



《我的中國故事》

究竟這十年間，我們做錯了什麼？總是被美國和部分以其「馬首是瞻」的西方社會壓着我們不放？除了大家不同的傳統文化及普世價值觀之外，還有西方對我們固執的偏見，亦是主要原因。

雖然現時的中國已今非昔比，但大部分的外國人仍未踏足中國土地，他們對中國的認識還停留在上個世紀，覺得今天的中國依舊貧窮落後，再加上西方絕大部分的政客和媒體，各懷目的肆意抹黑中國，甚至敵視中國而作出種種妖魔化式輿論和報道，誤導西方公眾對中國的認知，擴大其對華負面觀感。

上個世紀，中國和西方國家有着很大的差距；經過多年來的奮鬥自強，中國在許多領域上已躍進超前，但部分固執偏見的西方人不願意相信、更不肯承認中國在短短數十年已日漸強大的事實，反而繼續傲慢地俯視我們！

但我認識的一位美國友人馬克·力文，他是社會科學博士，在中央民族大學教授英語，他在2017年出版了《我的中國故事》，通過其在中國十多年的生活體驗，書寫出一個不被虛假政治宣傳遮蔽的中國。書本出版後好評如潮，許多西方讀者表示被書中描述的中國深深吸引，

有機會一定要到中國開開眼界！馬克希望通過這本書，讓世界聽到中國的聲音，改變對中國的偏見，他說：「我在美國的時候，人們總認為中國是一個封閉的國家，我從不這麼覺得。在我看來，中國是一個開放的國家，永遠對朋友開放。」

基於對中國共產黨的好奇和敬佩，2005年，馬克千里迢迢從美國來到中國江蘇淮安——因為一個樸素的理由：淮安是周恩來總理的故鄉。還記得2013年，我們在北京國家大劇院舉行《中國夢》——紀念周總理誕辰115周年音樂會，馬克抱着結他，自彈自唱他自己編寫的《淮安的未來充滿希望》，表達對周總理仰慕之情，動人心弦！

馬克說在中國生活的十多年是他一生中最高興的時光。為了讓更多外國人正確地認識中國，不被某些西方媒體妖魔化報道所遮蔽，馬克選擇將自己在中國的親身經歷編撰成書，向世界展示一個真實的中國。



●美國友人馬克·力文(中)將親身經歷編撰成書《我的中國故事》，向世界展示一個真實的中國。 作者供圖



恢復委任區議員比補選有效

特區政府早前通過公職人員宣誓條例，據悉擬於7月內要求區議員宣誓，可能因而招致反對派區議員心虛，遂爆發辭職潮。

特區政府於7月16日刊憲，公布18區區議會近日再有214名民選議員辭職，其中黃大仙區有最多空缺，達20個議席，觀塘及沙田亦分別有19及18個議席空缺；影響最少的離島區，則只有3席空缺。據統計，截至7月16日，連同較早前已辭職及喪失議員資格者，累計已有259人離開區議員崗位，佔全部議席一半以上。

據悉，受辭職潮影響，個別區議會目前只剩下3名議員，連補選區議會主席或副主席亦未有足夠人數，可能因此無法召開會議。

然而，特區政府並不擬安排補選。民政事務總署在接受媒體訪問時亦指出，區議會議席空缺，一般並不影響該區議會處理事務的權力，亦不影響區議會程序的有效性；因此，區議會將可如常處理區內事務。

議席大量空缺，對於區議會的運作，豈能不無影響？文公子認為，要更有效率地應付區議會的工作量，政府不妨考慮重新引進委任區議員的制度，為區議會補充合適的人才。

事實上，不少有心之士，都已服務社區多年，很多更是上屆甚至多屆區議員，與地方團體及坊眾，早已建立了長期、良好而具互信的合作關係。然而，他們卻由於受社會事件影響，不少都在上次區議會選舉中「落馬」，輪給打着反對派旗號，但卻零社區服務經驗的空降候選人。

如果政府可以本着能者居之的思維，以委任方式給予他們再次服務社區的機會，相信這批被畸形的選舉結果所埋沒的地區工作精英，大部分都不會反對重返議會。而且，政府亦可透過他們已服務坊眾多年的關係網絡，迅速令議會恢復正常運作，鞏固政府、區議會與選民的多元互動和合作關係，可謂一舉兩得。

古語有云：「一朝天子一朝臣」。在新班底進入議會時，相信亦會為議會帶來一批與新任議員「同聲同氣」的供應商。雖然這批供應商，都肯定要經過一定的競標程序，才能中選；但其競標項目，是否能急地區所急？其服務質素與經驗，是否勝任？中間有沒有利益衝突甚至利益輸送問題？文公子相信，政府有關部門定會作出監督，但如果有委任區議員，就可以多一個人、多一對眼、多一分力，共同為公帑的有效率運用把關，又何樂而不為？



迎接奧運！祝中國隊、香港隊勝利！

2020東京奧運會即將在2021年7月23日揭幕，香港電台一如既往隆重其事請來浸會大學體育、運動及健康學系副教授「體育學者」雷雄德博士出任特備節目《奧運第一台》主持之一。雷Sir永遠笑盈盈的，「奧運正是展現人類挑戰極限的文化，1964年東京奧運，我5歲，媽媽帶我到灣仔麗都戲院入場觀賞賽事，馬拉松選手的拼搏畫面至今難忘……」

時隔57年奧運再在東京舉辦，疫情下的奧運將有什麼影響？「其實去年大家都滿有期望，因為獎牌能夠振興整個社會氣氛。在全球病毒困擾底下，中國守住了疫情可能有一點優勢，因為全球缺乏訓練，可能破紀錄的成績會較少……其實體育運動奪金的四大條件：技術、戰術、體育和心理。今年國家隊較低調，2008年是最高的，因為當年有主場之利，還記得劉翔的參賽號碼1356，網民就指他擔起了13億人民56個民族，壓力好大啊！」

「其實，國家隊自1984年重返奧運之後，這數十年來獎牌的價值已非之前的緊張，國家已開始強調『體教合一』、『體衛融合』，做運動非只為獎牌，是為了健康，為了生產力，運動後大家開心了，社會和諧了，這是重要的因素。至於今屆沒有入場觀眾可能會影響運動員的心情？不重要，因為健兒知道在轉播，香港有轉播權，他們的一舉一動觀眾都看在眼里，大家一條心，這會產生正向情緒。」

雷Sir活力非凡，他指極可能與自己街童經歷有關，「我在西環海旁水邊留下不少足跡，這是我愉快童年，轉捩點在中五那年，我接受了

25天全日課程的外展訓練，接觸了不同的戶外運動，當中『服務人群、自強不息』的宗旨對我影響深遠！」

雷Sir輾轉進了羅富國師範學院，當了幾年中學教師毅然到美國春田大學進修，「全因當年體育系簡榮基主任，他鼓勵同學繼續進修，他有一個很有趣的比喻：出外學多點知識，就好像我們鋤大D，手上多了兩隻D，用起來可以用，起碼提升了自己的信心！」

星期三DSE會考放榜，雷Sir鼓勵年輕人加入就業率是百分之百的體育系，「其實我要為體育本科作少少平反，坊間誤以為體育科就是去打球運動，其實課堂有一半是與理論有關的，例如認識人體結構、生理學、運動對社會價值的功能等等；技能可選不同喜愛的運動，其實現時中小學的體育科與中英數常的學習比重平排。說到底，同學們要選自己有興趣的科目，入大學在20歲左右，人生有120歲，前面還有100年，及早找到興趣的道路，這條路便會很易走了。」

我想，這就像雷Sir一樣，他熱愛運動數十年不變，浸會大學退休之後，他將換上另一件新球衣出現在教育大學，「對啊，這是我的一半母校，我希望未來能夠成立一個學校體育資源中心。」

去觀賞賽事，「批評好容易，但我們要提升欣賞程度，培養價值觀去欣賞是教育層面，互相欣賞，尊重文化要繼續推廣！」

感謝每一位代表香港出賽的健兒！我們有信心他們都有好表現，正如張學友主唱的奧運主題曲《堅持的意義》：輸是輸給伯翰，贏就贏在信念和態度，成功激素由挫折製造！祝中國隊、香港隊勝利！雷Sir換上新球衣繼續踢出美好的成績。



●雷Sir鼓勵年輕人加入體育系。 作者供圖



未來娛圈充滿發展潛力

繁華昌盛來得不易，中國共產黨建黨100周年的事實令我們作為一個中國人覺得驕傲，值得站在國際舞台上揚起的國旗。

這一年絕對是可喜可賀的，無論是電影上或者是音樂上也提醒我們作為中國人的驕傲，雖然疫情影響我們的生活，但是慶祝的心情仍然熱火跳動；在《1921》電影當中就看到每一個參與的朋友，每一位用心演出的藝人，更加感受到雙眼熱切地盼望成為這套電影的一分子。

其實在電影圈當中這類型的電影絕對是吸引的，因為這類型的電影擁有歷史，擁有真實感，也令到我們作為中國人看電影時就有強烈的共鳴感。拍攝這類型的電影最難做到的便是掌握每一個人的共同理念，把握令觀眾看電影時會更加信任、支持。

最吸引的便是帶動我感受的一首歌《國際歌》，此次特邀歌手孫楠、周深聯手演繹，改編後在原本雄渾莊嚴的旋律之上又增添了蓬勃向上的青春動

感，更具時代意義。周深這位新進歌手相信大家也不陌生，從《中國好聲音》跑到現在，從一個普通人窮小子跑到現在中國著名歌手，由老土的打扮變成今日潮流的指標，正正反映了中國人我們100年的奮鬥精神。一位潮流文化成長的歌手，今次能夠主唱這一首主旋律大片主題曲，與孫楠合作令人喜出望外，這也令我感到若果你是有真材實料、有實力的話，絕對能夠在困難中都可以找到自己全新的道路！

看到今次我們中國有這個龐大的娛樂能量，有電影、有音樂及有心在娛樂圈發展的人才，這個絕對是對我們娛樂圈莫大的支撐，雖然這一次我們看不到什麼香港的演員或是歌手參與這次項目，但是我們作為中國人的一分子，看到這一次在娛樂圈中引發電影以及音樂加強推廣百年奮進，相信我們也都能夠感受未來發展的潛力巨大，我更加相信未來的日子也有好轉的時機；身在娛樂圈的朋友、幕前幕後的人相信也能感受到中國這股力量吧！



隸書名家李堃銘

今年是中國共產黨建黨100周年，內地組織各種慶祝活動，廣州有機構以此為主題舉辦書畫展，邀筆者和香港書法家協會顧問李堃銘先生參展。

作為參展作品，我以行楷書寫了香港著名愛國詩詞學家施肇基先生一首《望江南·黨慶百年頌》，而李堃銘先生則以一幅6尺楹聯「偉業千秋頌，德行萬古傳」參展，他以清代書家伊秉綏風格所寫的十個隸書大字，古拙厚重，雄強有力，令我眼前一亮！

隸書始創於秦朝，傳說程邈所作，一般認為由篆書發展而來，字形多呈寬扁，橫畫長而豎畫短，講究「蠶頭雁尾」、「一波三磔」。

隸書在東漢時期達到頂峰，大致有如下幾種風格：

工穩端莊類，如《西嶽華山廟碑》、《禮器碑》、《史晨碑》、《乙瑛碑》；方勁古樸類，如《張遷碑》、《鮮于璜碑》、《西狹頌》、《校官碑》；秀麗飄逸類，如《曹全碑》、《孔宙碑》、《劉熊碑》、《趙寬碑》；寬博厚重類，如《衡方碑》、《魯峻碑》、《封龍山頌》；而伊秉綏

隸書則屬寬博厚重類，據伊秉綏《留春草堂詩鈔》可知他臨寫《衡方碑》多達百遍。他融先秦篆籀、漢魏碑瓦及顏體氣象於一爐，自成高古博大氣象。其書超絕古格，與清代鄧石如並稱大家。

伊秉綏的隸書特別之處是：筆圓渾厚，蠶頭蠶尾，一味地橫平豎直。無誇張的雁尾波挑，而是挑筆處意到即止，盡量弱化雁尾這一特徵。他以中鋒行筆，行筆中基本不作提按，令筆劃保持勻稱。他的字形呈長方形，與傳統隸書有異，令人感覺耳目一新。

習伊秉綏隸書多年的李堃銘曾臨習多種書體，一次偶然機會接觸伊秉綏的隸書，立時就有一種莫名的喜愛。大概是緣分吧，伊秉綏的隸書風格與他為人耿直，不喜花巧，做事簡單直接的個性非常接近，人如其字，字如其人。他說，橫平豎直，極像愛蓮說中蓮花的「不蔓不枝之美，既方正大度，亦古拙厚重。李堃銘自小喜各種運動，練了廿幾年硬功的陳式混元太極拳，故他運筆力度雄強，能最大限度發揮伊秉綏隸書的獨特風格！現在的李堃銘，以我筆者眼光看來，可稱香港伊秉綏體隸書第一人。



具挑戰性的漂流運動

漂流對於許多女性朋友來說，是一項極具挑戰性的運動。當然，對我來說也不例外。這一天，終於在萬分焦急而又不安的期待中到來。

對於水，我是有一種深深的恐懼感的。記得在幼兒時期，有一次，我和堂妹跟隨五叔去老家的河對面買豆腐，在返程過橋時，頑皮的我，一邊走一邊把脫下來的外衣往高空拋，突然，一陣風吹來，把衣服吹落水中，尚不懂事的我，急忙下水撿拾。一個五六歲的幼童，怎敵得過湍急的湍急水流，一雙小腳還未踩實，便一個趔趄倒下了。

幸好，下游不遠處，有兩個正在田間勞作的農人，聽到大橋上堂妹和五叔的呼救聲，聞聲趕來施援，五叔一邊呼救一邊狂奔下河，和那兩人一起把我救起。我還記得，事後，心存感激的母親把兩位恩人請到家中，用接待貴賓的方式款待他們，以謝對我的救命之恩。

在此後三四十年間，我時常做着相同的一個夢，夢見自己掉進無邊無際的水裏，岸就在我的身邊，可是，越想往岸邊游，卻莫名其妙地越往深不見底的水中蕩去，每次都在極度的恐懼、掙扎、瀕臨窒息中驚醒。直至後來讀了奧地利著名心理學家弗洛伊德的《夢的解析》一書，才明白糾纏了我幾十年的惡魔，它的罪魁禍首就是幼時的那一次溺水。說來奇怪，做夢原因一經解開，自此之後，這個像頑疾一樣的惡魔便不再光顧於我。雖然，夢被譯破，但對水的恐懼感卻沒有絲毫的削減。

九溪潭漂流，我來了，今天，我能戰勝對水的恐懼嗎？

隨着人群，我來到漂流的源頭，這裏人頭攢動，好不熱鬧。儘管之前已作好充分的心理準備，但當我站在陡峭的崖壁旁，看着白嘩嘩的湍急水流時，一種前所未有的恐懼感莫名地向我圍攏過來，把我愈裹愈緊，我感覺自己的心臟愈跳愈快。那一刻，我忽然懷疑自己罹患某種心臟疾病，腦子裏不停地冒

出在漂流過程中，自己會不會因突發心臟疾病以致意外的古怪想法來。然而，已經沒有退路，性格使然，我不能讓人看到我的怯懦。

一隻皮艇只能坐兩個人，當第一對同伴坐上皮艇，被安全员用竹竿順勢推下懸崖的時候，嘭……皮艇跌落，頃刻被白浪捲裹。這時，響起尖叫聲，是皮艇上發出的女聲尖叫，也是從我喉嚨發出的尖叫。旁人驚異地看着我。我想，我的尖叫聲一定是衝破了天際。

一隻又一隻皮艇被推下岸，看着一對又一對的同伴跌入谷底被激流沖走，我的心，一次又一次莫名地緊縮。對我來說，站在岸上等待，無疑是一種難以言說的煎熬，時間就像被施了魔法似的拉得好長好長。此時，彷彿在岸上等一秒鐘，便有快要倒下的感覺，恨不得立刻輪到自己。甚至，暗暗地罵起自己來，為什麼死要面子活受罪，又不需要排隊依次進行，完全可以擠到前面先上的啊。時間在一秒一秒地捱過，心臟的跳動頻率似乎不在自己的掌控中。幸好，旁邊還有一位同樣緊張的女伴，我們兩人不知不覺地緊緊地抱在一起，緊張的心，竟有了些許的倚靠和放鬆。

終於，輪到我和一位男同伴了，在顫抖中，我故作鎮定地跨上皮艇。安全员依舊手持竹竿，嫺熟地一鉤一推，那一刻，我的雙眼本能地閉了起來，雙手緊緊地拽住皮艇兩側的把手，也許是過於屏氣凝神的緣故，只覺得一眨眼就落到了谷底，讓人恐懼的第一關懸崖般的陡坡居然輕易地就從皮艇底下溜走。撲面的浪花，從頭到腳猛澆下來，從水浪簾子裏透出來，人依然穩穩地坐靠在小小的皮艇裏，懸着的心，彷彿一下子回到陸地那樣踏實。

水好涼好涼，它無孔不入地告訴你：哦，我來了，可你還得受我調遣。趁你還沒來得及打個冷顫，湍急的水浪又將皮艇重重地撞在了河道上，感覺就像被「青春」狠狠地撞了一下腰，不由地讓你感嘆，沒有健康的身

體，是漂流不得的，你只有望「漂流」興嘆的份。

又一個激浪迎面撲來，河水直噴鼻孔，真有點溺水的味道。哎呀，右側耳鼓像被什麼猛烈地撞擊了一下，痛感持續一兩秒鐘，該是冷不丁撲來的水浪造的次吧？就在此你再次準備迎接下一個巨浪侵襲的時候，不經意間，溪流卻又變得溫柔溫順起來。皮艇把我們帶入一碧清潭。瞧，潭的出口處，又有一位安全员手持竹竿，隨時準備着那個「一鉤一推」的標準動作。

趁着皮艇駛進「驛站」的空檔，我的目光緩緩地掃視了一下四周，那個與我面對面坐着的同伴，只見他氣定神閒，安然處之。我想，他的這種波瀾不驚，與他豐富的人生閱歷不無關係吧。再抬頭仰望天空，天氣晴好，陽光普照着兩岸青山，古樹老藤，間雜着數株梧桐，桐花燦爛，溪瀑懸掛，潭深澗幽，眼前天高水長，在經歷幾番播浪之後，此刻心境豁然開朗放鬆，奔瀉狂狂的水，也顯得嫵媚溫順，不由地產生幾分親近她的情愫。

我知道前面還埋伏着一個又一個的跌宕落差，我的尖叫聲，隨時會在下幾個河段裏一觸即發。但此時的尖叫，不再是恐懼，而是帶着刺激和歡樂，是忙碌之後的放鬆與宣洩。真是天祐我也，我雖不是個健壯之人，卻也不是個易散架之人，之前的恐懼感早已在不知不覺中隨水流遠逝。時間過得真快，3公里長的漂流河段，皮艇在一個又一個跌宕落差中，在左衝右突中，一路廝殺突围出去。馬上就要到河道尾巴了，真有種不過癮的感覺，好想再來一次。

很多時候，我們對某種事物的恐懼感，往往來自於自身的消極心理暗示，許多糾纏於自己內心的東西，實際上是自己給自己設的限。幾十年以來，我一直以為水是我的命門，不敢輕易涉足於它，短短三四十分鐘的漂流不費吹灰之力，就把困於我心中的這個頑疾擊個粉碎，不留一絲痕跡，它從哪裏來就讓它回哪裏去。



清靜，還心靈一片淨土

最近很忙，工作上的事情好像永遠也忙不完。同時還有人際關係也需要經營，一個人的力量和精力是有限的，被太多的事情和煩惱糾纏，就會感覺疲憊不堪。但是其實我們的生活是可以自己掌控的，這是在今天晚上散步時所悟到的。

以前我以為要保持清靜，可以去找一些安靜的事情做，但其實散步是最好的方法。最好是一個人散步，不要旁人，也不用聊天，不用趕時間，也不用畏懼路上的障礙，找一個自由而安全的地方，就這樣一個人散步。步伐不需要限定要多快，就這樣漫無目的走着。可以什麼都去想，也可以什麼都不去想，你會感覺好像一切都安靜下來了，我們身處的時間和空間變得無限的廣闊。這個道理其實很簡單。是因為我們的心清靜下來了，我們的心靈恢復了那片淨土。

回頭想一想，人為什麼有煩惱呢？我們身陷世俗之中，就好像那大街上的塵土，愈是喧囂，愈是奔波，塵土就愈是飛揚着，沒有方向。風吹來，塵土撲面而來，風過了，塵土又毫無方向地落了下來。所以我們的煩惱其實一直都沒有解決，如同那飛揚的塵土，因為自己的心是這麼的喧囂，所以永遠也無法解決。甚至那煩惱就像塵土一樣，會愈積愈多，最後讓我們煩瑣到生命沉重。曾經看過一本書，裏面有這樣一句話，我討厭一切喧囂的東西，他的外表狂熱，內心卻空無一物。這用來比喻我們的心靈，也是再適當不過了。就像一個人在白天工作，在夜晚需要安靜下來睡覺一樣，我們的心靈也需要休息的時候。而現代人更應該去注重自己的心靈，及時讓它清靜下來。很多煩惱我們沒有辦法解決，我們苦苦追究着它的解決方案，看起來似乎永遠都無法化解，

但其實也是那麼的簡單。大概意思是這樣，一件事怎麼也想不開，那就乾脆不去想它，不就好了嗎？其實這說的也正是心靈的清靜。當我們的心靈清靜下來了，很多煩惱就迎刃而解，因為我們不在乎它了，我們根本不去想它了，那它還有可能攪亂我們的腳步嗎？

保持心靈的清靜，還心靈一片淨土吧，回歸到生命最本真的樣子。多少人在深夜裏裏面，徹夜無眠，多少顆焦慮的心，整天都在惴惴不安，其實那是在消耗我們的生命啊。不要以為張狂着、狂熱的就是生命，相反的，只有心靈清靜下來，我們才能夠領悟生命的真諦，真正的思考生命的意義。保持心靈清靜的方法有很多種，一個人去散步是我比較喜歡的一種，或許朋友們也可以試一試，不要有任何的目的，只是讓心靈靜下來，你會獲得不一樣的體驗。