



蔡台客 彥火

巨大白石像《力行者》

薩伏那洛拉 (1452年 - 1498年) 受十四世紀保守的宗教教育，他對天主教會的極權、腐敗種種罪惡行為，痛心疾首，主張重整社會道德，矢志改革腐敗。

作為十五世紀後期意大利宗教改革家的薩伏那洛拉，激烈反對當政者暴政的言論，「充滿熱烈的火焰，被神的精神燃燒着」，廣大民眾受到鼓動，動搖了教皇的統治。

他最終帶領民眾推翻了美弟奇家族的統治，恢復之前的佛羅倫斯共和國。

薩伏那洛拉的統治後來走向極端，他對意大利文藝復興運動諱莫如深，誦術人文主義者，他厭惡所有「奢侈品」，大肆燒毀破壞經典的名家作品、國家級的藝術品及珠寶等，加上他企圖通過外國勢力法國查理八世來改革佛羅倫斯——後者派軍隊攻下意大利，大肆劫掠，引起民眾的反感，從而失去國民的擁護。

1497年，教皇亞歷山大六世趁他失勢，開除他的教席，以「偽預言家、宗教分裂者和異端」的罪名，把他與他兩個同伴絞死並焚屍。

在這個期間，米開朗琪羅並沒有參加當時席捲全國的民眾革命行動，反而心存畏懼，落荒而逃，回到他的父親那裏。

後來繼承王位的彼得召他回去，委託他選購浮雕與凹雕的

細石。他卻反其道而行，雕了一座令人震懾的巨大白石像《力行者》。米開朗琪羅在雕刻之前，為了對人體有更充分的了解，不惜用屍身來研究解剖學。他的傑出作品——《力行者》備受稱譽，可惜這座雕塑在十七世紀便失蹤了。他苦心孤詣去雕刻這座巨像，背後有什麼特殊原因，令人諱莫如深。米開朗琪羅相信邪魔鬼魅，因為聽信一位朋友的蠱惑——說彼德父親梅迪契幽靈出現，預示彼德將被逐出國土。膽怯的他，又再次逃亡到威尼斯。「這是米開朗琪羅第一次為迷信而大發神經病；他一生，這類事情不知發生了多少次，雖然他自己也覺得可羞，但他竟無法克制。」(羅曼·羅蘭，下同) (讀《巨人三傳·米開朗琪羅》札記，之四)



●米開朗琪羅曾受多明我教會教士薩伏那洛拉的影響。(資料圖片) 作者供圖



美姐私語 林爽兒

健康長壽

馬德鐘的太太張筱蘭是博士，我們每次跟他們夫妻見面，便會有很多得着，馬太研究健康長壽的秘訣，她是學術研究，我們當然不懂，只能聽聽她的建議，吸收到一點點已經很開心。

那天冒着中暑之險，跑去荔枝角的一間工業大廈，參與馬太的新書發布會。為了省錢居然放棄我坐的士的習慣，坐港鐵然後在工業大廈林立的區域，冒着大太陽找呀找，最後是馬神（馬德鐘）的助手來尋我，才到達目的地。

抵達會場已見人頭湧湧，馬太正在台上跟來賓講述她的新書，香港實證研究的《健康長壽》，當中她舉了不少實證，由過百歲的老人分享他們健康長壽的秘訣，以及最佳的營養膳食、生活習慣，都在書中詳細說明。

這天出席的好朋友當中包括茹素多年的放嘉年、朱慧敏、周家怡，還有已跟隨太太茹素的馬神，他們分享了自己的經驗。



●馬太張筱蘭博士專心研究長壽健康的報告並編成書，為社會作出貢獻！ 作者供圖

令在場的朋友茹素有新的啟示。後來到場的有陳山聰、胡定欣、陳爽和衛志豪，其中陳山聰坦言他是分階段吃素，加上他的信仰，初一、十五是一定茹素的。我在眾多嘉賓之中遇見了十多年沒有見的舊友，如今是常霖法師的葉青霖（出家前是著名攝影大師）。他居然在人群中認得我，令我挺意外也挺高興，好多好多年前，我去澳洲便曾拜訪他們，去他們家作客，跟他去寺廟參拜，跟他比當時的妻子廖安麗更熟呢。只是後來彼此生活有所變化，大家便漸漸疏遠，直至現在才再遇上。常霖法師已出家好多年，但不等於與眾隔絕，他和馬神夫婦常有來往，況且大家都有着同一信仰，那就更多共同語言了。

常霖法師也了解一下我的近況，說日後會有些事情要找我的，如此我更開心。此次來參與這個活動，的確有所得着。單是見到這麼久失聯的朋友，已經很開心，忘記了在路上差點中暑的感覺了！



落地觀察 湯禎兆

家長的介入

上星期足球訓練時，看到一個爸爸在場邊不停嘴地訓導孩子，教他應該如何踢波。孩子做得不好，他就威脅要孩子回家，不再來足球場。令人生厭至其他家長也看着他和孩子，真的太難受了。

網上有北美亞洲人群組，當中有人提議數一數亞洲父母的有趣之處，例如在餐桌上必定把孩子互相比較；例如對孩子所有的決定都有意見；例如對成功的定義是用收入來衡量等等。國外的孩子多認識西方父母，更易作出比較。他們笑說在此氛圍下長大，也有好處，就是受慣打擊，現在可以拿出來笑笑，即證明大家都可以茁壯成長了。

有時候看這些留言，可以警惕自己，不要做這樣的父母。近年去得多興趣班和課外活動，以及有參加家長會的經驗，果然看到百樣父母，最難受並非破口大罵的一類，而是喋喋不

休，所有意見不經過濾全給孩子的父母。有時看到孩子聽得呆呆的，完全無反抗之力。孩子需要多少輔導，接受多少說話，還是要實戰經驗，這是父母要拿得的大問題。在公園亂跑，要他跌一大跌，受點苦頭，是否比多番警告有效？一切全看孩子性格。有些孩子需要知道後果，有些孩子喜歡自己驗證。我傾向的方法是會和孩子說說後果，然後讓他選擇，他慢慢就會懂要自己承擔，但我們盡量只說一遍。說得太多，有時候會令孩子忘了那是自己的人生，甚至會責怪父母，也未必是好事！拿做功課來作例子，有同事分享，她從小幫孩子溫習，但慢慢孩子過度依賴，還說因為媽媽有很多意見，他只是盡量滿足，他自己也不想去思考了，嚇得媽媽暫停干預，成績差一點也就算了。你要有成績好果然看到百樣父母，最難受並非破口大罵的一類，而是喋喋不

是要有主見、懂承擔的孩子？



大地走走 趙鵬飛

中國四大河流行：長江篇之拉薩高原反應

「大家知道哪個城市，位列全國省會城市海拔高度的第一名嗎？」這是我小五時的中國地理課上，我們的老師——我的媽媽——的提問，同學們都不懂，凝神聆聽着：「西藏拉薩海拔高度3,665米，得了冠軍。拉薩的海拔高度比位列全國第二名的，青海省省會西寧（海拔2,300米）高出了近1,400米呢。」

剛下飛機，踏足拉薩土地，空氣密度只有平地一半，我開始透不過氣來，頭和腦像在吹氣球般，慢慢脹大，接着是頭昏腦脹，胸口氣悶，眼睛難以聚焦。我想：「爸爸媽媽，拉薩這個全國海拔高度第一名果然是名不虛傳，來到這裏，我一定好好『享受』拉薩的高度『美』，好讓您倆的生命更完美。」

到布達拉宮遊覽那天，從旅館到布達拉宮，正常行走10分鐘，但高原反應讓我走了40分鐘；到了布達拉宮門口，仰望着那高高在上的300級石階梯，我張大嘴巴吸着氣，快要昏過去了。「爸爸媽媽多想來布達拉宮啊，我一定要堅持下去，帶着他們把布達拉宮慢慢逛一遍！」我大口深呼吸，一小步一小步向前堅定邁進，不知過了多久，我終於從莊嚴壯麗的布達拉宮走出來，完成到西藏後第一個壯舉。

「西藏景色美絕了，但高原反應卻讓您苦透了，這就是『眼睛在天堂，身體在地獄』的西藏特色。」我在拉薩入住的連鎖旅館不錯，為減省購買布達拉宮入場券的時間，老闆每天早上到售票處排隊2小時，為住客領取買券證，卻不加收服務費；每天晚上，旅館有免費導賞團，帶領住客參觀布達拉宮晚上的壯麗景觀。但我和晚上的布達拉

宮總是擦身而過，因為每到傍晚，高原反應總是數倍加劇。我只能站在旅館走廊的窗口，遙望燈火通明、宏偉壯美的布達拉宮，向它問個好，然後垂頭喪氣回到房間，躺在床上昏睡。

明天出發到長江源了，今天下午，負責送我到長江源的司機來旅館，我們要作好出發前的準備工作。司機來了，他來自甘肅，漢族人，1.7米高，皮膚黝黑，個子精悍，孔武有力，架着墨鏡，一身時尚便服，一臉帥氣。他的白色越野「戰車」——「酷路澤」全皮沙發，車廂寬敞舒適，人民幣90多萬元，真想不到在西藏可坐上這麼豪華和「型仔」的越野車。

「您好！我姓郭，您好！您在拉薩高原反應嚴重嗎？」帥哥司機非常關注我的高原反應，但還可以。「您從拉薩到長江源頭去，來回要走1,500公里，四天三晚，全程都在海拔近5,000公尺荒涼的無人區，旅程漫長而艱苦，您受得了嗎？」司機用心良苦，他是個善心人。

「我到長江源頭去，首先是圓父母要親視長江源頭的夢；其次，我有遍走中國四大河流（從源頭、上游、中游、下游及入海口）的行程項目，黑龍江、黃河、珠江，這三條河流我已走了一趟。長江是我四大河行程的最後一站，勝利曙光就在眼前，只要還有一口氣，我一定要堅持下去！」我破釜沉舟的堅定決心感動了帥哥司機，他打開車後箱，讓我看看他那一人高，醫學用途的氧氣筒，「氧氣筒在車上，我們安全多了。您早點休息，我們明天出發。」

拉薩稀薄的空氣中，我以激昂的鬥志，必勝的決心，戰勝了強烈的高原反應。「親愛的爸爸媽媽，您倆的西藏拉薩之夢，布達拉宮之夢已圓了；您倆最後的長江源之夢，也在您倆小女兒的努力下，快要夢想成真啦！」



●西藏拉薩的大昭寺。作者供圖

用破一生心

戚繼光看到這種狀況，悄悄地用心了——舊軍如此「無心、無腦」，鬥志渙散日久，若再用之，後必有大禍。誰來當兵，誰來當先，怎樣訂立軍規、怎樣結成對子，怎樣形成敢打敢拚、號令如山的隊伍，必須不怕麻煩，創建「戚家軍」。於是，他在城內城外張貼告示：「本人編練新軍，類似武二郎開店，個高者不要；戚繼光點兵，機靈者也不要。」於是，那些長得土了吧唧，木訥愚鈍，歪瓜裂棗的農民、礦工，紛紛前來應徵入伍。戚繼光看到這些無畏生死的人，臉上露出了笑容。

戚繼光日復一日地用心，用積水成淵的勤懇換取了「戚家軍」的威名。他不斷把心思用在選人練兵、治械陣圖上，可謂多有創見。他治兵嚴明紀律，賞罰必信，以精良戰船和機械保護士兵，創造攻防兼備的戰略戰術。同時，戚繼光常向部下宣講：凡你們當兵之日，雖風雨下，袖手高坐，也少不得你一日三分銀毫，這些都是官府徵派而來。你們在家哪個不是耕種的百姓？你肯思量在家種田時徵派辦納的苦楚，即當思量今日食銀不易，養你一年，不過望你一二陣殺勝。你若不肯殺賊保障他，養你何用？戚繼光以身作則，以心換心，推己及人，在軍紀和宣講的雙重約束下，逐漸打造了一支鐵軍。

用其心者，每每嘔心瀝血、披肝瀝膽，才會驚人耳目。披覽實際，用心算計機巧精微，投入沉思，則可不聞雷霆之聲。戚繼光見東南沿海山嶺沼澤、道路崎嶇，兵力不易展開，遂創造了鴛鴦陣的戰術隊形。陣法以12人為一隊，首1人居前為隊長，次2人持藤牌，次2人持狼筈，次4人持長槍，次2人持短兵器如叉、鉞、棍、個月刀等，末1人為火兵。作戰時，鴛鴦陣短兵器配合，以長槍先發制人，長槍進刺不中，短兵器上救護。膽勇有氣力者使藤牌，體壯力大者使狼筈，30歲上下精力充沛者使長槍。作戰時，倭寇進至100步內，才許軍



水過留痕 少爺兵

毒舌人渣無處不在

跟傳媒前輩兩爺孫茶敘，小伙子在言談間憤憤填膺地說：「人家不敵癌魔已離世，沒有同情心就靠啦，為什麼還要毒舌咒罵身故的人？在已逝者家人的傷口上灑鹽，這些醜惡的人渣敗類真是無處不在，無恥可恥，無恥可恥！」

小伙子正攻讀傳理系，他強調自己並非憤世嫉俗之人，性格依然是有股不平則鳴的熱血，因為耳聞目見有些人格變異之徒，擅長做着損人不利己的言行，滿身散發着負能量的極端思想：「教授建議我們多去看網絡世界的知識，但，網絡世界裏不少人性最醜陋的陰暗面愈來愈容易顯現出來，身處於現在四周充滿病毒和仇恨氛圍的世界，不是落井下石，就是幸災樂禍的『變態一群』，是何等的可恨！所以只有正三觀一致的人才會走在一起，三觀不同的，永遠不是一路人，而且人的思維偏頗便癡狂，心腸就自然變得狠毒，只講自己的荒誕立場而不分對錯，正常人往往會覺得跟他們是『話不投機半句多』。」

對有聲音要立法整頓無中生有，或故意扭曲事實的「假新聞」，小伙子表示有話要說：「以前好尊重『鐵腳馬眼神仙肚』的新聞記者前輩們，但近年看到有些新聞報道及記者的發問水平，總會給人覺得一代不如一代；真的好奇怪，社會已進步了很多，人人有書讀，可是人的道德操守卻是每況愈下，連正統的道德也被他們丟掉，若總是讓這些『垃圾人』隨處扔垃圾，就會將一個本來具公信力的行業摧毀，我們這些後輩的工作前景堪憂了！」

目下有不少有血性的年輕後輩接班人，有話語權及執筆的傳媒人，仍肩負更多社會責任良知，堅守傳媒不偏不倚的專業操守，為後輩們建立一個好榜樣！