

執筆深耕不負藝途

藝術天地

藝路修行，貴在自省取捨，朝夕不怠。每年年末復盤創作作品時，我都會嚴格篩選甄別，將技法稚嫩、章法雜亂、氣韻不足的作品悉數撕碎捨棄，只留存少數構圖完整、筆墨流暢、略有新意的習作與寫生稿。我常年堅持嚴苛的自我打磨，每年淘汰的作品多達九成以上，最終能夠留存下來的精品畫作僅有數十張。正是一次次果斷取捨、自我審視，讓我不斷摒棄浮躁、修正創作不足，日復一日精進筆墨技藝，讓繪畫功底愈發扎實醇厚。

在國家畫院進修的5年時光裏，勤勉自律早已成為我的生活常態。我每日破曉即起、提筆作畫，常常伏案研習至深夜，日復一日，從未間斷。潛心學藝的歲月裏，有一段滑稽又真切的往事，深深鐫刻在我的藝途記憶之中。

曾有一日，我潛心作畫、臨摹書法直至深夜，身心極度疲憊，無力再堅持，便和衣趴在畫案邊沉沉睡去。夜半睡意朦朧之際，我口乾舌燥，迷迷糊糊摸到畫案上的水杯，仰頭便大口飲下，困頓之中全然未覺異樣。直至次日清晨洗漱照鏡，我才猛然發現自己滿臉墨色，嘴唇、牙齒、舌頭全是烏黑，模樣狼狽又滑稽。

我急忙走到畫案前查看，方才恍然大悟：昨夜疲憊恍惚，竟將滿滿一杯濃黑的洗筆水當成白開水一飲而盡，望着杯中殘留的墨色，回想昨夜懵懵可笑的模樣，

我不禁啞然失笑。這件小小的趣事，成為我深耕藝路、刻苦修行的印記，真切見證了我日夜伏案、不負光陰的學藝日常。

5年京華研學、5年潛心深耕。日復一日的筆墨淬煉、名師悉心指點、深厚理論積澱與自然寫生，讓我的繪畫技藝實現了跨越式提升。無論是山水畫作的層次章法、筆墨張力，還是花鳥作品的意境氣韻、靈動筆意，都愈發成熟精進。我的創作視野、審美格局與藝術思維，也隨之變得更加開闊通透。

日積月累的沉澱與精進，終得收穫與認可。我的多幅寫生作品成功入選國家畫院學術邀請展，獲得業內專家的肯定。這份榮譽，是對我5年京華潛心求學、默默修行的最好總結，亦是對我藝術道路上砥礪前行的莫大鼓舞。

漫漫藝途，初心不改。這段珍貴的研學經歷，讓我更加堅定終身從藝、潛心創作的初心與信念。我始終篤定，唯有堅守熱愛、深耕不輟、知行合一，方能馳騁筆墨山河，在純粹的藝術道路上步履不停，行穩致遠。



●《愛與自由的花園》系列之五紙本設色97cm×90cm (2026年) 作者畫作

舊夢難忘

沈西城

小時候，陳欽範舅父逢周日必來家作客，都會帶兒童書《小朋友》給我

看，精美的彩色、簡單有趣的故事，看得我呵呵笑，引起大想當作家的心

念。後來大姐又捎來了《兒童樂園》，尺寸比《小朋友》略大，故事同樣趣致，這樣我手板上就有兩本兒童書供我閱讀，增長知識，度過愉快的童年。

最近讀到老友羅琅文章，提及早期的香港兒童書，他說戰後最先在香港出版的兒童書是《新兒童》，出版者就是擅寫兒童故事的黃慶雲女士。後來結束香港出版，回廣州工作，兒童書成了空白。後來有良知的出版商開始出版兒童書，最早就是中華書局的《小朋友》，主編李清。《小朋友》是月刊，36開本，以圖為主，適合小學程度學生，乃綜合性的兒童讀物，文字簡潔，圖文並茂，全彩色印刷。那時我正讀小學三年級，《小朋友》迎合我的閱讀程度，成為精神糧食。《小朋友》在東南亞銷路遠比香港多，後來友聯出版社跟風，出版了羅冠樵的《兒童樂園》，28開本，內容跟《小朋友》差不多。《兒童樂園》在香港的銷售量比《小朋友》多，在星馬則稍遜。後來，新加坡世界出版社在香港開展業務，出版了《世界兒童》。世界出版社在星馬有世界書局、大眾書局等書店聯網，發行遍及新加坡、吉隆坡、印尼。《世界兒童》開本一如《兒童樂園》，全彩色，由於有自己的龐大發行網，銷路在東南亞首屈一指。野心大了，又在香港發行，直接威脅《小朋友》和《兒童樂園》。這三本兒童書就像三國魏蜀吳，三足鼎立，爭持不下。我愛香港，當然是《小朋友》《兒童樂園》的擁躉，從未多看《世界兒童》。

這三本兒童書，內容大致相同，每期都有民間故事、成語故事、歷史人物、發明故事、詩歌、笑話、科學等……吸引了不少小學生。這三本兒童書，我喜歡的順序是《小朋友》《兒童樂園》《世界兒童》。《小朋友》是陳欽範舅父帶來給我的禮物，感情至深。如今這三本兒童書，都停刊了一段時候，想起當年閱讀的情況，教我難忘。

兒童書

將香港打造成文化之都

淑梅足跡

車淑梅

停不了的「資深戲劇藝術大師」毛俊輝教授與心理治療師太太胡美儀，兩位劇藝有心人剛在9月初宣布「毛俊輝劇藝慈善基金會」正式誕生，致力推動「劇藝無界、承傳無限」兩大目標，包括向上突破，支持專才創意「無界劇場」，向橫伸展藝術普及滋養心靈「大眾劇場」。剛剛遇上了新一份施政報告有關藝術的新改革，第一，藝團資助制度改革，九大藝團如有成績未達標者，會將資助轉向小藝團；第二，場地新定位，藝術加科技的結合；第三，香港演藝學院加強資助和人才培訓等。這些點子跟基金會可有不可不謀而合的地方？

毛教授回應：「香港的劇藝團體都不斷求進步，一向都重視入座率，只是沒有足夠時間去排演，只能滿足眼前的需要。大家都說《大狀王》好成功，正因為新冠疫情無法上演，有足夠時間去修正和排練，到演出之時已經非常成熟。其實小劇團都希望得到資助，基金會有機會幫上忙，因為基金會不是屬於個人的，是屬於香港的。」

胡美儀笑言毛教授太謙虛，「特首一直強調要搶人才，實在香港已經有這一位精通中西文化實踐的大師，不用外求。但要懂得用盡他，去創造出真正屬於香港本土品牌作品，那就要有專用場地、長期檔期，以及官商民的支持，有錢出錢、有力出力、有地方出地方，各方人才才可以培養出來。」

對於新一份施政報告毛教授表達了個人意見，「報告提及，第一階段表演座位由3萬增至3.4萬，平均入場人數由300萬增至340萬，這是很開心的數字，值得鼓勵。但怎樣做得到呢？暫時無人提及。這點可從外國經驗學習，英美等演出場地，如百老匯要不停提供更多劇種的變化已經

不容易。至於內地新建設了很多場地，座位多到不得了，但裏面有演出嗎？所以創造內容比數字更重要。慈善基金會就是一個軟件的總庫，將人才培育出來，讓他們有出路，並非滿足數字交功課。」

胡美儀透露毛教授最近接受了香港演藝學院的邀請製作一個劇藝檔案庫，「校長提出要將毛Sir的經驗知識整合出來，無論演戲、排戲、教學、進行講座等都拍攝記錄下來，再以科技化傳遞。他日就算毛Sir上了雲端，後來者也可以繼續向他學習。」

毛教授一再強調成立基金會並非個人榮耀，「我不稀罕這些，只為留下一些寶貴的承傳。我小時候由上海移居香港，好迷失，為何我會在這個世界？為何人們生活得這麼艱苦？好悲觀。但，接觸戲劇之後完全改變了，我逐步認識到人生，原來人生有苦有甜又有酸，主要找到自己生存的價值。戲劇給了我養分，滋養了我，我有機會去創作、去學習、去研究、去教學，到了今日，我知道自己要做的已經好足夠，最重要知道接班人的需要，打造好他們要走的路，就如當年我受惠於很多人的支持一樣。」

「劇藝教父」毛俊輝大師、我們的「香港之寶」快80歲了，他說要和時間競賽，要將香港打造成不單是盛事之都，更是文化之都，最重要的是讓香港劇藝繼續勇往直前。



●毛俊輝教授與太太胡美儀為劇藝不斷勇往直前。作者供圖

董建華先生2012年的心願

點滴

陳復生

在近日習近平主席訪問美國圓滿成功之際，想起2012年2月，時任國家副主席的習近平先生，在董建華先生陪同下訪美，同樣是亮麗矚目之行，彼時董先生已成立中美交流基金會數年。

由於中美交流基金會跟中國人民對外友好協會時有交流共事，亦十分支持友協的工作，董先生常到友協開會，許多時的早餐或午餐圓桌會議上，他總是彬彬有禮地站立着，讓大家邊吃邊聽他發言，大部分時間，他只是陪着大家用餐，而自己則用心分析講話，親切謙和之舉，至今令人難忘。

2012年10月9日，我們在港舉行《魅力·智慧——美國人眼中的周恩來》圖片巡迴展，準備在全港學校巡迴舉行。時值「反國教」進行得如火如荼，燃燒全港校園，部分傳媒更推波助瀾。揭幕禮當日在母校浸大開展，為免釀出風波，我們沒有邀請任何政府官員出席，但董先生卻翩然而至，他的淡定自如，莊重有敬，給大家帶來無限支持與鼓勵。當然，我們還要感謝時任浸大校長陳新滋教授提供場地，感恩友協、中聯辦、中共中央文獻研究室、外交部駐港公署、周恩來鄧

穎超紀念館的參與，以及楊潔篪夫人、李小林會長、陳晉主任、周秉德大姐等嘉賓親自由京到港出席。

當晚，董先生特別宴請了我們一眾，席間分享中美交流以及周總理逸事，也談到「反國教」風波，無不感慨。董先生對展覽很是讚賞，他認為以美國人（外國）角度看我們偉大的周總理，具世界廣闊視野，不偏不倚，極有代表性，中美交流基金會將支持這活動巡展至全港學校，還特別介紹了負責人黃砥中先生給我認識，着我日後跟他籌劃此事。

惜「反國教」後的滋擾行動，無日無之，當年許多學校皆以各樣理由婉拒。但事情總有撥亂反正的一天：2026年，我們再度在港舉行《人民總理周恩來生平業績展》，獲全港學校上下齊心熱烈參與，終於完成了大家在2012年的心願。相信董先生在天之靈，亦倍感欣慰。



●董建華先生（中）出席2012年10月9日舉行的《魅力·智慧——美國人眼中的周恩來》圖片巡迴展。作者供圖

鄭俊弘與何雁詩的抉擇

娛生樂與路

路笑

鄭俊弘與何雁詩的兒子鄭謙廷確診天使綜合症，這個罕見的神經性遺傳病，因第15號染色體UBE3A基因突變而起，患者伴有嚴重語言障礙、發展遲緩、癲癇及平衡力問題，臉上卻常掛着毫無保留的笑容。何雁詩曾經分享帶兒子外出時承受巨大壓力：在戲院看動畫，兒子突然發出聲音或動作，鄰座投來的是「做咩咁癲」的目光；在香港看球賽，兒子好奇碰倒身後球迷的啤酒，即使她即時道歉並移開罐子，換來的仍是質問。她說：「自從兒子出世後，對人講得最多的一句是『不好意思』。」

於是，鄭俊弘與何雁詩選擇將兒子移居加拿大溫哥華。何雁詩解釋，當地居住環境寬敞，兒童公園空間充足，不必與人爭用設施，家長的壓力也隨之減少。更關鍵的是，溫哥華的BC省兒童醫院設有針對天使綜合症的特定醫療團隊，能提供終身追蹤與全方位復康方案，甚至參與臨床藥物

研發。對一個需要跨專科、跨階段的罕見病孩子而言，這種「一條龍」的醫療與復康支援，是實實在在的生命線。而外國對這類孩子的照顧，核心差異不在於「有冇愛心」，而在於制度設計的邏輯。這套制度承認一件事：特殊孩子的教育安置，不應是學校的酌情權，而是家長的權利與孩子的保障。

鄭俊弘與何雁詩的決定，被部分網民質疑為「棄養」，但何雁詩的回應很清楚：一切以小朋友行先，願意付出雙倍金錢、體力與精神的代價。這不是逃避，而是在制度落差下的理性選擇。如果香港的醫療體系能提供同等級的罕見病專科支援，如果學校能真正落實融合教育而非將特殊孩子邊緣化，如果公眾能明白一個突然大笑或揮手的孩子不是「冇家教」而是「有病」，這對父母或許不必在事業與孩子之間撕裂自己。

香港真的要學習，天使的笑容不應該被因受歧視而流的眼淚淹沒，而香港要做的，是讓這些笑容可以在自己的城市裏，被真正看見與接納。



百家庭

袁星

文公子手記

文公子

文公子在一甲子前的農曆8月16日清晨出生，當年的中秋月亮仍未下山。由於文公子的家庭比較傳統，父母親大人幫我慶生都以農曆為準，所以未到11歲領取兒童身份證時，都不知自己的西曆出生日期。當時人事登記處的人員，幫我翻查萬年曆，才知原來文公子是9月30日出生的。

有術數高人看過文公子的四柱八字，指文公子的命格屬於好命，五行齊全。文公子是否好命，尚待證實，但肯定每年的生日，都能有假放以慶祝。文公子農曆8月16日生日，即中秋節翌日，本來就是公眾假期。據母校鄧鏡波學校流傳，原來在1968年以前，香港的中秋節假期是放正日八月十五的。據悉，是時任鄧鏡波學校教務主任的文啟明神父向政府建言，謂市民通常會在中秋

飯。五花肉是提前做好的，撕巴撕巴就行。我在廚房裏，還努力支楞起耳朵捕捉比賽的聲音。中國女排在兩次換人調整後，也顯效果，給了隊伍穩定軍心和喘息的時機，比分開始一點點追上。一場大概率會輸得挺難看的比賽，分差竟一分分在縮。得到23分後，中國女排連得2分，把對手的希望徹底抹殺。

單看前兩局，我認為中國女排3：0或4：1勝日本屬正常。看到第三局前半段，那種自信就被擊碎了，有了「風雨飄搖」的感覺。第三局中國女排以24：23反超時，我都還在擔心。直到最後的發球直接得分，拿到冠軍了，懸而又懸的心，才算踏實。第三局，用跌宕起伏和驚險来形容，一點都不為過。本次亞運會，中國女排前面的賽事我一場沒看。聽同事說，半決賽對陣泰國時，贏得也並不輕鬆。當然，亞運會和奧運會不是一個層級的，若亞運會拿不了冠軍，同等實力去拚奧運比賽，拿不到冠軍，就再正常不過了。

亞運比賽，項目多，場次多。一項項比下來，總有人獲金銀銅牌，也總有「重在參與」拿不到獎牌的。甚至，有的人和國家從一開始就知道自己拿不到獎牌，但依然積極參加，依然要全力衝一衝。各級各項體育賽事，本質上原本就旨在展現或宣揚體育運動本身的魅力和重要性，獎牌只是運動成績的一個標誌和激勵。

常言道，「生命在於運動」。但也有人愛抬槓，非說「王八」「烏龜」

動起來

活動少，照樣能活上百年、幾百年。跟這樣的人爭辯，沒意思。咱們不是專業運動員，不一定非得參加多少運動項目，也無須追求啥強度。有時問了，多活動活動，多運動運動，適時適度適量，於自身健康，總是好的。之後一天中午，回家後打開電視，CCTV-5體育頻道正在播放女排決賽的重溫片段。我喊妻子一定要坐到電視前看看，她補充說，何止女排，男子自由泳接力賽，不也競爭激烈、驚心動魄麼？話雖這麼說，忙着做飯的她，還是時不時走到電視機旁瞥幾眼。

相較於征戰賽場的體育健兒，我們的活動或運動，就是毫無壓力的純粹的鍛煉了。從平凡瑣碎忙碌的生活中抽離，不必太刻意，有點這方面意識就可以。隔段時間，就到小區的廣場上打打籃球、羽毛球。或繞着小區樓，或去公路跑，或在街道裏，快步走走，出出汗，哪怕只是散散步呢，也比天天「家裏蹲」強。

才7歲多的小兒子，不知從哪裏聽來的「八塊腹肌」。晚上睡覺前，有時會督促我做俯臥撐，或者仰臥起坐。執拗起來，他還帶頭喊：「你看看你那個大肚子！八塊腹肌呢？」一邊做，他還一邊「挑釁」我，非逼我跟他比比。

動起來！因為比賽，也不因比賽。各級各類各項賽事，有開始、有繼續、有結束、有再開始，會不斷循環。生活中的日常活動或運動，鍛煉而已，輕鬆為之，更該如此。

人生六十座右銘

當晚歡度佳節，往往賞月玩樂至夜深時分，如果翌日需照常上班上學，會感到非常疲憊，因此建議將假期延後一天。當時政府最終採納了文神父體恤民情的意見，於1968年修訂法令，將中秋節的法定假期改定於翌日。因此，文公子經常戲言，全港放假一天慶祝文公子快樂生辰。

回歸前，香港並無10月1日國慶假期，到1997年開始，香港才多了一天十一國慶的公眾假期。而在9月30日出生的文公子，慶祝生日時亦因而可以盡興至深夜，因為翌日也必然是公眾假期。所謂好命，可能與此也不無關係。

不經不覺間，人生已走過60年歲月。一路走來，經歷了順流逆流，也悟到不少人生格言作為座右銘。

熟悉文公子的朋友，都知文公子的作風，是工作時好認真，玩樂時好開心。因此，文

公子對工作的座右銘，是「永不言敗，絕不放棄」；而對生活，則是「四個堅持，吃喝玩樂」是也。

記得初出社會時，文公子在廣告公司從事撰稿員，有一次在找靈感寫廣告時，偶然翻開一本畫集，看見一幅水墨竹畫，附有一對詠竹的對聯，內容是：「未出土時先有節，到凌雲處總無心」，橫批為「瀟灑臨風」。當時一見即非常喜愛，立即影印出來，釘放到辦公桌的壁報板上。自此，又多了一個座右銘。

後來有幸幫晶苑集團創辦人羅樂風先生的自傳撰稿，書名《大我為先》，對羅先生以人為本、上善若水的處世精神非常佩服，而他亦致力在團隊建立「大我為先」的企業文化，更身體力行，尤為可敬。因此，文公子的座右銘又多了兩句：「一心向善，大我為先。」