源於奧運

李漢源

踏上奧運征途（三）

2020東京奧運在延期一年後終於排除萬難正式開幕，相信全球飽受疫情肆虐的各位無一不感到振奮。開幕當天東京都疫情雖然有1,979人感染，但也無礙當晚各國運動員們熱情地走進開幕禮場景中，雖然説場內的氣氛無可避免地因缺乏觀眾而感覺有些冷清，不過回想能在這疫情之下舉辦奧運實在難能可貴，實在要好好珍惜。大會今次主題加入了「共融、團結」（Together），在這全球的艱難時刻象徵人類要團結合作戰勝大自然疫情。

開幕禮並沒有一些震撼場面，比較平實，但很具有日本民族特色；自從2008年北京奧運開幕禮之後，人們總是把其後的奧運開幕禮與北京那屆相比，總覺得其他缺少震撼力。無可否認當年北京奧運開幕禮：過萬表演者，在3個小時內介紹出中國過往5,000年歷史文化及發明，最後更展望出中國與世界和平共融，即使放在13年後的今天，對觀眾甚至對大型活動製作人而言都是一個極高水準的表演；今屆東京奧運開幕禮第一部分則是日本地道文化介紹，緊接着206個國家和地區的運動員進場，各國運動員期待已久，歡喜雀躍地走進球場，開開心心迎接這個不一樣的奧運開幕下半部分，也把今屆奧運各項運動50個「公仔」，用真人把這些公仔展現出來，燃點火炬形式，也是大家焦點所在。日本這個國家尤其以其創意著名，如果拿這屆的開幕禮又再向後比較的話，以後這類型的運動會開幕禮則愈來愈難製作，尤其是在創意方面。

●東京奧運香港劍擊選手張家朗，為港隊奪第一面金牌。 作者供圖

在防疫方面，在東京大會安排我們在一個「氣泡」內活動，14天後才可以離開氣泡活動，但一到東京，已經感覺這個氣泡穿了很多「小窿」：在規則下，我們受限只可以離開酒店最多15分鐘到附近購買日用品，但措施只是簡單在白紙上簽下時間紙，曾試過一次在附近快餐店買飯盒便當，由於人多而遲差不多半小時後才回到酒店，也沒有任何後果和需要解釋，而離開酒店的次數亦不限制；從廣播中心乘車回酒店，但大部分傳媒記者都會在中途下車各自去找所需，不直接回酒店，也沒有問題。這樣鬆懈處理防疫，難怪東京每天有千多人受到感染，我們一班傳媒記者行家，為人為己，都必須更小心防疫，不希望有人感染。

日本東京今次能排除萬難繼續去舉行這個奧運會，實在很難得：國內一片反對聲中，部分工作人員、開幕禮設計師、義工等退出，因東京奧組委人手不足，導致有關電子郵件凌晨3點還在發放，出發到東京前之手續文件也到上機一刻才辦妥，雖然很艱難，但眾志成城下，現在奧運會總算已踏上軌道。這星期最令全香港人激動的時刻，當然是由劍擊小將張家朗為香港奪得史上第二面奧運金牌！

隨着奧運會繼續進行，仍有不少香港運動員上場作賽，希望未來的比賽亦會繼續傳來好消息，讓我們全城為港隊隔空加油！

方寸不亂

方芳

香港的正能量

奧運港隊喜報頻傳，一金一銀在握，香港的正能量，正在國際舞台發光。

這一個晚上，可謂悲喜交集，最不可能輸的，輸了！最想不到會贏的，贏了！奧運乒乓球混合雙打決賽，國家隊許昕和劉詩雯被日本組合反超前，失掉了金牌，最不可能輸的竟輸了；同一時段，香港花劍隊的張家朗，以黑馬姿態硬撼上屆奧運冠軍贏得金牌，帶來了驚喜及狂喜。大喜與大悲，同一時段來到，報喜與報憂，在網絡通訊中交錯。

運動競技就是這樣子，沒有什麼十拿九穩的勝利，九穩還有一不穩，上了冠軍台，就要預備有要落台的一天。劉詩雯擁有多項世界冠軍，又曾是里約奧運冠軍，她失金後淚如雨下，那種自責難過可以理解。

倒是香港的神奇小子張家朗，上頒獎台異常冷靜，沒太大的激動，可以想像，忽然掩至的榮譽，還沒有時間消化和擁抱它，倒是香港卻因此而沸騰了。

這是一枚含金量極高的金牌，既是香港回歸後的首面金牌，又是香港經歷黑暴重創後的一面金牌。一個出色的年輕人，為同齡人作出正面的示範，為香港拚搏爭光，這才是守護香港的正能量。他的成長路上，有父母樸素的愛與支持，兩代人奮鬥的光影，同樣令人感動。還有，「混血飛魚」何詩蓓的努力，值得鼓掌。希望這一金一銀的奧運獎牌，讓港人抱着求大同，存小異的精神，再度團結，讓香港繼續發光。

奧運精神是勵志的，好像日本的乒乓球混雙金牌得主，水谷隼和伊藤美誠的故事，就像偶像劇一樣動人，兩人是相差12歲的青梅竹馬，伊藤自小來到水谷隼父母開設的乒乓球學校學乒乓球，孩子玩得投契，以兄妹相稱，大哥哥水谷隼早已馳騁乒壇，年前患了眼疾本要退休，但為了帶領年輕的妹妹伊藤美誠拚奧運，於是放棄了退休之念，兄妹合作無間的默契，竟然衝破了「高牆」，一舉摘金。

書聲蘭語

廖書蘭

百歲人瑞陳福坡

陳福坡先生出生於1922年，可想而知他今年100歲高壽了！我們的人生一過甲子，最大的嚮往不再是名與利，實是健康與長壽，子孫滿堂，親情與友情圍繞；陳先生至今仍然耳聰目明，記憶力超好，聲如洪鐘，人人羨慕他養生有道，他曾經出版一本小書，把一輩子如何養生寫了出來，希望能夠流傳開去，有益他人。他有3個兒子、3個女兒、11個孫子、6個曾孫。

2010年他88歲米壽高齡，以中國和平統一促進會（日本）會長身份，帶團到東北的牡丹江市中山廣場豎立孫中山銅像，這是他與孫中山先生孫女孫穗芳一起打造的孫中山銅像。

在博愛廣場，揭碑儀式順利完成後，他帶領我們一行9人回到他的故鄉——吉林省寧安縣東京城鎮土台子屯皇城內，那是唐朝渤海國上京龍泉府，今天已經是黑龍江省古文化遺產勝地。那是白山黑水物產富饒的黑土地，俗話説，東北有三寶：人參、貂皮、烏拉草，長白山下，松花江上，鏡泊湖之濱，富庶的農莊，盛產大豆、小麥和高粱。

●中國和平統一促進會（日本）前會長陳福坡博士熱心僑社工作，心繫祖國。 作者供圖

1943年，陳福坡21歲被徵兵應召入伍，在吉林奉天，1945年8月15日日本戰敗投降，返鄉；翌年離家至今。一句「離家至今」是什麼概念？自21歲在戰火中流亡，曾參加「遼瀋」、「平津」、「淮海」各戰役，到1949年的7月「流浪到台灣」，1951年至日本，一住整整70年。

2010年我應陳福坡會長邀請，隨團到唐代渤海國上京龍泉府遺址觀光，親眼看見什麼叫天圓地方，那一望無垠的天空，無邊無際的平原，我瞥見高大壯碩的陳會長獨自站在一面斷壁殘垣的牆角約有2分鐘之久，後來我好奇地問他：「您站在那裏做什麼？」他説：「六七歲時與同伴在這一片大地上玩耍，尿急了就站在這一面牆邊尿尿，沒有想到80年以後的今天，我依然可以站在這一面牆撒泡尿！多幸福啊！」我看見他的雙眼紅了。我終於明白，為什麼他説「離家至今」、「流浪到台灣」。他在台灣，結婚生子不算是家，在日本生活70年，也不是家，他內心深處的家，是東北吉林老家。

他是日本橫濱華僑領袖，由1961年起兼任橫濱華僑社會事務迄今60年，積極從事國民外交，自1998年參加中國和平統一促進會工作迄今20年，積極促進中國和平統一大業！振興中華文化！我明白他內心的家國，是中國。

陳福坡出生在狼煙四起、炮火連天的時代，他卻能從顛沛流離的流亡生活中，活出自己一道壯麗的彩虹；而今期頤百歲，身體仍然健康，心中仍有夢想！

我認為，沒有人天生好命！是他用心經營人生的成果！我們要學習他的人生規則和人生態度。

翠袖乾坤

連盈慧

雲鬢青絲煩惱絲

據説假髮行業空前興旺，現代人脫髮日見嚴重，已是全球普遍現象，未滿30歲脫髮的也不少，可真是廿一世紀愛美人士最大的憂鬱。

不過話是這樣説，時代會變，頭髮也可能像時裝一樣，總有一天改變人類欣賞的角度，有天人類頭髮全部脫光，又是另一番觀感了。

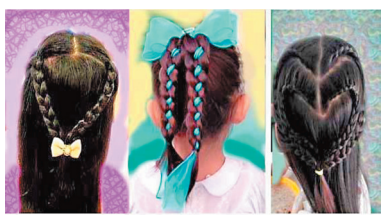
以時裝和頭髮為例，翻看一下上世紀六十年代男女的裝扮吧，今日還有男士們肯穿窄恤衫喇叭褲，女士們還肯梳高蓬雀巢髮型嗎？可是今日看來的怪模怪樣，當時的年輕人卻認為若非如此便追不上時代。

假如有天百分之八十男士頭髮都脫光的話，餘下那百分二十之「異類」，説不定還羨慕人家天然光頭美。

前人有句老俗語説得好：「頭髮眉毛無用，志在人有我有」，生來就有的東西大家就認為美了。生來就有的東西其實可能就是醜，得要時刻整理才化醜為美，每個人一生之中為了這把頭髮就不知浪費過多少時間，問過一個博士男生，為什麼刮光頭髮，他答得好，説他的博士積分都是從每條頭髮爭取得來的呢。

好幾代青春期男女，無不視頭髮為第二生命，家長干涉兒女髮型老師干涉學生留長頭髮的故事便聽過不少，可是今時今日有些家長老師都跟他們的下一代一樣留長頭髮，有些年輕人反而自動刮除青絲。

看今日不同年紀女性頭髮垂腰，便知道頭髮在女性心目中如何重要，趙五娘賣髮會大哭一場，現代五小姐（是指今日如趙五娘）一把頭髮不如己意，相信也會同樣背人垂淚；古代中國男士對頭髮倒不如西方男士那麼看重，據説蘇格拉底、亞里士多德為想脫髮重生，就連鴿子糞的偏方也不惜試用過。西方名人多禿頂，與拿破崙/達爾文/甘地/邱吉爾同時代的中國名人則很少頂上無毛。但是我們現代的小男生脫髮就一定不開心，可是晚晚夜眠上網打機，加以心高氣傲為自己平添無形壓力，頭髮又怎會健康！



●這樣一把頭髮，費盡多少時間和心思。 作者供圖

獨家風景

呂書練

遇到對的人

原生家庭是社會學上一個概念，是指兒女成年前與父母生活在一起的家庭。父母是孩子第一個老師，也是最貼身的人，其言行舉止和性情作風對心智未成熟的孩子影響不小。所以，在《寶寶大過天》中，接受過高等教育的年輕媽媽康雅悠常説一句話：要孩子快樂，一定要父母快樂。

該劇借由陳自瑤飾演的雅悠表姐葉帆的經歷，帶出原生家庭對子女的影響問題。當然，這不是劇中主線，沒有深入探討，而供家庭主婦觀看的電視劇為了讓人看到希望，往往有光明的結局——葉帆在第一段婚姻失敗後，帶着兩個幼兒再嫁，幸運遇上深愛她的男人；這位懂得生活藝術的丈夫不但沒嫌棄她，還努力去了解她的過去，並幫助她克服了心魔。

但在現實生活中，這樣的幸運例子不多，或者要經歷更多或再下一代，才能擺脫原生家庭留下的陰影。我聯想到性感偶像瑪麗蓮夢露的悲劇人生。被丈夫拋棄的母親因長期服藥酗酒而致精神失常，被送去精神病院。小夢露起初被母親的女友收留，卻不幸遭遇養父強暴不遂；轉到另一位親戚家，又被堂兄冒犯……幾經輾轉，這種顛沛流離的童年，給她帶來嚴重的不安全感。

這種不安全感令她過早結婚，卻也因此過度依賴丈夫而失去自我，過度自我保護而影響到人際關係，以致她最後自暴自棄，走上媽媽酗酒服藥、精神失常的老路……終年36歲。

但世事無絕對，也有些在不快樂或離異家庭長大的孩子，因為看到父母婚姻不幸給子女造成的傷害，反而汲取教訓，學會珍惜。劇中吳岱融和商天娥飾演的夫婦也有婚姻問題，父親游大浪遊手好閒，對家庭極不負責任，可幸受教育不多的母親金美歡深明大義和性格樂觀，長子自小看到母親含辛茹苦，反而激起保護家人的鬥志，最後也得到幸福。

此外，同樣父母離異，更體驗過6年寄人籬下的滋味，10歲那年因母親再嫁才嘗到家庭溫暖，美國前第一夫人南茜也從母親對外科醫生後父的照顧上，學會如何做一個好妻子。

長大後當演員的南茜經歷第一段婚姻後，遇到同是演員的列根。兩位曾失婚的成熟男女顯然遇到對的人，學會了如何相愛和相處。雖然擔任第一夫人期間被傳媒批為「驕橫」、諷為「皇后」，南茜卻因為對丈夫的忠誠和悉心照顧患了腦退化症的列根逾10年，而最終贏得世人的尊重，終年94歲。南茜生前常跟人説，她真正懂得生活是從遇到列根開始。

百家廊

蘇一墨

社區裏的義教班

剛過去的星期三，驟雨初歇。食完午餐，在德輔道中的一個十字路口等紅綠燈。忽然，耳邊響起一個聲音：「您是Brain老師吧？」我循聲望去，一位年長的阿婆，笑吟吟地望着我。隔着口罩，我一時想不起在哪裏見過她。阿婆放慢了語速，極認真地説：「是您教我普通話呀，您聽聽我這句講得怎麼樣？」啊，我一下子想起來了，是馮婆婆，住在愉景灣，社區「普通話興趣班」的學員。

我連忙打招呼：「馮婆婆，您好呀！不好意思，戴着口罩，沒認出來您，真的對不起。」馮婆婆見沒有認錯人，十分得意，一點不計較我的失禮，忙不迭地將我介紹給旁邊兩個與她年紀相仿的阿婆：「呢個後生仔就係每個星期給我哋上普通話堂嘅老師，水平好高㗎！」兩位阿婆登時來了興趣：「我哋個孫可不可以一齊上堂啊？」「Brian老師可不可以教我個仔中文寫作呀，佢嘛家喺中資機構返工，好有需求喔……」

馮婆婆見我烈日下已是汗流浹背，心疼地跟她的兩位老友説：「咁熱天，唔好阻住佢趕路啦。Brian老師每個星期都會來愉景灣，你哋可以到普通話班來搵佢，到時再慢慢傾啦。」綠燈亮起，我與3位老人家一起過街。馮婆婆告訴我，連續多日落雨，今天好不容易出太陽，趁好天氣老友們結伴到中環「食好嘢」。

聽着馮婆婆與我熱情地分享這些家長里短，我不禁心生感動：我只不過為社區的老人家做了一點力所能及的小事，她們不但打心眼裏認同我，更願意與我分享自己的生活、傾訴自己的情感，即便在人潮洶湧的中環鬧市，即便在步履匆匆的十字街頭，也會像遇到了自家人一樣與我熱情地打招呼，這該是多麼寶貴！我想，這就是城市的溫度。

説到這「力所能及的小事」，還要從3個月前説起。4月初的一天，在一次和愉景灣社區的交流活動中，幾個年輕人和我説起社區裏的變化：「從內地到香港來工作的年輕人愈來愈多了，社區裏的老人家在與他們的交流中，語言上有一些障礙。一方面，年輕人在加緊學習粵語；一方面，也有不少老人家對普通話很有興趣。」當他們得知我之前在內地做過大學裏的中文系老師，且在普通話國家等級考試中得到過一級甲等的成績，便鼓動我嘗試着為老人家開個義教班。我多少有點遲疑，雖然來港後我也為很多本地朋友專門補習過普通話，但從未有過「銀髮族」學員。不過，想到這或許會成為我融入香港社區的一種特別方式，我還是答應了下來。

普通話興趣班第一期，一共20個名額，不到一個星期就報滿了。看着街坊們安靜地坐在教室裏，眼神裏滿是期待與熱切，一份責任感在我心中油然而生。起初，我試圖以普通話考級用書為教材、從漢語拼音教起，但很快我就放棄了這個念頭，畢竟老人家從50多歲到70多歲不等，視力和記憶力都「不比當年」。於是，我從生活中最實用的資訊開始教起。第一次課上，練習「自我介紹」，一位姓陳的伯伯朗聲説到：「我姓陳，我是中國人，我來自香港，我住在愉景灣，超過20年了。」大家紛紛效仿，都按照這樣的句式説起了自己的基本情況。我也從中了解到老人家的一些情況：李婆婆女兒在國外，老伴去世得早，一個人在愉景灣住了十多年；趙伯伯和他太太一起來上課，兩個人最大的愛好就是踩單車；蔡伯伯退休前做政府工，是個粵劇迷……

6月底的那次課，恰逢屯馬綫開通，我以「港鐵站名」為題目，教老人家學會用普通話讀準他們常用的站名，於是，我又了解了更多：劉阿姨的兒子住在黃大仙，她時常去鑽石山幫兒子做家務，我從她逐字逐句的講述中，感受到慈母的深愛；馮婆婆喜歡美食，經常約老友去銅鑼灣打卡網紅餐館，我分明能從她的口氣裏，感受到長者特有的樂觀與心氣；吳老先生童年在沙田度過，他回憶起上世紀九零年代的香港，引起了大家的共鳴，課堂頓時充滿了溫情……

●作者上課時的情況。 作者供圖

還有一次，我讓大家説一説自己最喜歡的水果。班級裏的老人家立即分成了兩個陣營：最愛榴槤一族和除了榴槤什麼都愛吃一族。最愛榴槤一族洋洋得意地分享榴槤的香，另外一邊竭盡全力地用普通話論證榴槤的「臭」。大家最終哈哈大笑。與其説是我在教老人們學習普通話，不如説老人家教會了我「包容」的處世之道。

一晃義教班已經開了近4個月。每個星期日，我一早起來，就「翻山越嶺」地趕路，幾乎橫穿了整個新界，只為了能在10點前趕到愉景灣，與那些和善的街坊們見面。我並不覺得辛苦，義教班帶給我的樂趣遠遠大於不能睡懶覺的「疲憊」：當我看着老人家耐心地練習每一個發音的時候，當我聽着他們在練習的過程中快樂地分享自己生活的時候，當我從他們身上感受到那份「我是中國人，我愛香港」的自豪感的時候，我的內心湧起的是長久的感動。我為能夠以「義教」這個橋樑，走進並融入街坊們的生活而倍感欣慰。一個城市的人情味，究竟在哪裏找尋，又如何去贏得？我想，如果你真心熱愛這個城市，願意為了這個城市的發展盡一分力、做一點有益的事，哪怕是如義教班這樣的一點一滴、綿薄之力，但終究會聚沙成塔、集腋成裘，於我們自身也終究會從情感上融入它，並收穫心靈長久的感動與安寧。沒有什麼比這更寶貴，也沒有什麼比這更幸福。因為，城市的溫度需要每一個人的努力。就如同我在那中環的街頭，聽到街坊的一聲「Hi，Brian老師」，我分明聞到，這城市裏，陽光的味道，那麼美麗，那麼香甜。

琴台客聚

伍呆呆

菌子的味道

雨季是一段令多數人煩惱的時光，但對於「為食」的吃貨來説，卻是一段令人胃口大開的好時光。因為，雨季是多數可口的菌子生長旺盛的時期，因此，在很多吃貨口中雨季便被稱為菌子季。

素食已久的本呆自然是愛吃菌子的。大多的朋友以為我是因為吃素才愛吃菌子，並不知道我是從小就愛吃菌子的。我的義父方征是一位熱愛演藝事業的非著名演員，也是一個非常「為食」的吃貨，義父常年在北京，父女二人一南一北相隔千里，他對我的日常關懷多是發信息問「吃了沒？吃的啥？」以及叮囑「好好吃，多吃點……」

不過因為「老眼昏花」，一次我發朋友圈晒自己吃松茸刺生的時候，方爸爸心疼地跟帖道：怎麼不好好愛惜自己，只吃幾片菌子？看到我回覆説這一片菌子就要幾十大元的時候，方爸爸便放心地沉默了。

為了義父的放心，我隨口報出的價格自是有誇張的成分，但是若去認真地計算，松茸作為一種食用的菌子來説，價格實在是有點貴了。然而再認真地一算，如今大多菌子都和其它瓜果蔬菜一樣，一年四季皆能在溫度可自由調控的大棚裏培植出來，作為只能在特定的土壤、溫度和乾淨無比的環境裏才能長成的松茸，並沒有對不起它的身價。

長輩對於自己所關愛的後輩「吃了沒，多吃點」多是源於記憶中的飢餓。我的年紀雖還不算太長，但也經歷過食不果腹的日子。當然，因為父親的工作和收入的關係，亦從未真正地「食不果腹」，只是見證過旁人的飢餓而已。也是源於父親的工作，我時常被寄養在父親的親友家中，久而久之，習慣了被寄養的生活，便總是「既來之，則安之」。

那一年是在中原地區的山中，不記得地名，只記得山中有流水，山腹裏長有魚腥草，山頂卻是有着一大片只在平地上才有的草坪，山頂有草坪並不奇怪，在雨後，草坪上長着的一片白色的草菇卻是讓我感覺震驚。我自小見識比讀書少，未見到那片草菇之前，曾在書上讀過一個故事，説的是幾個出家的年輕和尚，想念出家前吃過的肉味卻又吃不上肉，一次雨後碰巧在寺廟外的草地上發現了大片的草菇，摘回去煮食，竟從中吃出了肉味，從此便把草菇當作是回味俗世的一種念想。

後來我鼓動親友家的一群大孩子們把山頂的那片草菇採回去，用蒜苗炒了吃，那天的晚餐，大家果真都在菌子裏吃出了肉味。再想去採，天卻一直晴着，草菇再沒有長出來。再後來父親就把我接了回家，在別處卻是再也沒有見過草菇。再再後來，市場裏也有人工種植的草菇賣了，買了回去做了吃，總是一股似乎浸過水的難以描述的味道，因為，那些草菇都是人工種植出來的。迄今為止，我再也沒有吃到過從前的草菇的味道。其它的菌子我也常吃，但是常吃，也常失望，無法人工種植的松茸便在後來成為我最常吃的一種菌子。

然而對於一個「孤寒」的寫作者來説，花千金去吃一點菌子，是不如花千金去讀幾本書的。於是，每一年的菌子季，我只吃幾朵松茸菌嚐鮮，餘下的時光和金錢，都拿去讀書，期待在書裏發現更有味道的菌子。