



良心茶遊記

# 香港「一碗飯運動」

●良心

通過世界各地各種媒體報道，美國「一碗飯運動」迅速從全美延伸至加拿大、英國等地，後來傳至南美洲及古巴哈瓦那等地的華人中，再後來又傳到香港等地。各地衍生出各式各樣的支援抗戰形式，構成了一條主戰場外的抗戰國際陣線。

1941年，宋慶齡在香港重新演繹「一碗飯」精神，號召香港各界資助抗戰，救濟同胞。1938年6月14日，宋慶齡在香港成立保衛中國同盟（簡稱保盟），她自任主席。保盟向海外華僑和各國知名人士宣傳抗日，爭取海內外對中國抗戰的同情和支持；籌集經費、藥品、醫療器材，援助中國抗日軍民，推動抗日救亡運動。1941年5月，宋慶齡和保盟在香港發起「一碗飯運動」，並成立了「一碗飯運動」委員會。宋慶齡任名譽主席，香港著名大律師羅文錦任主席，保盟中央委員會委員、名譽書記克拉克（香港政府醫務總監司徒永覺夫人）擔任副主席。

當時宋慶齡任中國工業合作協會名譽理事長。中國工業合作協會1938年在漢口成立，孔祥熙任理事長。協會的宗旨是把後方的人力、物力動員組織起來，發展工業生產，支持長期抗戰。1939年，宋慶齡在香港成立中國工業合作協會國際委員會，負責為「工合」運動籌集資金。因此保盟發起「一碗飯運動」的目標轉向支持「工合」，通過生產自救方式救濟難民和傷兵。收入全數捐贈「工合」，讓「工合」通過生產自救方式救濟難民和傷兵。

為配合香港開展「一碗飯運動」，香港中央戲院一連兩天放映反映美國華僑開展獻金運動支持祖國抗戰的電影《一碗飯運動》。香港各主要媒體均刊登電影廣告：「凡是愛國同胞都應參加一碗飯運動，凡是愛國同胞都應當來看《一碗飯運動》」，強調美國華僑開展的「一碗飯運動」是「香港一碗飯運動的先驅，是香港一碗飯運動的模範」。香港《華商報》出版《一碗飯運動特輯》，國民黨左派領袖廖仲愷的夫人、中國婦女運動的先驅何香凝親筆為特輯題名。當時在香港的夏衍、張友漁、于伶等著名文化人在特輯發表文章，大張旗鼓地宣傳「一碗飯運動」的意義。保盟還特別印製了各種精美的宣傳單張和標語，遍貼港九碼頭、車站及娛樂場所，使市民一目而明了「一碗飯運動」的意義。

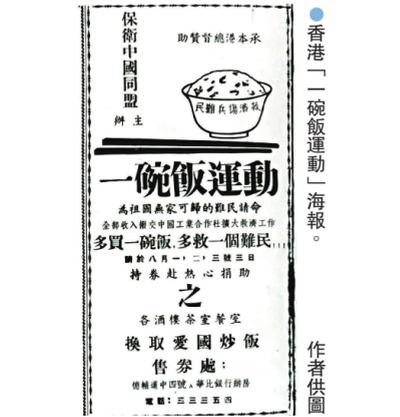
1941年7月1日晚，「一碗飯運動」在香港灣仔英京酒家5樓隆重舉行開幕典禮。香港各界人士為爭睹宋慶齡風采，紛紛擁來，場面熱烈。會場賓客如雲，人頭攢動。港英政府不得不臨時加派警察，維持秩序。宋慶齡發表熱情洋溢的演說。她闡述了「一碗飯運動」的意義，強調「一碗飯運動是同情於我們抗戰建國而發揚民主精神的表示」。在宋慶齡的感召下，香港各大酒家爭相即席認捐「一碗飯」，當晚共認捐炒飯13,500碗。

開幕典禮後，活動得到政商文化界廣泛支持，連港督羅富國也公開致信鼓勵。香港華商總會（1952年改名香港中華總商會）響應保盟，致函全港酒樓茶室茶居餐館飯店五行商會，徵求報效炒飯1萬碗，每碗定價港幣2元，先由保盟製作2元飯券，向熱心人士勸銷。香港社會各界人士紛紛響應「一碗飯運動」，踴躍認捐飯券及代銷飯券。麗山餐室一家就認捐飯券500張。孫中山護法軍政府首任航空處處長、著名實業家李一諤以現金500元捐購英京酒家飯券10張。不少中外紳士以數百元、上千元購買一張飯券。

1941年8月1日，計劃進行3天的香港「一碗飯運動」正式拉開帷幕。宋慶齡為整個運動親筆題詞：「日寇所至，骨肉流離，凡我同胞，其速互助！」史料記載，「一碗飯運動」發起當天，一隻特製的大碗模型出現在街頭，把活動引向了高潮。一大群人簇擁着這隻「大碗」喊着「多買一碗飯，多救一個難民」的口號，穿過中環、西環、灣仔等鬧市區，給本來就家家喻戶曉的「一碗飯運動」增添了氣勢；「愛國之門」「光榮之門」「歡迎來吃愛國飯」「歡迎來吃救災飯」等標語遍布在香港酒家、餐廳，一時間香港民眾紛紛上街認捐飯券，許多家庭舉家出動吃「愛國飯」「救國飯」。

8月1日至3日，英京酒家、樂仙酒家、龍泉酒家、廣州酒家、漢商酒家、天燕餐室、小祇園、金星酒家、金門酒家、南京飯店、北極餐室、怡安茶居和麗山餐室等香港13家大酒樓同時舉行「一碗飯運動」，共獲認捐炒飯14,700碗。樂仙酒家在門口布置的一幅白布上書「愛國之門」四字，進了這個門，在孫中山的遺像下面，端正地擺着三個分別為赭紅色、淡青色、碧綠色的古碗，這是老闆珍藏幾十年的古董，平常極少示人。該酒家特別設計了一個大紅古碗的愛國炒飯，內有淡水鮮蝦肉四兩、雞肉粒四兩、叉燒粒四兩、雞蛋六隻、絲苗白米飯一斤。在門前貼出一張告示：出100元買券一張，即可享用這頓愛國飯，以酬答熱心諸君之雅意。這家餐廳的特色炒飯，吸引大量民眾認捐。

宋慶齡在香港推動的「一碗飯運動」，成為抗戰期間國際支援的重要形式。「一碗飯運動」通過平民化、象徵性的募捐形式，構建了國際社會支援中國抗戰的紐帶，既緩解了戰時物資壓力，也提升了中國抗戰的國際關注度。美國與香港兩階段的實踐，分別體現了海外華僑與國際友人的協作，以及本土化救濟策略的創新。



作者供圖

在當年「一碗飯運動」的發起地美國舊金山，旅美華人招思虹多年堅持收集和整理有關「一碗飯運動」的歷史文獻和資料。2006年，關德興的女兒關漢英向招思虹展示了一張關德興當年參加「一碗飯運動」時義演的劇照，劇照一下子拉近了時光和時空，再現當年轟轟烈烈支援抗戰的場景，也一下子開啟了招思虹對尋找那段歷史的極大興趣。在後來的十年時間內，招思虹陸續陸續在美國民間收集到有關「一碗飯運動」的史料照片和文獻。2015年2月，她又收集到《舊金山紀事報》1938年6月26日的整版報道，使舊金山「一碗飯運動」得到了較為全面的還原和呈現。《舊金山紀事報》的這個版面是一位名叫雷金納德·林厄姆的黑人朋友提供給招思虹的。黑人朋友林厄姆對招思虹說，尋找「一碗飯運動」歷史，本身就是「一碗飯運動」精神的延續，「銘記歷史，維護世界和平是全人類的共同願望。」

宋慶齡在香港推動的「一碗飯運動」，成為抗戰期間國際支援的重要形式。「一碗飯運動」通過平民化、象徵性的募捐形式，構建了國際社會支援中國抗戰的紐帶，既緩解了戰時物資壓力，也提升了中國抗戰的國際關注度。美國與香港兩階段的實踐，分別體現了海外華僑與國際友人的協作，以及本土化救濟策略的創新。

宋慶齡在香港推動的「一碗飯運動」，成為抗戰期間國際支援的重要形式。「一碗飯運動」通過平民化、象徵性的募捐形式，構建了國際社會支援中國抗戰的紐帶，既緩解了戰時物資壓力，也提升了中國抗戰的國際關注度。美國與香港兩階段的實踐，分別體現了海外華僑與國際友人的協作，以及本土化救濟策略的創新。

## 豆棚閒話

●張武昌

# 童年的火柴槍

上世紀七十年代的農村，物資相對匱乏，沒有文化娛樂設施。男孩子們自創出許多五花八門的玩具，比如火柴槍、水槍、紙團槍、木頭槍、滾鐵環、打陀螺、紙飛機、紙船等等。我對玩火柴槍印象特別深刻。

那時候小山村裏沒有自行車，而做火柴槍主要材料是自行車的鏈條和內胎，於是我想辦法找到這些東西。同學的父親在縣城工作，便與他商量讓他父親幫助，他父親在單車修理店幫我們找到了鏈條和內胎，我們非常興奮。利用星期六不用上課的時間，我們找來一根一米左右的粗鐵線，用錘子把鐵線砸直，再用鉗子把鐵線彎成手槍的形狀，以及做個扳機和撞針。扳機穿過架子的地方做成略微有對稱的寬度，這樣才能自由扣動。我把撞針頭在磨石上磨成圓尖形狀，用皮筋和細鐵絲固定好扳機和槍架。把7至10節鏈子穿在槍桿鐵線上當槍管，把兩節用幅條帽綁在一起的鏈子當槍頭，用內胎剪成的皮條把所有鏈子勒緊在最後面的手把上，再把皮條從前面鏈條掛緊在撞針上，這樣火柴槍就做好了。我與同學一人做了一把。

做火柴槍看似容易，可要做得好還真得花點功夫，別的不說就說這撞針，太鬆了容易壞、打不響，太緊了拉不開，外形要端正，用起來才順手。

火柴槍以火柴為子彈，通過撞擊火柴頭的硫磺和氯酸鉀混合物產生爆炸聲，作為「子彈」的火柴梗可射出數米。先把前兩節鏈子推向一側，把火柴棒塞進槍頭裏抽到只剩下火柴頭，幅條帽的口正好不到頭，火柴頭剛好落在這個小孔裏。然後把鏈子復位，再把撞針掛在槍把最高處那個扳機扣上面，扣動扳機撞針瞬間把皮條的拉力撞向火柴頭，只聽「啪」的一聲，火柴梗就飛了出去。火柴梗也是有殺傷力的，所以開槍時不能對着人。「啪啪」的響聲，很快引來了一批小玩伴，大家聚在一起，手拿火柴槍，做出各種姿勢，相互比試着。有人建議分成兩隊模擬打仗，大家尋找有利的地方隱藏起來，響聲連續不斷，玩得亦不樂乎。那些沒槍的玩伴，也忍不住把槍借去，放上十幾槍，過過癮。

那時候畢竟條件有限，雖然火柴每盒二分錢，家長也只能勉強給幾盒，根本不夠用，所以只能自己想辦法儲錢，利用拜利是及上山採摘金銀花賣給藥店換來的錢來買火柴。還有把春節期間撿拾到沒響的鞭炮存起來，放時把鞭炮火藥倒入一小部分，響聲比火柴的更大一些，這樣就解決了火力不足的問題。火柴槍雖有趣，卻暗藏風險，容易傷及他人。

火柴槍的故事不僅是一段關於手工與冒險的童年記憶，更是一面鏡子，映照出特定時代的社會風貌與人性本能——在匱乏中創造快樂，在危險中追逐自由。它提醒人們：最樸素的玩具，往往承載着最深刻的情感與最鮮活的歷史。

隨着科技的發展，物質生活和文化的不斷提高，新式玩具推陳出新，火柴槍逐漸被塑料玩具、電子遊戲取代。火柴槍因此也淡出了人們的歷史舞台，成了永久的記憶。但玩火柴槍的片段卻深深留存在我的腦海中。

## 詩情畫意

●趙素仲

# 從詩經時代吃到今天

### 古人飲食智慧的啟示

### 六十一 九日與陸處士羽飲茶

#### ——皎然（唐代）



皎然 九日與陸處士羽飲茶  
九日山僧院，東籬菊也黃。  
俗人多泛酒，誰解助茶香。

皎然，晚唐著名詩僧。俗姓謝，為南朝名人謝靈運的十世孫。雖以詩聞名，但文章也雋麗，有《杼山集》十卷而世。皎然的詩文采極佳，其中一首「未到無為岸，空憐不繫舟，東山白雲處，歲晚尚悠悠」令我吟誦不已。詩僧生活風雅，與茶聖陸羽於重陽節在寺中以茶代酒，一邊賞菊，一邊品茗，這該是多美的一道風景。

俗世人也愛飲茶，並以茶葉入饌，最著名的莫如杭州名菜龍井蝦仁。為何用龍井炒蝦仁？原來是乾隆下江南微服出遊，在小店內喝了龍井茶，覺得茶味極醇，於是拿了一小撮，豈料此時店家出來，乾隆連忙把茶葉藏進袖裏。到了飯店，乾隆取出茶葉，吩咐小二用來泡茶，小夥計看到乾隆袖口內的龍袍，慌忙中跑到廚房把茶葉遞給師傅並告知此事，豈料大廚慌忙中把茶葉灑在正在烹調的蝦仁中，如此龍井蝦仁就成為杭州名菜了。龍井蝦仁的烹調方法有多種：有人將龍井先用90度水溫的少量水泡浸，待蝦仁將熟時傾入濃茶兜炒，上碟前再灑下已經泡浸的茶葉即成；也有人將乾茶葉放在蝦仁上炒。其實還是邊吃清炒蝦仁邊品茗龍井最好。

## 文化解碼

●周兵 紀錄片導演、歷史學博士

# 敦煌61窟裏的星空與山川

莫高窟61窟是一個面積非常寬闊的洞窟，在入門的牆壁上畫着白羊、天平、金牛等12個星座的形象。畫面中還有代表太陽和月亮人物的造型，在我們今天的認識中，銀河星系太陽系裏的金、木、水、火、土，五大行星圍繞四周。

有人會提出疑問，為什麼來自古老巴比倫文化的12星座，都聚集在敦煌莫高窟的壁畫裏？

無疑，這些形象來自東西方文化貿易交流的結果。那是在什麼時候，這些古老的對宇宙、星空的認識體系來到了敦煌？這是一個未解之謎。但是，它們卻與中國人宇宙觀裏的二十八星宿、七星照耀，共同在敦煌壁畫中組成了一個世界——星空的世界。



沿着牆壁往裏望去，61窟西側的牆壁上繪製着一面巨幅山川畫卷，這就是《五台山圖》，圖中詳細地畫着1,000年前五台山真實的風景和寺廟位置。1937年，在戰爭爆發前夕，梁思成和他的夫人林徽因，就是依據這幅繪畫的啟發，尋訪五台山，終於發現了唐代遺存古建大佛光寺。

敦煌莫高窟61窟構成的場景，有星空、有山川、有佛國的想像空間，還有建造它的施主們的華服美顏，在青綠為主的色彩環境中，形成一種大氣又雋永的藝術空間，也佐證着西方文化和東方文明融合的對話與傳播。

人類的智慧對話，早在千年之前已經告訴我們——合而不同，美美與共。

《五台山圖》是繪製於莫高窟61窟西側牆壁上的巨幅山川畫卷。作者供圖

## 學生園地

●黃曉樂 培英中學

# 心繫家國 茁壯成長

早前我有幸參加了「華夏博覽看今朝」第五期研學活動，從北京出發，途經揚州，最終抵達上海。這次活動不僅讓我親身感受了祖國厚重的歷史底蘊與蓬勃的現代活力，更讓我深刻體會到作為一名中國青年的責任與榮耀。

此行最觸動心靈的時刻，莫過於在天安門廣場觀看升旗儀式。我從小就透過電視對天安門升旗禮儀有無限嚮往，而當這一刻真正來臨時，內心的激動遠超想像。那天凌晨三點半，我們頂着寒風出發。儘管天色未明，但廣場上早已人潮湧動。來自五湖四海的遊客靜靜等待，每個人的眼中都閃爍着期待。我站在人群中，感受着這份肅穆與熱情交織的氛圍，倦意早已被興奮取代。隨着天色漸亮，三軍儀仗隊邁着鏗鏘有力的步伐從天安門城樓走出，整齊劃一，氣勢如虹。當國歌奏響，鮮艷的五星紅旗冉冉升起，恰與初升的朝陽重合，國旗與日出同輝。那一刻，時間彷彿靜止，耳邊只剩下激昂的旋律和周圍同學輕聲跟唱的聲音。晨風拂過，國旗獵獵招展，我內心十分激動，這不僅是對國家的敬意，更是血脈中流淌的自豪感在沸騰。這短短一分鐘的儀式，讓我真切體會到何謂「集體榮譽」。在國旗升起的瞬間，我們的名字都叫「中國人」，這種認同感，絕非課本上的文字所能傳遞，唯有親臨其境，方能感受其力量。在北京，我們還登上了長城。站在巍峨的城牆上，撫摸着斑駁的磚石，我彷彿聽見了歷史的回響。導遊告訴我們，長城不僅是軍事屏障，更是中華文明「守護與開放」的象徵，它阻擋外敵，卻也連通絲路，見證了千年的文化交流。這種「剛柔並濟」的精神，

恰如當代中國的縮影：既堅守傳統，又擁抱世界。

而這種精神，在招商局南京金陵船廠得到了更生動的詮釋。從北京乘高鐵南下揚州，我們走進了這家世界頂尖的造船企業。船廠領導自豪地介紹，金陵船廠從最初僅能維修船舶的小廠，歷經半世紀奮鬥，如今已成為能建造萬噸級滾裝船的業界標杆。在碼頭，我們登上一艘即將交付比亞迪的滾裝船。這艘足有14層樓高的巨輪，內部裝配了最先進的自動化系統與環保技術。工程師介紹，這條船要遠航全球，每毫米的誤差都可能影響安全，所以必須做到極致。這讓我肅然起敬，所謂「大國工匠」，不正是這種對細節的執着嗎？

晚餐時，船廠領導與我們圍坐暢談。領導親切地詢問香港學生的學習情況，他們的分享更為我們打開了全新視角：造船和做人一樣，既要腳踏實地，也要敢於破浪前行。這讓我想起長城的磚石與船廠的鋼鐵，一古一今，奏出傳統與現代的交響曲，都同樣承載着中國人「自強不息」的旋律。

在旅程前，我常思考一個問題：研學的意義究竟何在？是拓寬視野，還是積累知識？直到行程結束，我才恍然大悟——研學的真正價值，在於讓「國」與「我」的關係變得清晰。當我在天安門廣場高唱國歌時，當我觸摸長城磚石上的歲月痕跡時，當我目睹金陵船廠的工人專注工作時，我逐漸明白：個人的成長，從來都與國家命運緊密相連。無論未來走向何方，願我們一班香港的同學都能將這份「心繫家國」的認同，化為茁壯成長的動力，在屬於我們的時代，書寫新的傳奇。

## 詩詞偶拾

●俞慧軍

### 老屋旁那棵古樹

老屋旁那棵古樹  
聳立在歲月的刀光劍影裏  
堅韌的形骸錨刻着滄桑的印記  
每一道傷痕都藏匿着村莊的傳奇

風霜雨雪侵蝕你高大的軀幹  
卻無法撼動你巍然挺立的意志  
春花秋月裏的每一次深情凝望  
幻化成人間煙火裏的一個個噩夢

春風中，你與暖陽牽手  
枝蔓伸展嫩綠的生命之光  
夏日裏，你撐起一片片綠蔭  
讓疲憊的心靈怡然棲息

秋霜染黃了阡陌，回響  
你依然英姿挺拔，無懼寒流襲擊  
大雪紛飛，壓彎了你的枝桠  
卻壓不垮你做著天宇的浩然正氣

老屋旁那棵古樹啊  
你是歲月之歌的聆聽者  
你是時代變遷的目擊者  
你記錄着這行人鄉愁裏的步履