



源於奧運

李漢源

今年的3月1日，香港迎來了真正的世界級體育場地——啟德體育園。日前自開幕禮後，這個世界級場地迎來首個國際級大型體育賽事「七人欖球賽」正式上演，這不是測試，而是真正的觀眾購票入場觀看比賽。儘管筆者因工作關係事前多次進入場地視察，這次的比賽仍讓我感受到震撼與興奮。5萬名觀眾的喝聲聲雖然未滿席，但已足夠讓球迷熱血沸騰，特別是作為香港的主場，觀眾們的自豪感更是無法言喻。

啟德體育園位於市中心，四周空間充足能有效疏散觀眾。相比於我曾經在世界各地奧運會和世界盃上經歷的場地，啟德的設計讓人感到有序，觀眾能迅速找到交通工具，避免擁擠的情況。然而，硬件的優越性必須配合專業的管理。這次「七人欖球賽」的電視製作也顯示出場地的先進，沒有像以往那樣的電線凌亂，因為新場地已經安裝了光纖電線，並配備了多部攝影機和高空攝影機（Sky Camera），這為各大電視台的製作提供了便利，對我們體育媒體的工作人員也幫助良多。

儘管5萬人的球場



●啟德體育園主場館。 作者供圖



方寸不亂

方芳

將文化、藝術、培訓融入購物中心，這是什麼樣的概念？這天在深圳寶安海雅繽紛城，來了一次現代生活的體驗。商場內名店林立，又有休閒旅遊小鎮樓盤展銷，已經夠你目不暇給了，正準備享用美食的同時，有人告訴你，商場內還有一個可以欣賞歌劇的大劇院，是不是很好奇，要開開眼界？

這天沒有歌劇上演，海雅大劇院迎來參觀的香港資深傳媒人，金碧輝煌的劇院帶來震撼，700多個休閒型豪華座位，部分配備有劇院茶几、酒櫃，另外還有卡座和VIP座位，通道完全沒有柱子，空間感極為舒適，說話不用味也能透徹每一角落，可知音響設計之精細。據知大劇院曾接待過外國鋼琴家表演，又有澳洲爵士天后、爵士樂隊專場，中國著名男高音歌唱家戴玉強以及大型經典舞台劇《梅蘭芳》等著名劇目都曾在這裏亮相。大劇院和商業購物中心完美的結合，令人嘆為觀止。

藝術和商業的結合，底氣在於文化傳承，不能不說這裏的海雅藝術培訓中心。訓練項目包括美術、書法、舞蹈、音樂，以及英語閱讀等等。受訓學生1,500人，老師40餘人，師資來自中國音樂學院、南開大學、英國約克大學、英國班戈大學、英國皇家威爾士音樂戲劇學院，很難想像如此厚重的藝術沉浸在商場內。

這是一個什麼樣的商業理念呢？海雅文化總裁寧宇女士曾在深圳廣電集團工作，對傳媒文化有宏觀視野，所以，海雅文化除了管理大劇院劇目演出和培訓中心，又承擔策劃錄製大型活動直播拍攝、宣傳片、晚會，如大灣區國際青少年文化藝術交流節，又與深圳市寶安職業技術學校共建「教師企業實踐基地」、與香港工商聯共建「深港青少年藝術文化交流中心」，2023年和香港各界文化促進會開展「藝文雙修」香港兒童及青年文化發展計劃，組織香港學生到海雅藝術中心參加藝術課程培訓交流。

港人北上消費的新概念，不光只是飲食，還有文化藝術的相向交流，這一點，商家前瞻性的規劃值得借鏡。



●海雅大劇院。 作者供圖

藝滿繽紛城



書聲蘭語

廖書蘭

對於他們突然的離世，我有點不知所措。如果說相識即是緣，那麼我們的緣不算深，但也不算淺，將會在我的心裏各留下一點位置，也將在雲影波光中，想起相逢裏的點點滴滴……

今年2月11日孫麗琳老師走了。孫老師生於1939年的南京，畢業於上海華東師範大學，1962年來香港，在珠海書院文史系深造，及後在蘇浙小學和城市大學語文研習所任教，是一位資深語言教育工作者。與孫老師是2003年我剛剛加入香港音樂及朗誦協會擔任普通話朗誦比賽評判和全港青年學藝創作大會的評判老師而認識的，孫老師和藹可親，當我在評判工作上遇到一些麻煩時，她真誠地給予意見並鼓勵我。

我們有一班定期飲茶的朋友，孫老師會買些美食帶回家，給她的丈夫蘭先生，或與蘭先生一起出席我們的聚會，他們兩夫妻相濡以沫，鸞鵲情深66年。孫老師甜美的笑容，銀鈴似的聲音，令人難忘與懷念。

梁立新先生是福建永春人，生於1952年的香港，畢業於日本早稻田大學商學部，今年3月17日突然離世，距離他1月30日入院，前後才一個半月；平日生龍活虎的他，突然離世，讓親友感到錯愕與震驚。

身高180公分，一頭白髮，喜愛穿鮮綠色的襯衫，鵝黃色的長褲，再配上一條名牌的皮帶，對於他這般敢

清明雨送別三位朋友

於創新的搭配，令我十分佩服。梁立新是一位老饕，知道哪一家餐廳的哪一道菜是招牌菜，他是人沒吃，手機先吃的美食家，作為他的朋友，經常會收到一張張色香味俱全的美味佳餚圖片。他熱情好客，喜歡結交天下朋友，朋友都喜歡他。在2021年10月11日，兩個八號風球（獅子山風球還沒走，圓規風球已到）的兩面夾襲下，我們約在鏞記酒家餐敘，玻璃窗外颳着強風飄着疾雨，餐廳內只有我們一桌客人，他拿出一瓶珍藏50多年的老茅台酒助興，此情此景讓人難以忘懷。

他的千金欣欣說：「春節期間他有一些不舒服，走路喘氣，有時頭暈，以為他患感冒。」我說：「梁立新是個好命的人，他來到這世上73年，可說是自由自在，瀟灑走一回。」

陳能濟（濟哥）音樂大師1940年出生於印尼，13歲時跟隨父母返回內地，在廈門集美中學啟發了他一生的音樂夢，在北京中央音樂學院畢業後，1973年來香港，開始他追夢圓夢的音樂人生，2015年獲香港作曲家及作詞家協會頒發「音樂成就大獎」，今年3月18日濟哥離開了我們。誠如他說：「我的一生什麼都沒有，什麼都有。」客觀地說：「他一生心無旁騖地奉獻給音樂。」

認識濟哥是吳碧聯小姐介紹的，因方潤華先生建議，囑我要將我寫的詩請人譜曲，碧聯介紹濟哥，我與碧聯曾到他的家裏吃晚飯，我永遠忘不了他在煮湯圓的背影。遺憾，我們各忙各的，有些事一擱下來就是永遠。



●2021年2月11日陳能濟贈送《我的音樂夢》給作者。作者供圖

底霜惹來「美」的聯想

有些化妝士常用的妝粉底霜，可能干擾內分泌，以致影響性荷爾蒙和導致新生嬰兒提前出現青春期，甚至增加乳癌和睪丸癌風險，消息從丹麥消費者組織研究得來，如果報告屬實，香港貪靚女從18歲到80歲多的是，看到這消息不會比吸煙喝酒更無動於衷吧？因為不吸煙容易，不喝酒也不難，戒煙戒酒很多人都做得到，從來形容比愛煙愛酒愛得厲害的，就有「愛靚不愛命」那句成語，可見煙酒是後天習染出來的癮，而貪靚是天生的。

為什麼一時難題談起活生生的鮮魚——其中廣東人常吃的鮫魚，很多時候，「家廚」通常都買牠滾菜湯或者清蒸豆腐，我們一家人都愛吃，有回家廚因事返內地探親，大家想吃芥菜魚尾湯，承鄰居外出買菜之便，託她買半條一斤重左右的鮫魚，這半條鮫魚不止還在擺動，而且魚鱗銀光閃閃，多次家廚買來的活魚也同樣生猛，但是魚鱗色調柔和，並沒有今次買來那麼鱗光耀眼，滿以為時令不同吧，可是吃

來肉厚是厚，味道就差遠了，也猛然記憶起多年前在朋友家中，吃過同樣銀光閃閃不知名的長條魚，味道怪怪的，就是吃得痛快。（但不是扁身的牙帶魚，牙帶魚細鱗上的水銀可以刮掉。）

事後跟家廚談起那半條鮫魚，提到魚鱗他就搖頭說，鄰居一定不是到他經常光顧的那個魚檔，香港魚市場大，不同地區都有魚塘，同一種魚，不同魚檔貨源可能來自不同魚塘，魚鱗光亮相信與養殖所用飼料有關，那魚如此銀光閃閃，其魚便有如用過類似某種「妝前底霜」了，不然怎會美得那麼誇張。家廚說出生於日內瓦的法國哲學家盧騷崇尚「自然人」，認為自然的人才真正的人，那麼「自然的魚」才是真正的魚，照盧騷的推論：無論美得過分的人與物便失真，未知美得過分的美食，是不是也含有類似某種妝前底霜的化學物質。



●有化過妝的魚嗎？作者供圖

學習中國古典舞的思考

學習中國古典舞已有3年多的時間，雖然是業餘愛好，不能與專業舞蹈者同日而語，卻也能從中國古典舞的學習中體悟到一些美學和人生哲學。

初學時，我常被老師誦病像是在「打太極」或者練功，有時看着鏡子裏的自己小心翼翼地一個轉動或者繞腕的動作，緊張又生硬，不禁覺得很好笑。中國古典舞對提氣和呼氣要求很高，一呼一吸之間，自然帶動身體的肌肉和骨骼運轉，每一個動作和神態都要用圓融的方式去表達，不可太過，也不可太拘謹。

老師常常要訓練我們的身韻，身韻的訓練強調內涵的氣韻、呼吸、意念、神韻及內心情感。比如，以「三圓」運動為基礎的運動路線、以腰為軸的「提、沉、沖、靠、含、腆、移、旁提」等，這些基本元素賦予中國古典舞豐富的表現力及可塑性，能深度刻畫動作及內心情感。

這讓我聯想到，中國古典舞所要表達的美，與中國幾千年的古典文化密不可分，特別在與「儒釋道」思想哲學的聯繫上，尤為深刻。

專門研究中國古典舞與中國古典文化之間聯繫的吳蘭女士曾在其文章中提到，中國古代《易經》中關於「圓」的文化現象：太極中的八卦圖、佛學的「圓通、圓融」的思想、儒家的「仁愛、中庸」的觀點，圓是中國傳統哲學觀「天人合一、混沌初開、陰陽相生」的文化思想、意識形態，也是中國古典舞蹈的文化根源和歷史縮影，為中國古典舞在當代的建構提供歷史文化的依據，是中國古典舞的源頭活水。

中國古典舞運動路線中「圓」形動勢，動作的運動路線在「圓」的軌跡上。例如，在做「雲手」這個動作時，雙手要交替成揉球狀畫平圓；「雙晃手」是雙手同時在身體前畫立圓；「繞腕」（或「盤腕」）是用手腕在上身前畫八字圓，中國古典舞的「圓」千變萬化，「圓中生萬物，萬物不離圓」。

在中國古典舞表演中，表演藝術家們常常要在舞姿中表達「欲言又止」、「猶抱琵琶半遮面」的情緒：柔美中帶有韌性，不捨中卻有果決，這種獨特的藝術表現形式讓中國特有的文化基因淋漓盡致地展現在人們面前，令人為之神往。



百家廊

若荷

春光如釀，在歲月的罅隙裏悄悄發酵，釀製出一場名為「花朝節」的盛宴。這一日，濟南百花公園裏人頭攢動，熙熙攘攘，每個人的臉上都掛着按捺不住的欣喜，他們和我一樣，為這爛漫的花期而來，趕赴一場與花、與春日、與生活的深情之約。

一入園，便被「清風花語」的景致深深吸引。展示牌上，「蘆花」與「荷花」的詩詞靜靜佇立，陳永修筆下的蘆花，帶着孝悌的溫情，「蘆荻花飛見性情」，彷彿讓人看到那潔白的花絮在風中飛揚，它們傳遞着歲月的故事；李商隱詩中的荷花，「卷舒開合任天真」，盡顯自然純真之美，讓人心生嚮往。

漫步園中，玉蘭花是不可忽視的主角。它們優雅地站立在枝頭，潔白的花瓣純淨如雪，透着一種超凡脫俗的氣質。有的花瓣完全展開，有的則半開半合，每一朵花都像精心雕琢的藝術品。我靜靜地站在樹下，仰望着這些美麗的花朵，抬眸間，那枝頭的花彷彿被聖潔籠罩，用一份獨屬於她們的靜美，隔絕了塵世的喧囂。

不遠處，是一片排紅的花林。微風裏，花瓣簌簌飄落，紛紛揚揚，似一隻隻輕盈的蝶兒，在空中翩躚，旋落在地上。這花叫作美人梅，花瓣薄如蝶翼。孩子們在樹下嬉笑奔跑，試圖抓住那一片片飄飛的花瓣，林間迴蕩着他們歡快的笑聲。花朝節的熱鬧，頓時如漣漪般蕩漾開來。春天的暖陽慵懶纏綿，溫柔地拂上臉龐，僅憑觸覺，就讓人感到舒暢愜意。

太湖石邊的梅花，似從舊時光裏踱步而來的雅士。這裏的梅有粉梅、白梅。梅的粉，是暈染在古畫裏的溫柔，花瓣層層疊疊，好似美人輕攏的衣袖。風拂過，落花如繁星點點，悠悠然飄落在古建築的青瓦上，蜿蜒的石階間。空氣中瀰漫的暗香，絲絲縷縷，纏進人的心尖。白梅則遺世獨立，冰肌玉骨，於枝頭靜靜綻放，與粉色的梅花一唱一和，訴說着梅花的風骨。

移步到湖邊，垂柳依依，柔軟的枝條上攢着嫩綠的新芽。柳枝在微風中悠悠蕩蕩，與碧綠的湖水相映成趣。湖水裏，藏着垂柳婀娜的身姿、藍天澄澈的倒影，還有偶爾路過的雲朵的情影。早櫻在泉水的潤澤下，美得如夢似幻，令人感覺置身仙境。身着漢服的姑娘款步其間，衣袂與花枝一同輕搖。山石之上，迎春盛開，細長的枝條自然垂落，好似隨性潑灑的墨線，每一朵花都是墨線上躍動的金點。

海棠花最為好看，它們像是被春天施了魔法，一團團、一簇簇，在枝頭開得明媚動人，花瓣邊緣微微捲起，就像少女笑起的脣角，為這嬌豔的花朵增添了幾分俏麗天真。而那些杏花、桃花、連翹花也毫不遜色，它們開得熱辣奔放，紅得似燃燒的火焰，粉的如絢爛的雲霞，黃的耀眼奪目。它們毫不吝嗇地展示着自己，將自己的美麗發揮到極致，為這花朝節增添了無盡的風姿。

在群花爭艷間，幾支業餘演唱隊為節日增添了別樣的氛圍。他們或在亭台

下，或在樹蔭中，架起簡單的設備，亮起歌喉。演唱者大都是頭髮花白的老人，他們唱着經典老歌，歌聲激情澎湃，與這滿園的春光形成一種獨特的和諧。歌聲裏，有對生活的熱愛、有對歲月的感慨。周圍圍滿了聽眾，有人跟着輕聲哼唱、有人輕打着節拍，這一刻，音樂和花朵，共同治癒着每一個疲憊的靈魂。

花朝節，本就是屬於花與美好的節日。在這百花公園裏，每一朵花都是奔赴春日盛會的精靈，傾盡全力，綻放出最美的姿態。而我們，也在這絢爛的花期裏，尋回了那份被忙碌生活所掩埋的輕鬆與愉悅。人們穿梭於花海之間，用相機定格下一個美好的瞬間，卻不知，最美的畫面早已悄然收藏在心底。你看呀，其實我們每一個人，本就是這世間最為動人的風景：在這花海中展露的笑顏，因美好而發亮的眼眸，被花香紫繞的那份悠然自在，皆是獨一無二、無可替代的存在。

這春日的公園，不僅是花草樹木展示魅力的舞台，更是我們棲息心靈的場所。它讓我們在這有限的時光裏，感受生命的蓬勃，體會人間的煙火。在花的綻放與凋零之間，學會了敬畏生命、欣賞美好，也學會了在平凡的日子裏找尋不凡的意義。

我沉醉在這滿園的春光裏，貪婪地收集着身邊每一份佳景，只願時光能放慢腳步，讓這如詩如畫的盛景，永遠鑄刻在歲月卷軸上。願我們銘記此刻的美好，懷着這份蓬勃的生機與希望，就像爛漫遍野的絢麗春花那樣，向着未來的日子昂首前行，書寫出屬於自己的生命華章。

三月三的流水

二鈞之一的探春的判詞後兩句是「清明涕送江邊望，千里東風一夢遙。」探春的生日正巧是三月三，上巳節是臨水祓禊的節日，而探春最終也未逃脫乘船遠嫁的悲劇命運。大觀園裏多水，薛寶琴在詩社活動中亦寫到「昨夜朱樓夢，今宵水國吟。」賈政帶眾賓客參觀大觀園時介紹園中之水「原從那間起流至那洞口，從東北山坳裏引到那村莊裏，又開一道岔口，引到西南上，共總流到這裏，仍舊合在一處，從那牆下出去。」據說曹雪芹寫的水流布局，是因讀朱熹《觀書有感》：「問渠那得清如許？為有源頭活水來。」大觀園中的水便是自山中引來，流遍園中，再穿牆而去，是活水。

三月初一那天我偷得半日閒，與朋友去我少時住過的小山村，帶他看我曾換過魚的水庫和曾躺著背過書、看過火燒雲的小溪、沙灘。然而，水已死，從前清澈的小溪乾涸见底，成了一灘灘的淤泥，當年的水庫也只剩一坑骯髒的砂石。水庫邊上，林場車間門口的空地堆着小山似的裁得整整齊齊的木材，而那些木材，也不過是成年人小腿一般大小的樹幹。我們忽然就明白了水庫和小溪乾涸的緣由。

朋友是讀書人，亦是虔誠的基督教徒，我們便從朱熹的《觀書有感》談到了彼此都熟悉的《聖經》。《聖經》裏亦提到人們賴以生存的活水，在《出谷記》中，梅瑟帶領以色列人從紅海跋涉至叔爾的曠野時無水可飲，耶穌指示梅瑟將一塊石頭置於水中，結果苦水變得甘甜。此後，人們抵達厄林，那裏有十二股清澈的泉水，70棵繁茂的棕樹，人們便能安營休息了。

《聖經》沒寫人們亂砍伐造成對水源的破壞，但《聖經》裏的人們依舊是要靠水和樹安營休息的，生存在現世的人們也一樣。只是現世的人們在並不漫長的歲月中，慢慢地把自己生命之源的水折騰成了稀缺資源，而且還在繼續折騰。倘若有一天我們如同跋涉到叔爾曠野中的以色列人一樣無水可飲，耶穌會不會再來拯救我們？

惟願我們都能珍惜每一滴水、每一棵樹。至少，在去見耶穌之前，我們能夠在現世的生命裏，於三月三這天，坐在清澈的水畔，享受一番王羲之筆下「一觴一詠，亦足以暢敘幽情」的雅趣。



琴台客聚

伍呆呆

每到這一天，許多人的記憶裏，大抵都會回響起那首熟悉的旋律、那些熟悉的歌詞：「又是一年三月三，風箏飛滿天，牽着我的思念和夢幻，走回到童年……」

滿天風箏是童年的三月三的記憶，長大以後的感受有了不同。讀了書，知曉三月三是上巳節，學得了上巳節的歷史由來，對三月三是軒轅黃帝的生日並不關注，卻對上巳節的水濱祓禊之俗極感興趣。三月三自先秦開始，到了魏晉，從祓除災氣的巫術儀式演變為文人所喜的風雅文化活動「曲水流觴」，王羲之在《蘭亭集序》中寫「暮春之初，會於會稽山陰之蘭亭，修禊事也。群賢畢至，少長咸集。此地有崇山峻嶺，茂林修竹，又有清流激湍，映帶左右，引以為流觴曲水，列坐其次。雖無絲竹管弦之盛，一觴一詠，亦足以暢敘幽情。」蘭亭中的浪漫雅集令多少後世人神往之。

我讀《紅樓夢》，小時候讀不懂，大了才領悟，曹雪芹很巧妙地將上巳節安排進了《紅樓夢》中，書中幾人的命運都與水有關。金陵十