



趙志軍

充滿畫面感的農村生活(四)

過去偏僻農村有的坐落在山溝裏，有的坐落在山的南坡上。房子的窗戶都是用麻紙糊的，沒有玻璃。白天太陽出來的時候把窗戶支開來通風，晚上關起來保暖。沒有電燈，照明用的是油燈，吃晚飯時大家一起圍坐在油燈四邊，映得房屋四牆全是人影，我到現在還記得那些影影綽綽的畫面，特別有畫面感，我在這裏體驗到了好多在城裏體驗不到的生活真知。

一轉眼我在這裏已經生活了將近兩年，1978年我12歲，臨近春節的時候，我到在不同村莊居住的外公、姑姑、大爺、舅舅家裏為他們的窗戶上畫窗花。窗花有牡丹、喜鵲、蝴蝶和八哥，特別喜慶，有過年的年味。一傳十十傳百，各個村裏親戚的鄰居都要請我畫窗花，我走村串戶，足足畫了一個星期，村裏的爺爺奶奶、叔叔阿姨們還會給我一些零花錢作報酬。也有些村裏的小朋友想和我學畫畫，我成了方圓幾十里各個村莊家喻戶曉的小畫家，這對我熱愛學習藝術是一個非常大的鼓舞。

大表哥是生產隊的會計，他特別照顧我，生產隊有一個大黑板，我每次來的時候大表哥都要給我安排任務讓我幫他出黑板报，要畫一個大的報頭，要把報紙上的重要文章抄寫在黑板上，還要畫一些插圖、漫畫和花邊……一般來說，五一勞動節、六一兒童節、國慶節等一些重大的節日都要出新的黑板报，我

記得我畫過天安門城樓閃金光的報頭，畫過向雷鋒學習的報頭，也畫過批林批孔的漫畫，還有粉碎四人幫的漫畫，這些對我來說無疑是一種很好的鍛煉，為日後回城裏上中學打下了良好的藝術基礎。

1979年12月的一天，我和二堂兄一起回到大伯家，看到火炕上坐着大伯父、二伯父、還有幾位堂叔，其中一位不認識，大伯父招手讓我過來，孩子你好好看看這是誰，我愣愣地站在那裏，看着既親切又感到非常陌生。大伯父說：「傻孩子，他是你爸爸，他來接你回家……你爸爸徹底平反昭雪，恢復原職了！」父親抱住我，很緊，有淚掉在我的臉上，我望着父親那消瘦滄桑的臉，既欣喜又傷感。之後，我隨父親回到了闊別已久的察哈爾草原察右後旗白音察干鎮，1980年插班白音察干一中復讀初中，重新回到追求藝術的光明之路上。



趙志軍先生創作的記憶中童年居住的老屋。作者供圖



沈西城

填詞聖手盧國沾

1977年的夏天，天熱得駭人，周末，躲在一村出版社的編輯部裏，雖有空調，仍然悶熱。老闆俞志剛提議出去溜溜，眾人舉手贊成，於是駕着積架跑上五台山TVB，找的就是文壇大美人林燕妮。

俞志剛引着黃俊東、翁靈文和我闖進了林燕妮的辦公室，門一開，一陣香水味撲鼻而來，牆櫃底下滿是瓶花，玫瑰、康乃馨、百合、薔薇……插個遍，美人愛花，花憐美人。林燕妮當時是推廣主任，主管推廣部門，公務繁忙，責任重大。我們坐下不久，就有一個戴着眼鏡，帶點書卷氣的中年人，匆匆撞了進來，手上捧着一疊文件，等待林燕妮審視。林燕妮介紹說：「盧國沾，我的同事。」這是我第一次見到盧國沾。在此之前，也曾經在一些學生報刊上看過他所寫的詩詞，很有文采，也就留了意，萬萬想不到會在這樣的場合中晤面。

1978年，五台山掀起大風暴，梁淑怡率領劉天賜、葉潔馨等跳槽香港佳藝電視（佳視），便是「六君子」事件，盧國沾榜上有名，是明珠，到處都會發光，盧國沾一過佳視，立即闖出名堂來，名氣隨之大響。一來他主管了推廣部，有機會同大眾媒介接觸；二則是佳視厲兵秣馬，走勢洶湧，水漲船高，盧國沾遂高人一等矣！

不過真正令盧國沾成名的，還是他的歌詞，僅一首《小李飛刀》，唱紅了羅文，同時也捧紅了盧國沾。「難得一身好本領/情開始終闖不過/闖不過柔情蜜意/亂揮刀劍無結果……」真的，人世間又有多少人能闖過情關呢？至少，沈西城闖不過，終為情傷。1978年，我也進了佳視創作組，跟盧國沾做了同事，劉天賜是我的上司。一天早上，我在辦公室裏接到盧國沾電話，「沈西城，我有一個同事叫王學文，很有興趣寫劇本，我特意推薦給你，好嗎？」我能說不好嗎？未幾，有個年輕人闖進了我的房間，30歲左右，濃眉大眼，英挺不凡，我讓他給寫推理劇場的《繩結》劇本。不久，佳視倒閉，同事星散，卻無損我跟王學文的友誼，迄今仍有來往。

1990年，盧國沾在浴室暈厥，撞傷眼角，鮮血一地，檢回生命，殘了左手，行動不便，要坐輪椅，自此，退出電視圈、音樂界，詞壇少一人，只剩黃霑、鄭國江。



車淑梅

感恩捐贈者十五載

星期日舉行的「第15屆器官受贈者感恩大會」主題：「感恩捐贈者十五載，受贈者銘記情永在」，感恩過往15年有1,112個偉大的器官捐贈者，救活了2,163個生命；過往兩年54名遺體捐贈者亦成功挽救了138人的生命。據醫務衛生局局長盧寵茂透露，目前中央器官捐贈登記名冊上接近40萬人，創下歷史新高，但全港每100萬人只有3.6個捐贈者，為全球器官捐贈率最低之地，大有進步空間。感恩大會請來了多位受贈者分享他們絕處逢生的故事……

曾兩度換心的馮愛蓮，天生心漏，3歲做了補心手術，20歲時病發要接受電擊救治，入了一次鬼門關。2002年成功換心，可惜多年後出現缺血情況，幸運地在2019年第二次換心，她發覺這個心臟好強勁，她可以旅遊，甚至登上峨眉山。她感謝先後兩位捐贈者無私地奉獻給她重生的生命。

賴蘭蘭接受了肺移植，因感染惡菌使肺組織受破壞，一直靠抗生素治療，20多年來痰多而呼吸困難，病發時就像頭部被膠袋蓋着非常辛苦。2023年終於可以換肺，她感激丈夫之前每晚為她拍痰，不離不棄，愛護有加。現在她重投職場，開心自在，她祝福捐贈者的家庭。

吳沆堂23歲患上急性腎衰竭，一直要洗肚，因身體虛弱想過放棄，等了接近7年，去年3月終於得到了移植機會，發覺胃口轉了喜歡吃海南雞。因捐贈者同時捐出一對腎，她們二人成為好朋友，感到有如中了六合彩一樣。

活體肝移植的兄妹殷國強和殷敏兒的故事，由去年4月哥哥發現小便變茶色開始，翌日他失去了知覺，原來肝炎引發腎衰竭，情況危急……醒過來時，見妹妹坐着輪椅來探望才知道自己接受了妹妹活體肝臟移植，方言一定反對妹妹的做法，但妹妹認為不可能見哥哥死而不救。敏兒事發後有感恩略了身邊男朋友的感受，她多謝他的支持，決定今年7月結婚，好美滿啊！

15年前曾出席第一屆感恩大會的金碧再度到台上分享，當年28歲腎衰竭，妹妹捐腎可惜有排斥，她洗腎20年，醫生指不能再換腎，因為體內累積了太多的抗體。2009年她幸運地接受第二次換腎，捐贈者的腎是萬中無一地適合她。她兩年前退休了，過着開心悠閒的生活。

捐贈者家人吳小姐2021年在極悲痛下決定讓突然離世的父親遺愛人間，捐了兩個腎和一個肝，父親生前並沒有告知意願，內心有些忐忑，但相信父親知道器官依然活在世上會感到欣慰，所以她希望大家都能將捐贈器官的意願告知家人。

請支持器官捐贈，讓香港現時2,600名器官衰竭的病人，可以有機會重新擁抱生命的美好。



筆者與一眾熱心推動器官捐贈的醫護人員。作者供圖



若荷

春三味

春風輕拂，生機勃勃的韻律在無聲中瀰漫開來，正是大地披上翠綠新裝的時候。在這和煦的春光裏，北國遼闊的田野上，新一波麥苗已青翠欲滴，眾多植物在其中謙遜地鋪展，彷彿甘願匿跡於塵世的隱士，卻又總在不經意間被人發現，麥蒿便是那隱秘其中的植物之一。

麥蒿，學名播娘蒿，隸屬於十字花科播娘蒿屬，是一年生草本植物。其株型低矮，葉似羽毛般細膩，色澤碧綠而清新。麥蒿不僅是野外的一道風景，更是烹飪的好材料，若烹調得當，能夠做出營養豐富、味道鮮美的食物，我們常把它當作春日野菜中的「三鮮」之一。

「春風送暖麥蒿香，金不換的美味餚」，春回大地之時，麥蒿製成的美食登上餐桌，常引得食客如此讚嘆。採摘到的麥蒿，在成為美食之前，需經過一番細緻的處理：剔除雜質，洗淨後投入沸水中焯掉，取出來以冷水浸泡，這樣便去掉了泥土的腥氣。經過這番工序後，無論是涼拌還是熱炒，鮮嫩的麥蒿與其他食材巧妙搭配，都能變幻出無窮的美味。

我獨愛餚料豐盈的包餡捲。將處理好的麥蒿切末，再將泡軟的粉條切碎，在鐵鍋中加油將雞蛋煎成雞蛋餅，冷卻後也細細切碎置於盆中，加入蔥薑、五香粉、適量的鹽，淋上醬油攪拌均勻，餡料便製成了。和麵要分兩半，一半沸水燙麵，一半冷水拌和，最後混在一起揉搓，這樣和成的麵吃着筋道。麵無須發酵，和好後稍作靜置，輕揉數次即可使用。將麵擀成一掌大小的皮兒，餡置於中央，緩緩捲起，

塑成圓筒狀，再捏緊兩端，確保菜餚不外洩為止。最後用蒸鍋加水，煮沸，上鍋蒸10分鐘，一道美味的菜捲便新鮮出爐。

這道美食，外皮可口，菜餚香氣撲鼻，既節省時間，又營養均衡。明代散曲家、醫家王磐曾在《野菜譜》中寫到「抱娘蒿」，歌詠曰「抱娘蒿，結得牢，解不散，如漆膠。君不見昨朝兒賣客船上，兒抱娘哭不放。」這裏的「抱娘蒿」就是播娘蒿。之所以被稱為「抱娘蒿」，是因它抱叢叢生，宛如孩童依戀母親的情景。

在春意盎然的「三鮮」行列中，另一鮮就是薺菜了。它不急於爭春，待到暖意融融的時候才舒展風采，宛若隱於草野間的貴族。薺菜，也確實是野菜中的貴族，它在春日裏獨樹一幟，與無處不在的麥蒿截然不同。麥蒿一旦生長，便肆無忌憚地佔領着每一寸土地，而薺菜卻專挑那些難以尋覓的角落，若非有心人仔細尋找，幾乎發現不了它的蹤跡。

作為春日裏的時令佳餚，薺菜富含維生素、礦物質、膳食纖維和蛋白質等，能滿足人體營養的各種需求。兒時，母親親手傳授烹飪之道，以防她的兒女成年後生活自理能力缺失。北方的野菜，幾乎全部融入了我們的食譜。薺菜烹飪方法多樣，或與菠菜、豆腐搭配，包成鮮美的水餃，或切碎與雞蛋共炒。母親說，野菜是大地的恩賜，懂得珍惜它們，未來的日子便多了幾分依靠。如今，每到春天，我就踏青郊外，一旦發現薺菜，便如故友重逢，不論大小一律收入囊中。薺菜喜歡隱匿生長，採挖時難覓蹤影，然而暮春一到，它那細小的花朵遍布田野，讓人看了惋惜不已，總覺得被它戲弄了一番。

春日野菜中的第三佳品，非苦菜莫屬。對我來說，苦菜是春日不可或缺的存在，其養生功效更勝薺菜一籌。苦菜雖苦，卻是涼血佳品，肝火旺者飲一杯苦菜茶，便能身心舒暢。每年春天，我都和朋友相約，前往山野挖苦菜，田坎邊緣，苦菜密布。手持小鏟，清晨出發，片片鮮嫩的苦菜盡可採挖，於春風之中其樂融融。未經耕作的山野，苦菜更是鮮嫩肥美；人跡罕至之處，苦菜生長得更加茂盛。苦菜最經典的吃法是做小豆沫。新鮮的苦菜焯水後，冷水浸泡一夜，次日切碎後繼續淘洗，以便除去苦味。切碎後的苦菜放入炒鍋，加水沒過菜麵，撒鹽、豆麵小火共煮，等豆麵微熟後加以翻炒，收乾水分，美味沂蒙小豆沫便大功告成。在我們這裏，它不僅是家常餐桌上的美味，還是各大飯店的必備菜品。無論檔次高低，菜單上總少不了它的名字。

在每一個時代，那些被稱作「野草」的事物，都令人難以忘懷。當人類遭遇饑荒與貧窮時，它們匍匐在大地上，將自己化作充飢的食糧，為饑饉飢腸送去溫暖的慰藉。這些被風雨鏽刻的草木，總在人類陷入困境時蔓延成救贖的階梯，將自己轉化為生存的希望。正是這些頑強的綠意，在歷史的斷裂處續寫着生命的篇章，為人類的延續與發展注入不竭的力量。



陳復生

點滴

傳統藝術

在舊色園設立於新蒲崗的「文藝苑」內，可以學習到中華四藝「琴棋書畫」，前文曾提及古琴，而圍棋也是中華四藝之一，古時候稱為「弈」，是世上最古老的棋類遊戲之一。圍棋起源於中國，擁有二千多年歷史，古人很早便認識到圍棋有教育及啟發智力的功用，圍棋蘊含着中華文化的豐富內涵，可以增強記憶和思維能力，提高綜合素質、培養大局觀，目前在中國、日本、韓國等東亞國家仍然非常流行。

書法是中國漢字特有的一種傳統藝術，被譽為無言的詩，無聲的樂，可以頤養性情。書法是一種文字美的藝術表現，雖然現今在文書上，已進入電腦化時代，但所謂「字如其人」，能夠寫得一手好字，在學習、工作和生活中，仍然佔有很大的優勢。

記得小時候，每逢假期，父親總要我每天練習書法——大字、小字都要練習，他說字乃人的「衣冠」，一定要好好練習。時至今日，我真的非常感恩父親，當年要我練習書法。寫書法既可陶冶性情，更為養生之道——首先落筆時，我們的手指、手腕都要保持力道的平衡，如果站起來寫字，自然要提氣，提氣時會運用到手臂和腰背支撐，除了訓練全身的穩定性外，還可以活化大腦，因為寫字時，我們需要在

空白的紙張上布局空間，同時運用到大腦、眼睛和手部的互相協調。

所謂書畫同源，兩者間有不少共通點，例如皆講究用筆，但實際上仍有分別。國畫的題材可分為山水畫、花鳥畫和人物畫，而技術上就分為「工筆畫」和「寫意畫」。當日拍攝《圍繫香江百載情》電視特輯時，國畫老師剛巧在教授學員們「工筆畫」，她告知我們先從勾線入手，然後學習怎樣掌握用墨用色，最後帶領大家完成一幅完整的作品。「工筆」和「寫意」是中國畫裏的兩種不同表現形式，「工筆畫」與「寫意畫」既有區別，又存在着一定的聯繫。

有時候，我們不一定要成為偉大的藝術家，而是通過學習課程，使我們學懂欣賞不同畫家的作品，提升自己的鑒賞力和審美眼光——能夠對生活充滿熱愛，這就是潤物細無聲的藝術教育，也是藝術教育的最大意義。



舊色園「文藝苑」推廣藝術教育。作者供圖



路英

娛生樂與路

增強香港升學就業優勢

近年來，隨着中國內地經濟的快速發展，愈來愈多的學生選擇來到香港讀書和發展。這一現象不僅為香港的教育和社會帶來了新鮮的活力，也為內地學生提供了機會和豐富資源。這種文化現象的影響、未來的博覽優勢、吸引內地學生的策略，以及如何為港漂提供優質學習環境的機會，均值得探討。4月尾我參與一個來香港讀書的博覽會製作，就是為了推廣香港讀書文化。以下是現代香港教育分析的文化。

1.文化現象的影響：港漂現象的興起，首先反映了香港作為國際化城市的獨特魅力。香港的高等教育體系在全球範圍內享有盛譽，眾多大學在國際排名中名列前茅。香港不僅有高質量的教育資源，還有豐富多元的文化環境，內地學生在這裏可以接觸到多元的思想和文化，這對他們的個人成長與發展具有重要意義。香港作為一個國際金融中心，擁有眾多行業的實習機會。內地學生在香港學習期間能夠獲得較為廣泛的實習和就業機會，幫助他們積累經驗，提升職業競爭力。同時，內地學生和國際學生的交流，也促進了文化互融，為社會注入了新的活力。

2.未來博覽的優勢：香港的高校和教育機構可以利用這些博覽平台，展示自身的特式課程、教學質量和全球網絡，吸引有志於國際化發展的學生。此外，教育博覽會可以提供豐富的信息，幫助學生更好地了解各自專業的就業前景和發展方向。同時，香港還可以借助文化交流活動，增強

內地學生對香港的認同感和歸屬感，通過舉辦豐富多彩的文化活動，例如藝術展覽、音樂會和社會實踐，使內地學生能夠體會到香港的獨特魅力，也可以促進與本地學生的互動交流，增進友誼。

3.吸引內地學生的策略：首先，可以通過降低學費和提供獎學金等經濟激勵措施，鼓勵內地學生選擇香港的高校。同時，針對內地家庭的需求，可以推出一系列個性化的招生宣傳，強調香港教育的優勢和多樣性。其次，教育機構應加大與內地高中及職業學校的合作，建立緊密的聯繫，定期舉辦招生說明會，讓學生和家長更直觀地了解香港的教育機會。這種互動不僅能夠提高內地學生的認知度，也能增強他們的信心和嚮往。

4.提供優質學習環境的機會：在教育質量上，香港的高校應進一步提升課程的多樣性和全球化。加強與國際院校的合作，設置更多的雙學位項目，使內地學生可以在香港接受國際化的教育。學校還應關注學生的心理健康和適應能力，提供心理諮詢服務、學業輔導和生活關懷，通過建立健全的支持體系，幫助港漂學生更好地融入香港的生活。也可以定期組織各種交流活動，幫助學生緩解壓力，增強社交能力。

此外，提升校園設施的現代化程度，如建立高效的學習空間、提供良好的實驗條件和資源，也是吸引學生的重要因素。開放圖書館、電子資源等設施，可鼓勵學生自主學習，滿足他們對知識的渴求。



文公子

宅心仁厚的四叔

香港再有一位華資藍籌企業家殞落。人稱「四叔」的恒基兆業地產創辦人李兆基博士，於3月17日星期一離世，享年97歲，可謂福壽全歸。

恒基兆業地產由四叔於1976年所創立，在1981年上市，編號12；而系內上市公司頗多，除恒基地產外，尚有恒基發展、煤氣、港華智慧能源、香港小輪及美麗華酒店等。恒基兆業作為集團旗艦，一向致力發展住宅及商業項目，具代表性之建築包括香港最高一層高逾百的環球貿易廣場（ICC），以及位於中環的國際金融中心（IFC）、The Henderson與北京的環球金融中心等城市地標，亦有多個豪宅與私人屋苑項目。最近落成的The Henderson，直接用恒基的英文品牌為名，為集團近年的旗艦項目，可

惜四叔未能親眼見證其開幕典禮。

四叔是廣東順德人，早年來港經商致富。他給人的印象，是謙謙君子，平易近人，而且宅心仁厚，又樂於與股民分享投資心得，雖非屢講屢中，甚至有時誤看生錯，但其真性情在鏡頭前躍然而出，也為大小投資者帶來不少茶餘飯後的話題，因此頗受財經記者歡迎。

文公子對四叔的宅心仁厚，印象非常深刻。記得在2008年4月，恒基在西九龍豪宅星匯居地盤發生工業意外，一塊重達半噸的混凝土板在吊運期間突然鬆脫墜下，擊中一名工人，該工人救出送院後不治。死者老父驚聞噩耗，疑不堪刺激當場暈倒，頭撞枱角，送院返魂無術。父子在短短1小時內先後離世，遺下一家四口孤寡，令人同情。四叔在記者會承諾捐贈100萬元予遇事工人一家應急；於事發翌

日晚上，即由其長子李家傑代表，帶備大袋禮物到死者何文田公屋住所，親自將四叔承諾的100萬元支票，交到工人遺孀手中。此事件為本地危機管理的經典案例之一。發生工業意外，本來對公司形象必有損害，但恒基能即時以負責任、具誠意的態度處理，並由集團主席親自擔任發言人，四叔亦一直以具有同理心的態度，承諾盡力協助家屬面對悲劇，就為公司挽回不少正面的分數，甚至有傳媒報道時指此「盡顯人間有情」。

四叔與香港中文大學亦頗有淵源，他既擔任了聯合書院校董多年，亦於2018年捐款1億1千萬支持中大教研發展。中大將一座在大學本部的教學樓，命名為「李兆基樓」，就在「馮景禧樓」旁。馳名商界的「新鴻基三劍俠」中的兩位，自此在中大成為鄰居，亦曾是一時佳話。