



梁君度

《一世緣 兩段情》我與廣州文化公園

我雖在香港出生，卻也是地道的廣州人，廣州與香港皆是我魂牽夢縈的故鄉。

兒時，廣州文化公園是我流連忘返之地，其中的水產館對我有著莫大的吸引力。這座在新中國成立後設立的首家水產館，於二十世紀五十年代，憑藉豐富的海洋生物標本與獨特的歷史底蘊，成為當時極具魅力的科普與文化交流場所。

最近，廣州文化公園委託我前往香港大公報社查閱《華南土特產展覽交流大會》畫刊。至此我才知曉，文化公園的前身便是這華南土特產展覽交流大會，這本畫刊讓我得以洞悉文化公園的前世今生。

水產館始建於1951年6月，原本是華南土特產展覽交流大會的展館之一，之後成為內地首個以漁業為主題的常設展館。其建築設計出自留德歸國的夏昌世教授之手，巧妙融合了嶺南庭園與現代主義風格。它以同心放射狀平面布局，營造出恍若「水下世界」般的沉浸感，同時巧妙利用自然光線，凸顯展品的動態之美，被譽為「廣州市頭號歷史建築」。後來，諸多藝術家紛至沓來，在此舉辦展覽、登台獻藝。書畫展覽、雅集、粵劇、小品、戲曲、歌舞，以及相聲等各類文化活動精彩紛呈，深受市民

群眾喜愛。廣州文化公園陪伴了幾代廣州人成長，見證著這座城市的發展變遷。前來公園參觀遊玩的市民絡繹不絕，年接待量最高可達1,000多萬人次。這70年的發展歷程，不僅是城市公園發展的珍貴記憶，更逐漸沉澱為老廣州們心中縈繞不去的鄉愁。

1987年，我前往香港定居，此後便鮮少前往廣州文化公園。直至2012年，經朋友介紹，我在廣州文化公園舉辦了人生中的第一次書法展，自此與文化公園結下了不解之緣。從那以後，幾乎每年我都會在文化公園舉辦一次《粵港養生書畫展》，儼然成了在文化公園舉辦書畫展的「專業戶」。

到疫情爆發前，我連續7屆的《粵港養生書畫展》均在廣州文化公園舉行。此外，我還舉辦了《梁君度書法展》及《香港女書畫家協會作品展》。

2022年，我在香港創辦了「香港東方書畫院」，而後再次組織書畫家到廣州文化公園舉辦展覽。從去年底到今年，先後舉辦了《滄桑入韻紙間凝——梁君度書畫展》《年方八十——香江老友書畫展》《粵港澳青少年寫真大熊貓比賽獲獎作品展》，五一節期間又舉辦了《嶺南香江·筆意共潮生——五一粵港書畫聯展》。我還積極介紹香港其他藝術團體來廣州文化公園辦展，我與廣州文化公園真可謂是緣深情重。



姚珏

樂活

最近，香港美心集團宣布推出專門為吞嚥困難患者研發的全新軟餐品牌「軟心膳」，這種餐食按照中式點心及西式套餐的造型製作，包括蝦餃、燒賣、瑞士雞翼等，色香味俱全。這對於一些吞嚥退化的老人家來說，真的非常需要。現在的社會由於科技的發展，人們變得愈來愈長壽，因此也逐步進入老齡社會。香港特區政府勞工及福利局長孫玉菡表示：「香港65歲以上的老人佔23%，大約有170萬人，其中80歲以上人口都有5%，老人们的生活真的成為大家都需要關心的明天。」

這些老人家不但對社會作出貢獻，更重要的是每個家庭都需要的「寶貝」。不知道大家有沒有感覺，老人家在世的時候，家庭聚會也多，家庭的凝聚力也強。而且老人家對家人晚輩的關愛，往往是一個人成長的溫暖心燈，影響深遠。最近人稱「四叔」的李兆基博士仙逝，他重情重義的為人深受香港市民愛戴。前兩天「和光同塵」李兆基博士紀念展在中環開幕，他家人對他的回憶特別讓人感動。他長子李家傑先生提到，父親言傳身教，曾經擔憂他換走替祖父做法事的和尚，影響他們的生計，這就是「已識乾坤，獨憐草木」的肚量。

我一直覺得年輕人，可以從老年人的身上學到人生的智慧和通透，我們這個社會除了關心青年人，也需要關心老年人的身心健康，因為這也是每個人的明天。老人很需要的是歡樂和溫暖，而音樂其實都可以給到他們。

因此我們的音樂能量計劃，最初香港弦樂團的音樂家就已經進入老人院，為他們帶去歡笑和關愛。很高興在9年裏面，我們的孩子們也跟著音樂家一起去關心老人家，這也是一個正能量的傳承和傳播。

當然一個人，特別是進入老年期，更需要的就是樂活。樂活是西方傳來的一個概念，新興的生活形態族群，意為以健康及可持續發展的形態過生活。我覺得「樂活」的樂既是快樂，音樂的樂也是能夠起到很重要作用的。我一直在思考，生命的每個階段都需要高質量，健康的延長是最重要的。現在有很多新的科技出來，新的方法出來，比如健康方面，我們現在有很多高科技AI，可以讓你了解身體每個部分情況的變化，可以按照自己的情況去調整我們所需。我覺得最關鍵不光是身體的健康，還有內心的健康，身心是一個整體和平衡。要平衡睡覺、鍛煉和心情三者的關係，音樂其實能夠給予很多協助，讓人身心放鬆、協調。只有保持這樣一個良好的身心狀態，才能更好地延長生命，有一個健康的老年生活。

每個年紀都有各自的精彩，老年時代更需要學會更好地照顧自己，更好地平衡，活出自己想要的人生。到了一定年紀，我們的習慣也需要改變，要根據自己的年齡做調整，這樣才會讓我們的身心保持最佳的狀態，當然仍然需要對世界充滿好奇，佛經上說「一念三千」，樂活其實就是由心出發，更好地體驗和分享，活出每個時代的精彩。



少爺兵

娛樂圈不養閒人

一句「娛樂圈不養閒人」！有人覺得此話太傷人心，也有人認為這是「大實話」。不是嗎？娛樂圈早已被坐實乃「最現實」的職場之一、水深火熱的地方。

「娛樂圈從來不缺的是『人』！特別是年輕的帥哥美女；缺的多是投資者、影視製作的『金主』，可是在娛樂圈能『大紅大紫』而『名成利就』的演藝人，人數並不多；故此娛樂圈有句話：『不養閒人』。意謂須有資源隨身，如廣告、商品代言……為公司賺到利潤就是演藝人『自帶』的價值。在娛樂圈更能體會到什麼叫做『小火靠捧，大火靠命』之說；早前曾有演藝人表示自己出道之初已是電視劇的主角，頓時有飄飄然『不可一世』的心態，那時的他（她）在角色方面『挑三揀四』，特別是認為不適合自己的角色人物全盤拒演，直至跟一位老戲骨演對手戲時，自覺有點『力不從心』；當時老戲骨對他（她）說：『演技是需要透過演不同類型的角色人物磨練而成的，沒有演過的經歷，是不會成就經典角色的演繹，磨練演技是很多演藝人必經之路。』老戲骨的一番說話，令他（她）茅塞頓開，於是在往後的演出，不論是扮演年輕一輩演員的父母輩，或是參與綜藝節目，他（她）也在自己體力可行的範圍裏『全力以赴』，那份感覺他（她）真的覺得不一樣，至少已『盡己所能』，不再帶有『遺憾』！」

該演藝人還說：「如果想自己的演藝生涯能走得更遠些，透過對角色人物的領悟和磨練，對自己或各方面的合作者來說亦是一種交代。」由於該演藝人的思維、言行等的種種改變，使他（她）得到更多被邀請演出的機會：「這日子我覺得自己是幸運的，不是每一位演藝人都能有此幸運，至少他（她）不再是娛圈的『冗員』。至於現實之言，也得看你以什麼立場去感受，在眾多競爭者海洋一般的娛圈，必須以真材實料去掙扎求存，接受了就不要有諸多的抱怨。」也許我那位有宗教信仰的朋友說得對：「看到自己的錯誤，才是真正的醒了。」

人生路途裏，要經歷的「現實」亦都不在少數，若硬要跟自己「過不去」的，只會令自己更傷痕累累，都是跟磨練本性有關，大概是每次挫折也是在「長本事」。



百家廊

春日花見

猶記得那年春天，陽明山上的花海令人驚艷。滿山的杜鵑花開得熱烈，紅的似火，粉的如霞，層層疊疊鋪展在青翠的山坡上，宛如大地繡出的錦緞。偶有幾株櫻花點綴其間，淡粉色的花瓣在微風中輕輕飄落，如細雨般溫柔，灑落在肩頭，落入泥土。那番美景在記憶中留下深刻印象，至今仍憶起薄薄陽光下，絲絲小雨中花香瀰漫的空氣，以及春風和煦拂面的溫柔。

正因如此，這次再赴台北，我早已下定決心，一定要上陽明山再賞一次春花。然而，現實總愛和人開玩笑。那日我們幾個興致勃勃地出發，計劃好先上山，下來有時間再到士林官邸繼續看花。卻在半途聽到車上的廣播消息，當天因是假日，上山的路因遊人太多而被暫時封閉。坐在車裏，看着前方不動如山的車龍，一陣無奈湧上心頭。春天的盛景就在那片雲霧繚繞的山頭，而我們卻只能望山興嘆。

正當失望漸濃，車子徐徐地行駛過士林官邸，偶然一瞥，竟見一叢熱烈盛放的花影映入眼簾，居然是鬱金香！原本沈悶的心情瞬間被點亮，開車的妹夫見我們興致勃勃，建議下車去看花，一時間卻找不到停車位，他說他願意坐在車上等我們，結果3個愛花的女人真的毫無義氣，無視他的自我犧牲，兀自興沖沖下車去賞花了。

士林官邸的鬱金香種植得格外講究，一大片紅、黃、粉、白交錯的花

叢在陽光下熠熠生輝，彷彿大地展開了一幅瑰麗的畫卷。略帶春天寒意的風輕輕吹過，各種顏色的花兒在輕輕搖曳，如彩色波浪起伏，帶著春日特有的生機和韻律。

我們站在花叢前，早已經拿著手機準備拍照的女兒馬上像導演一般指揮，把這不期而遇的美景收進鏡頭。不同顏色的花璀璨地發出誘人的光彩，似乎在招呼著遊人「看我！看我！」每一朵鬱金香都亭亭玉立，花瓣光滑柔潤，帶著微微的透明感，在陽光下更顯得靈動而鮮活。紅色的濃烈似火，黃色的明媚如晨曦，粉色的溫柔恬淡，白色的純淨靜雅，有單瓣的也有複瓣的，它們各自綻放，又彼此輝映，如同春天精心調配的一盤色彩，豪邁地潑灑在我們眼前。

猶記2020年，我曾遠赴荷蘭，當時受邀過去辦畫展，畫的都是花，主題就叫「聽香」。荷蘭和鬱金香是畫等號的，便想到了那裏，順便看看舉世聞名的鬱金香花海。然而，彼時正值初冬，花期早已過去，大部分的花園裏都只剩下綠葉，未見一抹花影。當時的遺憾如一滴未能落地的雨，懸掛在心間，久久不散。

可如今，在台北的春天，竟這樣突兀又美妙地與鬱金香相遇。那份過往的失落，在這一刻彷彿被溫柔地填補了。原來，命運並不會剝奪所有的美好，只是把它們藏在某個意想不到的轉角，讓人於不經意間邂逅。

看著眼前的花海，我的心漸漸沉靜

下來。人生何嘗不是如此？原以為陽明山的春景無可取代，誰知在這裏，卻遇見了一場同樣震撼人心的春之盛宴。世事難料，失望與驚喜總是並存。旅途有時未必能抵達原本的目的地，但沿途的風景，往往會帶來意想不到的收穫。

花開是大自然最慷慨的禮物，而它的美麗不僅僅在於色彩和形態，更在於它帶給人的慰藉。鬱金香並非台北的原生花種，它從遙遠的荷蘭飄洋過海而來，卻在此地生根發芽，恰如人生中的許多際遇——我們不一定能在最想要的時間、最想要的地點，得到最想要的東西，但有些美好，總會在合適的時機，以另一種方式降臨。

我們緩緩地走在花叢旁，仔細欣賞著每一朵花的姿態。陽光落在花瓣上，映照出細膩的脈絡，每一朵都像是在訴說著自己的故事。我深深呼吸，嗅了一下空氣中的氣息，那是淡淡的花香，溫柔卻又不容忽視。人生總會有無法抵達的山頂，也會有意外開啟的窗。鬱金香在這裏盛放，不在荷蘭，而在台北的春天，它的美依舊燦爛，毫無折損。不要罵我自我安慰、不要罵我阿Q心態，對著綻開滿園的鬱金香，我感覺自己心裏的遺憾在漸漸消失。

那場期待已久的春日賞花，因封路而擱淺。正當我以為錯過了全部，命運卻悄然領我走向另一片花海。或許，生活一直在用自己的方式提醒我們：錯過，並不意味著失去。



林爽兒

靈鋒的小故事

謝靈鋒選擇了作為首位華人歌手在啟德體育園開演唱會，反應熱烈是不在話下，靈鋒的故事也在這段時間不斷出現，大家盡情搜尋他的一切，特別是小朋友的他，網絡上資料不斷發放，大家都很开心不停搜索，都希望搜到一些特別的片段分享，靈鋒的故事載滿整個社交平台，非常熱鬧。

我也來分享一些，因為當年是第一位姨姨看著靈鋒被毛巾裹著從產房由護士姐姐推入嬰兒房。隨即四哥謝賢便拿著盒雪茄派給大家，當然醫院不可以抽煙，他是因為拉姑（狄波拉）為他誕下兒子，老外習俗是派雪茄給親友慶賀一番！

當年我和拉姑很友好，我的女兒比靈鋒早兩個月在同一間醫院出世，所以我很熟悉那醫院的環境。拉姑入院待產也通知我，知道靈鋒差不多時間出世，我到醫院陪伴拉姑，直至看到靈鋒出世來到這世界。

這次靈鋒開演唱會，我沒有去看，倒是小女兒一定要看，她說等了他這麼多年，這次必須要去看，因為下一次又不知會是什麼時候，一定不能錯過。

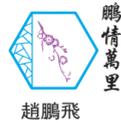
我家不只是大女兒跟靈鋒同一間醫院、同年出生，小女兒跟

靈鋒也有緣，話說那年小女兒跟著我的父母，還有狄娜姐去半島酒店嘆下午茶，湊巧旁邊的一桌是四哥、拉姑和靈鋒、婷婷兩兄妹，拉姑見到我手抱的小女兒十分喜歡，便要抱過去跟哥哥姐姐兩個人玩，當時我用相機拍下那一刻，這照片成了小女兒珍貴的收藏，其後還找靈鋒簽了名。

另一位是家燕姐（薛家燕）在靈鋒的演唱會中，我們看到家燕姐出現，家燕姐告訴我是子女買的票，她要求一起去看。她說起這事更回憶起靈鋒十五六歲到《真情》客串，她記得這孩子很安靜、很有禮貌，家燕姐跟他說如有任何疑問即問管她。拍攝過程中，他的表現很不錯，直言他是天生的表演者。有一次家燕姐跟他做訪問，發覺他的左手手指扭斷了，那是拍戲太搏命之故。家燕姐欣賞這個孩子，所以他在啟德體育園開演唱會，她一定爭取去看。



●拉姑抱住我的小女兒，靈鋒、婷婷、四哥都好自然地望著我的鏡頭，正！作者供圖



趙鵬飛

村裏的芒果樹

黃蓉陪著郭靖鎮守襄陽十年，襄陽城破，夫妻二人雙雙殉國。除了次女郭襄身在江湖浪跡天涯，郭家一門壯烈。無父無母無夫無後的郭二小姐，騎著毛驢，抬頭看看天上的雲，心裏存著的一世抱憾，低頭開創了峨眉派。天下有情的人，都知道。

特朗普回朝後開啟了暴君模式，企圖以向全世界橫徵暴斂的方式，把正在沉淪的美國拽出泥潭。很不幸，他的反覆無常自以為是，反倒加速了美國下沉的趨勢。不過，特朗普並沒有一敗塗地，環球的看客看著他的家族和裙帶關係，趁著忽高忽低的股市，狠狠地賺了一大筆。天下有眼的人，都看到。

村裏的青芒有拳頭大了，稀稀拉拉，垂在枝椏上，稍有一陣風雨襲來，就有幾枚跌落，摔得皮開肉綻，裂開的口子裏，淌出一攤淺黃色的黏糊汁水，螞蟻和蒼蠅忙不迭的逐味而來。嗡嗡嘍嘍，擾得人心難靜。

剛搬到村裏住時，4樓天台花園護欄，正

那段時間，許多小貨車在村裏各處穿梭，把採集的芒果統一到村口車站的空地上，再分裝成七八斤一個的小袋。在外奔波忙碌一天回村的人，經過時順手免費領一袋回去吃。我是一個好事者，專門去問過村裏管事的人，每年採的芒果總也有五六萬斤，大體上家家都能分到。我還特意去拍了一張眾人正在採摘芒果的照片，配上一段文字，刊登在香港文匯報上。

那個年代，村裏的住戶還是以香港人居多，各處溝通都以廣東話為主，食肆餐廳的牌匾菜單上，也多是繁體字。

剛過去的佛誕假期，我在村裏散步，還是那些街街巷巷，還是那些芒果樹，坐果的極少，偶然抬頭瞥見幾粒，也是細瘦伶仃，不成個氣候。芒果樹的壽命一般在30年至50年，若樹齡過了15年，產量也隨之顯著減少。低頭算一算，距我搬到村裏已過去了18年。

一座城池的失守，一個國家的興衰，大抵也是在眾多看似偶然的千迴百轉裏，藏著各自自由。



湯禎兆

河內紀行

今次想記錄一下最近去河內旅行的一些感受，因為這次的經歷真的讓我印象深刻，甚至有些超乎預期。

這是我第一次踏上越南的首都河內，當我剛抵達時，一股熟悉又陌生的感覺迎面而來。河內讓我想起從前的內地，可能是因為街道上的攤販、穿梭的人群，還有那種充滿生活氣息的市井場景。但與此同時，我又覺得河內的西化程度較內地節制得多——河內很少見到西方的連鎖店，比如星巴克、麥當勞等。走在街上，幾乎所有的餐廳和咖啡館都是本地品牌，甚至是家庭經營的小店。後來我發現，這其實是因為越南人太喜歡自己的美食了，對外來的飲食文化似乎並沒有太多需求，這讓我覺得很有趣也很佩服。

說到越南美食，我真的是大大滿足了。越南的口味其實跟我們廣東人非常合得來。他們的粉麵類美食，比如河粉和米線，口感清爽又鮮美，而海鮮更是新鮮得讓人驚喜。我們去了一家當地推薦的小餐館（很多都有米芝蓮評級），點了一鍋越南粉、燒肉，

一口湯下肚，我和朋友都忍不住點頭說：「這味道實在太棒了！」越南菜的清淡和自然風味，讓人吃得很舒服，也難怪本地人對自己的美食這麼有信心。

但有一點讓我感到有些「超現實」的是，身處社會主義的河內，我們可以輕鬆地使用Netflix看劇，或者用WhatsApp跟家人朋友聯繫，有點超現實感。這種在相對傳統的城市裏，卻能隨時連接到現代數碼世界的感覺，實在讓人有點錯位。

除了美食和現代化，越南的歷史背景也讓我感到很有趣。這是一個有著深厚歷史的國家，他們曾經歷了法國殖民、戰爭和改革開放，卻依然保留著自己的文化特色和民族自豪感。

更有趣的是，越南在國際外交上策略也十有餘功，在與中國和美國兩端中游刃有餘，兩邊都相處得不錯，這使得它成為一個中西文化融合得非常自然的地方。在河內街頭，你能看到中式建築和越式寺廟並存，也能發現一些法式殖民時期留下的建築，這種文化的交融讓這座城市更具魅力。