

日日習書 歲月安寧

愉
韻
度
曲

梁君度

世人多以財富權勢論成敗，走過漫漫歲月方知：人間最珍貴的成就，並非一時浮華喧囂，而是歷經風雨、閱盡千帆，安然邁過八十載光陰，依舊身心清朗、立身從容。

世間能臻八秩之年者寥寥，80歲，從非勉強熬過的餘生，而是與歲月相持、與時光對弈後的圓滿凱旋。回首平生，歷世事風波、經生活磨礪、嘗人間悲歡。而我之所以身心康健、安然邁入八旬，無他秘訣，唯勤於習書、終年弄墨而已。

書法，不只是筆墨技藝，更是養心修身、延年益壽的生命修行。每當潤筆鋪箋、執筆懸腕，心神自然沉靜。一橫一豎落紙，紛擾名利皆隨墨煙消散。運筆之際呼吸勻和、氣脈舒暢，肢體隨筆勢開合，神思隨筆意悠遠，動靜相濟、身心合一，正是中華傳統養生之道。

習書延年，自古皆然，並非個人偶然。史實數據足資佐證：漢至清代，世人平均壽命僅25歲至40歲，而歷代書畫家遠超時人。有統計顯示，東漢至清末150餘位書壇名家，平均壽命逾70歲；明清兩代書畫群體平均壽命接近80歲，虞世南81歲、歐陽詢85歲、柳公權88歲、文徵明90歲，皆於硯田養壽。

降至近現代，文運昌明、藝道長興，書畫大家更是多臻高壽：

齊白石97歲、黃賓虹92歲、朱屺瞻105歲、孫墨佛104歲、蘇局仙110歲。可見書家長壽，非一人之幸，乃是硯田修行、筆墨養心的群體常態。

我數十年晨昏不輟，以筆為伴、以墨為友。於習書中磨除浮躁、養得從容；方寸宣紙之間，可納山川氣象、可容天地襟懷。習字之人，落筆穩重，為人自然寬厚；運筆剛柔相濟，處事自然通透圓融。筆墨修的是字骨，亦是人品。

人至暮年，方知身心安康，是人間至高財富。世間榮華如煙花易冷，唯歷歲月沉澱的從容、根植心底的平和，能伴人終老。日日揮毫，既是肢體筋骨的調養，更是心性精神的修煉。不躁、不鬱、不執、不貪，心靜則身安，氣和則體健，歲月自會溫柔相待。

歲月從不負深耕之人，筆墨從不負熱愛之人。世間最好的養生，不在滋補，而在清心；最穩的長壽之道，便是日日習書，歲月安寧。

●作者參
展的書法
作品。
作者供圖



國慶有感

姚
弦
雅
音

姚珏

這個星期正值國慶周，舉國歡慶中華人民共和國成立77周年。我先後參與了兩場意義不凡的國慶活動，十分榮幸能夠獲邀出席人民大會堂的國慶招待會，可以和國家領導人一同共賀祖國華誕。留京期間，我選到亦莊參觀考察，親眼看到無人駕駛技術，以及最新機器人展示，見證祖國科技的發展和強大，由衷感到喜悅和驕傲。對於我一名文藝工作者而言，這樣難得的機會彌足珍貴，不由得勾起許多過往的回憶。

想起當年，我只揣着45美元遠赴美國求學。上世紀八十年代在紐約讀書的時候，我們這批來自內地的留學生，是校園裏經濟條件最拮据的一群人。物質上我們是清貧的，但是精神與意志卻並不貧瘠。我們心中有方向，日日埋頭練琴，踏實用功。也正因為這份勤勉刻苦，老師們都很欣賞我們，我們也贏得周圍同學真誠的尊重。

回望過去，國家一步一步富起來、站起來、強起來，生活在這片土地上的老百姓，擁有實實在在的安全感，生活品質與幸福感都不斷提升。這也讓我有所感悟，無論是一個人，還是一個民族，所有的成長都離不開腳踏實地的努力。中華民族吃苦耐勞的精神傳統，支撐着我們歷經風雨，重新屹立於世界，身為中國人，這份自豪感發自心底。

10月1日，和往年一樣我都會受邀出席香港金紫荊廣場的升旗儀式。國歌奏響的那一刻，除了感動與驕傲，一份屬於音樂家的責任感也油然而

生。我們應當思考如何更好地講好國家發展的故事，把我們優秀的中華文化傳遞出去，讓世界能夠聽得見、看得見。

前不久，習近平主席訪問美國，受到美國總統特朗普高規格的接待，達成許多新的共識，豐富了中美建設性戰略穩定關係的內涵，為中美關係提供了新的戰略指引。習近平主席在歡迎宴會上的致辭回顧了中美兩國人民的友好交往，他指出「中美人文交流有利於促進兩國人民心靈溝通，為中美友好合作厚植了民意基礎」。我覺得音樂藝術完全可以成為促進兩國心靈溝通的橋樑。我個人經歷在美國學習音樂，又回鄉貢獻祖國，致力於通過藝術教育培養年輕人，通過音樂「民間外交」的方式促進民心相通，這些都是極有時代意義的使命和責任。

我希望讓家國情懷可以不斷傳承下去，10月18日，香港弦樂團將於香港文化中心音樂廳，獻上《弦頌中華情》國慶音樂會。整場音樂會採用全弦樂編制，搭建一場中西文化的對話。從《瑤族舞曲》的山野歡歌，到馬思聰《思鄉曲》的遊子故土情懷；從經典港樂改編，再到香港首演的《粵劇幻想曲》，我們希望借由弓弦的聲音，演繹祖國一路走來的發展脈絡。音樂不只是抒發家國情懷，更是一座溝通的橋樑，以音樂作為媒介，連接香港，也連接世界。

家國帶給我們的這份自豪，我希望把這份感動化作實實在在的舞台實踐，用琴聲訴說時代，把中華的故事傳遞給更多聽眾，也把和合共生、美美與共的理念傳遞給世界。

電視劇《交鋒》和兩大辯論比賽

想
入
飛
飛

鄧飛

文章標題所講的其實是三件事情：追看最近熱播的內地電視劇《交鋒》，上周日擔任香港大學和中文大學兩大辯論比賽（簡稱「兩大辯論賽」）評判，以及30年前我作為中大辯論隊員參加當年的兩大辯論賽。

這好像彼此沒什麼關聯，但是，人生有時候會有很多「弱相關但非零相關」的事情：如果是「零相關」，也就是不同事情之間真的沒有任何關聯，彼此驢耳不對馬嘴，那就不必廢話了；如果是「強相關」，那麼自然引起自己高度重視，正當不過，也不必多言，行動就是；但有時候事情之間只有「弱相關」。什麼是「弱相關」？就是事情之間好像有些巧合，但這些巧合又未必有什麼實際的意義，甚至其實只是穿鑿附會，卻又偏偏引起你心有感戚然。不是什麼命定論，僅僅是「又咁嘅嘅/咁這麼巧」的一點悸動而已。

之所以追看諜戰劇《交鋒》，並不是因為我喜歡諜戰文學，事實上我對台海問題的認知近乎零。人總有認知盲區，不必諱言。原因有點兒無厘頭，我是在收到香港大學辯論隊邀請我擔任2026年度兩大辯論賽評判之後，才忽然追這部劇！是不是很無厘頭？好，看看彼此怎麼「弱相關」：收到港大辯論隊邀請之後，自然想起30年前自己代表香港中文大學辯論隊，出戰當年的兩大辯論賽。是的，是1996年！距今剛好30年！

更重要的是，當年的辯論題目是：大陸應該武力收復台灣！刺激吧！

更刺激的是，當時台海導彈危機正在最高峰時候！是「你等會」叫囂得最厲害的時候！

還有更刺激的，是我和中大辯論隊抽籤抽到正方，也就是說，我們必須立論支持這個辯題！所以為什麼我會忽然追這部關於1996年台海危機的「交鋒」了吧。

最刺激的是結果，我們中大辯論隊贏了！整整30年過去了，無論是當時的台海危機，無論是兩大辯論賽，無論是其他什麼的回憶都好，接下來當兩大辯論賽評判，我不會偏袒中文大學的，我還曾經是港大校董！現在還是港大校友會會所會員！人生的這些「弱相關」事件，未必有什麼實質性的意義，但你越是人生經歷多，這種「弱相關」的聯想附會就會越多，不一定事事追求什麼實質效果，有時候能牽動一些生活中的小回憶，也足以讓人生變得有滋有味，有溫度與溫情。

「老虎姐」的積極人生

爽
姐
私
語

林爽兒

近年認識了很多朋友，這些朋友大多數都是退休女士，而我這個退而不休的人，好難得她們都接受我一起玩。不過因為我退而不休，所以她們去玩我不一定能參與。其中一位女士很特別，大家稱她為「老虎姐」，不是因為她性格「兇」，只是她的英文名字叫「Ruth」，粵語聽落「老虎」。

「老虎姐」曾經是某些大實業的主管，主理香港和內地來往的業務，各方面的關係都好好，做出了很好的成績，也幫了很多遇上困難的朋友的忙。

聽她說剛出道時曾經加入過南國訓練班，又參加過麗的小姐選舉，結識了不少圈內人，廣結人緣的特質在那時開始展現。到了做兩地的業務更為突出，由於做統籌工作出色，去移民也不用申請便批出。她移民加拿大，又發揮她的大作用，組織當地華人搞活動、搞演出，協助曾志偉做籌款、做佛教活動，與當時醉心粵劇的伍秀芳成了朋友，又當上了不同類型活動的統籌，更在當地最大的出版社工作，成績斐然。

這位「老虎姐」於1999年返香港，仍然繼續她的印刷業，也與不少演藝人接觸上，更與圈中三

位名媽，包括吳君如媽媽、古天樂媽媽、佘詩曼媽媽成了閨蜜，所以經常見她們一起出席不同的活動。退休後的她依然活躍，2019年她在外活動忽然中風，當下她非常鎮定，請在身邊的吳麗珠飛去藥房買針，回來用針拮十隻指頭，並立刻吃了四分之一粒常在手袋備用的牛黃丸，控制住狀況並立即入院急救。

我想說她是好心有好報，平時樂意助人，當時為東華醫院做籌款活動已多年，那次中風她是入了東華醫院，她說：「我覺得那裏的醫療好。」就這樣便一直在那裏醫治她的中風病症。

中風後她休養了一段時間，便又再活躍大家面前，行動不便不影響她，她積極參與社交活動，由早到晚都是約會，也落力幫身邊每個朋友，現在又開始籌備為東華籌款的事宜。上星期已經開展了第一個籌款演出，籌了40多萬。她說陸續有來，希望為東華籌到更多，幫到更多更多的人。她的積極人生影響了身邊每一個人，包括我。



●(左起)「老虎姐」、古媽媽、余媽媽和冬嬌，天天開心過日子。 作者供圖

當「路人甲」變成英雄

路
地
觀
察

湯禎兆

韓劇最厲害的地方，就是能把看似毫不相干的娛樂元素，像魔術方塊一樣精準拼接。最近熱播的《超能路人甲》，正是一部將「喪屍懸疑」、「草根超英」與「浪漫愛情」完美融合的示範作。它聰明地借用了觀眾熟悉的公式，卻在細節裏翻出新意，讓人一路追得欲罷不能。

《超能路人甲》裏的小鎮危機，與《屍殺禁區》幾乎同出一轍，都是瘋狂科學家為了一己私慾，導致人類出現病變，隨時可能化為喪屍。這種「人禍式」的末日設定，比單純的病毒爆發更令人不寒而慄。劇中科學家不是怪物，而是被野心扭曲的凡人，這份真實感讓懸疑指數倍增。

如果說《Moving異能》裏的超能力者是「血統的天之驕子」，靠着家族遺傳成為精英，那麼《超能路人甲》則徹底反其道而行。這裏的主角不是被選中的幸運兒，而是因意外感染、被迫成為「不良品」的

普通小人物。他們沒有光環，甚至被社會拋棄，卻在絕境中激發出殘缺而強大的能力。這種「不幸中的逆襲」，比天生強者更觸動人心——畢竟，誰不是人生裏的「路人甲」呢？

另外，《超能路人甲》還套用了韓劇最經典的浪漫愛情公式：俊男配美女。男主角車銀優向來是「臉蛋天才」的代名詞，他過去主演的《我的ID是江南美人》（飾演李修錫）、《女神降臨》（飾演李修豪）、《犬系戀人》（飾演陳書元），清一色都是「超高顏值男主搭配平凡或自卑女主」的設定。這套方程式屢試不爽，因為它滿足了觀眾對「跨越外表的不對等愛情」的嚮往。而在《超能路人甲》中，今次配上朴恩斌，為劇情添加趣味。《超能路人甲》的成功，在於它不是生硬地拼湊，而是讓每一種元素互相服務：喪屍危機逼出小人物的潛能，超能力反過來推動愛情線，愛情又成為對抗科學家的動機。這樣的轉化才是韓劇方程式至上、娛樂至死的真正厲害地方。



百
家
廊

威
佳
佳

鵬
情
萬
里

趙鵬飛

香港人是真的愛熱鬧，國慶煙花晚會，扶老攜幼，擠爆維港兩岸。年年中秋維園燈會，人頭湧湧，圍得維園水洩不通。今年主辦方創新，紮了一條世界彩燈大街，中秋還沒有到，社交媒體上的打卡美圖，已掀起號召令，吸引大隊人馬入場。中秋前夜，下班跑步，專門把終點選在維園，以便順道去湊個熱鬧。結果，熱鬧太大了，沒有湊上。

原來去看世界彩燈大街，要在維園另一側排隊，跟着人流走到隊伍前即刻傻眼，一眼望不到頭的人龍邊，豎着一塊牌子：排隊入場需要輪候120分鐘。貼起腳邊遠遠眺望了一下，稠密的花燈，在風裏輕輕搖擺，燈流流蘇飄飄，色彩粉艷，頗具風情。可惜剛剛跑完一個半馬，肚子咕咕響了好一陣，只好望着彩色燈盞組成的海洋興嘆，舉起手機拍了幾張，快快離場。

中秋節過完了，月餅無人問津，彩燈大街熱度居高不下。主辦方順應民意，讓花燈再掛多十日。可見，香港人愛熱鬧的心其實很容易被滿足。只要稍稍有些心思，大家就很容易捧場，也很投入。

愛熱鬧的香港人

香港人愛熱鬧，也體現在對「旺」的執着上。旺場、旺市、旺氣，這是商業邏輯，也帶有傳統民俗中人氣即財氣，亦是吉兆的內涵。香港幾乎所有傳統節日，都會舉辦市民樂於參加的大型活動。從農曆新年開始，年宵花市，處處花團錦簇揮春鮮艷，人人相見都互祝一句恭喜發財。端午節，龍舟所行之處，鑼鼓喧天，助威聲震。長洲太平清醮，又是飄色，又搶包山，男女老少紛紛搭船前往，又吃叉叉，又笑又鬧，汗流浹背地歡樂一整天。佛誕、天后誕、觀音開庫，也都是人聲鼎沸，熱熱鬧鬧。香港人不單止要「有得睇、有得玩」，更渴望一種真正屬於社區、能夠親身參與的「熱鬧」。茶餐廳的喧囂，大排檔裏的燈火，紅館、啟德體育園、中環海濱只要有表演，就不會缺觀眾。這也都是這種價值觀的四處洋溢。很多地方的人會慣性感嘆大城市疏離冷漠，邊界感強。在香港，友好的氛圍不止在屋村屋苑裏很濃郁，即便山間也不會飄散。我常常獨自在戶外奔跑，迎面遇到的人，不同年齡、不同種族，大概率會互問「早晨」或「Morning」。

香港地方不大，是一河之隔的深圳面積的一半多一點。高度聚集的城市規劃，加上快

節奏的高壓工作環境，「出去食飯」「去行街」往往是最直接的減壓方式。愛熱鬧抵消了高強度，愛熱鬧也用積極的氛圍感，轉移了個人所承受的緊繃情緒。熱鬧不是自然發生的，它需要空間供給、秩序支撐，以及對不同群體的包容度，三者同時在線，缺一不可。也正因如此，公共空間的漲落、節慶熱度的升降，是觀察香港城市情緒的很好切口。它未必會即刻呈現在統計表上，但可以先從球場、街角、天橋、廣場、草地、郊野公園的擁擠程度裏，覓得大致輪廓。譬如，雖然日常空間異常擠壓，出門後大自然觸手可及。譬如，族群多元混雜，彼此尊重習俗文化。人均公共休憩用地落後全球，整體綠色空間比例名列前茅。一種看似矛盾卻又互補的平衡，在愛熱鬧的外化呈現中，成為了這座城市獨有的魅力和底色。

●西九文化區外好熱鬧。 作者供圖

