓其復位，背了半天，更令她胸悶不適，但醫院除此以外都沒有辦法。

預防跌倒的意外，首先要改善居住環境，此乃防止跌倒的重要步驟。家庭中應該保持地面乾燥、整潔，避免雜物堆放，特別是在通道和樓梯上。可以考慮安裝扶手、樓梯防滑條和夜燈，增強照明，使老人夜間行動更安全。

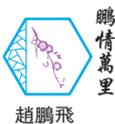
其次，鼓勵老人進行適當的身體鍛煉。定期參加平衡和力量訓練的活動，如太極、瑜伽或健身操，可以增強肌肉和改善平衡感。也要多曬太陽，吸收維他命

D，令骨質減緩退化，碰撞也不會太易傷及骨頭。

另外，定期進行健康檢查也非常重要。許多老年人因視力、聽力或藥物副作用而增加跌倒的風險。檢查視力並及時更換眼鏡，確保在行動中不會受到影響。此外，與醫生討論所有正在服用的藥物，以確保其不會引起頭暈或其他副作用。

社交支持也對老年人的安全至關重要。參加社區活動、維持與家人和朋友的聯繫，可以減少孤獨感，增強自信心，促進身心健康。有親友分享自己年過七十的防跌秘方，一是專心走路，不看手機或談話，專注行走；二是行得多或遠，必用行走棍輔助，即使用手也如是；三是上落公共交通工具時，一定要車停定後，人才走動。

最後，當然是心平氣和，不追車迫人，小心駛得萬年船。在不熟悉的環境，更要慢行。



騰情萬里

趙鵬飛

開在新年第一天的花

隱喻是一種自我暗示，像朵微小的花綻放在新年第一天。

日曆換新一本，歲月無縫銜接。手上的工作延續着去年的溫熱，口腔裏的潰瘍沒有要很快轉好的跡象。新年的儀式感裏，迎新不是最重要的，是找個階段性的節點整理現有的運行邏輯，每一次的撥動都是被動。

活法和算法是平行世界的兩條法則。怎麼活着看似可以自主，實則已被命運無形的手提早繪好了所有溝溝坎坎。要踩的坑，要攻的城，要笑對的苦，要若無其事穿過的深黑色叢林，每一處都避無可避沒有捷徑。怎麼算是人工智能的事。可以不去關心、可以不去學習、可以不去深究、可以雲淡風輕坐着算法毫無痕跡改變着所有的運行邏輯，每一次的撥動都是被動。

活法和算法就像左手和右手各握一枚石子，同向平靜的湖面，水波微瀾，漣漪泛起，相遇時互為疊加雙向干涉，究竟是誰影響了誰，又是誰主宰了誰？

有幸生在這個時代，科技的便捷猶如枝椏新綠天空有雲，個個命運走向了有了更多選擇。何其不幸生在當下，命運和科技相互糾纏，看似開了上帝視角實則被拿捏喜好在繭房。人類創造了工具，工具改變了人類。每個匆匆的人都在焦慮，都在思索，也都在彷徨，在不知何去何從的不可預知裏焦灼。往前看一萬年，往後看一萬年，對當下的我們而言，最有價值的，只是眼前的喜怒哀樂。這一趟為時並不算長的體驗之旅，總要豐富才好，總要精彩才好，總要不辜負這清風明月萬山紅遍。

足跡層層疊加，影像重重覆蓋。祝福的寄語變了日期，互道的情緒溫暖不變。眼前的躊躇遠方的思念，年復一年。老人更老了，四肢沉重行動遲緩，鬆弛的面容上，是歲月逝去時抓撓的縱橫溝壑。孩子在長大，用握在手裏的小小屏幕接通了全世界，以至於無暇抬起眼皮看看坐在對面的你。不要去抱怨一代不如一代，每一代都有每一代的困惑。代際衰變只有不合時宜，情感流淌的渠道會變，情感奔流的濃度

不減。觀念會改變，認知會擴充，意識會覺醒，每個人都在努力成為更好的自己。

踩着舊年的尾巴回到了出生地。昔日漢唐輝煌盛大的塵埃，早已入地千年。朝升暮落生老病死，並沒有實質變化。一代一代的人做了黃土，一片一片新芽蜷縮在枝頭積蓄力量。奔湧的渭水與世無爭，漫過一望無際的河床。濃郁的終南山萬年不語，凝視着平原上的興衰枯榮。我們終究渺小得不值一瞬，刹那之間的定格不能永恒，悲欣交集的片刻長久回味。探尋的意義是什麼？試圖探尋的動機又是什麼？一直在出發，越過秦嶺、越過黃河、越過空無一人的曠野。一直在盤旋，在一個小閣樓裏、在一個格子間、在一個深不見底的黑夜。忙碌不能麻木，疲憊不足以遮蔽，永不停歇地向內審視，我們都想要做一個清醒的人。

新年的第一天，笑看一朵綻放的花、笑看一片飄過的雲、笑看街上熙熙攘攘的人群和川流不息的車輛。這是今年的第一天，也是之後的每一天。