



源於奧運 李漢源

### 「千里之行」始於足下

常言道，心動不如馬上行動，若然有想運動的心，就不如由今天開始，但又怎樣開始呢？由哪一種運動做起呢？又要做多久呢？畢竟大部分人開始運動，也旨在強身健體，並不是追求達至參與競技運動比賽，所以由最基本入手最為合適。

近年大家因疫情關係愈來愈有健康意識，而說到每天最「基本」的運動相信非「步行」莫屬。人類最基本每天的動作就是「走路」，各國有關健康的研究也指出很多有關「走路」的好處，畢竟都市人如香港市民一寸光陰一寸金，要他們每天特地拿出時間，換好裝備去運動，未免有點勉強，於是特區政府就經常宣傳叫大家每天運動最少半粒鐘，港鐵公司也會從廣播中提醒乘客可以選擇不要乘搭自動電梯，改行梯級以爭取「做運動」，運動的時間就是這樣一點一點地賺來的。

「走路」看似簡單但其實好處也很多，最簡單亦最重要的是可以增強心肺功能，不必急步，即使只是輕快散步約半小時，就可以將心跳率提升70%；通常上下班，早一個港鐵站下車走路至目的地，大約「運動」15分鐘的時間，長期堅持除了可以平穩地鍛煉心肺功能外，更可預防心血管等疾病；「走路」也可助消化、降血糖，因此飯前飯後散步也是防治糖尿病的有效措施。中老年人每小時走路3公里，新陳代謝率便提高48%。曾經有個朋

友跟我分享，每晚步行10分鐘到母親家吃晚飯，然後飯後步行回家，一個月後竟在不覺間減輕了體重！坊間常說「人老腳先老」，長期不運動的人，骨骼容易老化，而骨骼老化、體能下降，就更不願運動，造成惡性循環，因此要保持體態年輕，就不能讓「腳老」，用腳走路其實是全身運動，因人體需要調動全身肌肉配合，有助於保持關節靈活運行及防止骨質疏鬆，而如果能在陽光下進行，更有助於人體對鈣質的吸收，對骨骼也能保持延緩老化，就不會「腳先老」了。

有研究顯示，如果能每晚步行半小時，更可提高晚上睡眠質素，令身心安逸舒暢。步行時大腦靈活、專注力及記憶力都較平時提高，血液和養分輸送到大腦，使大腦保持清醒，大腦判斷都會有所提升。其實人活動時，血管會自動擴張，變得更有彈性，血液流通，血壓也會隨之而降低，大家可於步行30分鐘後回家量度血壓，得出的結果應是比平時低。除此以外，步行還可以防治頸椎病、保持健康體重、解除精神壓力、預防三高等疾病。

既然步行有這麼多好處，那麼從今天開始我們每天步行30分鐘，透過手機記錄，30分鐘可以步行6,000步，每10分鐘1公里，即每天行3公里。運動就是這麼簡單，持之以恆，下定決心堅持，才能有健康的身體。下次再與大家討論拉筋的好處吧。



方寸不亂 方芳

### 離家的王子

政府公布第二階段消費券，來港專才、企業家或來港升學人士，有資格成為香港永久性居民的人士，可獲半額消費券；相反，若在2019年6月18日至今年6月12日期間，沒有特別原因而長期不在香港，或曾以「永久離港」為由而提早申領強積金，又或有意圖永久離港者亦不能領取今次消費券。

既然以永久性離港為由，提早申領了強積金，表明與香港切割，還有什麼理由享受香港福利呢？政府福利資源不再濫發，用在真正香港永久居民身上，相信此舉應得到廣大市民支持。

或許好些已離港人士，是對區區幾千元不以為然，縱使不稀罕，但卻認為，我有香港身份證，出生地在香港，就有權享受香港福利，過去不是一直如此嗎？朋友，有權利就有義務，有沒有看見哈里的待遇，沒貢獻就沒有回報。

不妨看看自行脫離英國王室移民到美國的哈里夫婦，高調與家人決裂後，卻又捨不得王室的禮遇。夫婦二人最近返英出席英女王登基70周年慶典，以為自己本來就是正牌王子，回家你能把我怎麼樣？殊不知回家一趟，就知道自己完全被王室「切割」了，不單座席從「自己人」變成了「客人」，連女兒跟祖母英女王見面、拍照都被拒絕，完全失去了頂上的光環。一個「有破壞有建設」的王子，失去了家人金錢資源，又失去了王室福利，心不甘，一個從不反省自己過錯的王子，怨家人對他不公，還口口聲聲欠他一個「道歉」，對於今天走到這一步，表示由不得自己操控。

每個人都要為自己所做的事負責，昨日的恣意妄為，豁出去的破壞，把自己推上了不歸路，還要怨天尤人，只能成為天下人笑話。此一刻放棄香港這個家，意味著什麼樣的將來，從這位落跑王子的身上，可有什麼樣的啟發？



書聲蘭語 廖書蘭

### 珠海學院回顧與前瞻

大約上世紀七十至八十年代香港的私立大專院校——「珠海書院」（台灣稱謂「珠海大學」）在台灣的地位十分崇高而特別，時有珠海大學生訪問團到台灣，報紙、電視新聞天天都追蹤報道；今天獲蔣經國先生接見，明天拜訪台灣地區立法機構，後天遊玩中部橫貫公路；可以說，台灣本地無法見的人，他們能見到，本地生無法到的地方，他們都能到。這讓當時仍是學生的我，產生一個願望；他日若到香港，一定要到「珠海大學」讀書。

近日聽聞母校「珠海學院」因經營者易手考慮改名了，霎時間，無法接受的校友，大致分為兩派：一派固執捍衛珠海校名，一派經思慮後圓融豁達，認為既已無法改變事實，就欣然接受；而我推戴之後，覺得改名後的母校，沒有什麼不好！反而還有更大的發展空間，持續母校的生命力！誠如金耀基教授所說「沒有『沒有傳統的現代化』！」歷史是不會抹去的，擁有75年歷史的「珠海學院」，於1947年在廣州創校，校名為「珠海大學」，1949年遷校至香港，改名「珠海書院」，2004年改稱「珠海學院」沿用至今。

母校校址分為4個階段：1947年廣州，1949年由廣州遷至香港亞答老街，1992年改遷荃灣，2009年遷入屯門黃金海岸，校園風光明媚有山有海，名家建築，圖書館設計精緻，採光自然，特別值得一提的是，校園中庭種植一株節果決明樹，此樹經歷了數度颶風摧殘，幾乎奄奄一息，喜聞近來竟重現生機，綠葉新枝繁茂，粉紅花朵吐艷，香氣撲鼻，有文學系徐康教授撰《節果決明記》文內有云：「植木張揚報喜訊，學林

廣傳好兆頭」以賀之。從1947年校訓「以建民國，以進大同」至2016年新校訓「求智珠，通四海」，可窺見半部中國近代史。早期「珠海書院」與中國國民黨淵源深厚，可以說，部分的台灣人來香港後，大都會到「珠海書院」讀書或教書或尋親友，在珠海校園或人脈中始終能找到幾位自己的朋友；然而隨着國民黨在台灣被民進黨刻意打壓，不論被動或主動情況下，逐漸成為弱勢，加上海峽兩岸暨香港政治經濟環境的轉變，母校如果不再變通，這條大專院校教育之路只會愈走愈窄。所以，當下只有變通是唯一出路。「珠海學院」迄今為香港歷史上最悠久的私立大專院校。2016年海航集團曾注資珠海學院，但已於2020年全部撤出，現在因資金問題由福建廈門教育集團主理。我明白固執捍衛珠海校名的校友感受，但也覺得抱殘守缺的堅守何苦呢？無疑是辛苦自己！面對現實放寬心態看事情。

回顧75年來母校的師資陣容強大，僅僅中國文史方面，諸如羅香林、涂公遂、宋唏、饒宗頤、陳湛銓、徐連、王韶生、李璜、蘇文擢、何沛雄、胡春惠、蕭國健等等，皆是享譽杏壇的著名教授。母校栽培出許多優秀傑出的校友（因芳名多如天上繁星，在此暫且不表）校友分布全香港，為香港澳門、為兩岸同胞，甚或在國際上貢獻所學，為社會發光！發熱！

母校繼以「背靠祖國、立足香港、連接大中華、面向全世界」為願景，以「體現國家意志、堅持正確方向、弘揚愛國愛港」為使命，將以「走出香港、面向世界」為目標！在此新時代的來臨，願母校自今而後持續發展之路更加寬廣綿長，我母校運昌隆！



節果決明樹經過颶風摧殘後，近日枝葉繁茂、開花吐艷、香氣瀰漫！作者供圖



翠袖乾坤 連盈慧

### 上世紀的筆墨情

還有更大的「書」嗎？39公分長、26.30公分闊，淨重一斤13兩，說的是豐子愷廣洽法師的《書信選》，因為這書大得出奇，才有興趣好奇量一量它的面積和重量，雖然是大型周刊慣常尺碼，作為選集，還是十分罕見。

《書信選》是多年前一個豐迷好友轉贈的非賣品，珍藏到今天疫情才翻出來細看，因為這重量級的巨著，很不容易擺放到平日亂七八糟的書桌上，今日就是跟豐子愷廣洽法師有緣感應，一時心血來潮，打掃好書桌之後，第一時間才想到展看這墨寶。

書印成那麼大，廣洽法師一定是忠實信件原來尺寸，為了保持子愷風格格，廣洽法師如其其名，廣結善緣，為人和洽，生平常與文化人和同道書信往來，本集收存子愷信札便140餘封，畫人尺牘文字，每與面世作品其趣略異，從集中子愷筆墨無拘無束之揮灑自如便可見一斑；同時畫人生活，另有我們熟知遊山品茶瀟灑以外的人生苦澀，若非見於私交道白，外人亦不易深見其肺腑，尺牘正有其可讀之處。

子愷和比他年輕2歲的廣洽，一生尊崇李叔同弘一法師，子愷每次輯印《護生畫集》，亦兼提及如何籌備李叔同八秩七秩冥壽紀念儀式，其中十次八次就是子愷收到廣洽給他贈款的鳴謝，文革期間，子愷環境顯然並不太好，廣洽經常除了在內地給他寄贈人民幣，就是在新加坡講佛時也不忘給他寄贈助幣，子愷從「屢承嘉惠」、「實甚感謝」到「受之異常歉愧」，廣洽還是照寄如儀，有時還寄白內障藥物/鏈黴素香煙/打火機和手錶，廣洽也曾略血，子愷對他服食雷米豐，二人從「管飽之交」延伸到「患難之交」，足見因緣之深情誼之厚。

廣洽俗家姓黃，新加坡龍山寺主持。父母早喪，甚少接受正規教育，熱愛佛經，22歲出家，手敏聲清，精於掌鑪唱念，網上如是說。



封面淨色，圖片出自內頁。作者供圖



百家廊 賴春蕾

### 父親，讓我這樣想你

我的父親，長得高高瘦瘦，梳着大背頭，總是眉眼溫和地笑着，幾乎不曾見他和他人大聲吼過，偶爾批評我們，也是細聲慢氣講道理。我12歲那年，父親忽一日驟然離去。這一別，就是永遠，留給我的，是那些淡淡的往事裏，悠遠而綿長的思念。

父親年輕時學過畫，一手丹青四鄉聞名。但鄉野之人終不能靠一支筆當飯吃。父親便收拾起一箱箱的畫稿，在朋友的幫助下學油漆，尋個活路。那時的桌椅、眠床，都是原生態的木頭打造，淡淡的紋路黃白相間，透着陣陣松木香味。桌椅打造好了，要髹上赭色或白色的底漆，再繪上些花鳥魚蟲或仕女圖，便是令人艷羨的傢具。父親幹的正是這活計。那時，我總愛蹲在一邊，看着父親端了一盆新鮮的豬血，用一個鏟子樣的物什塗個大畫家似地揮毫潑墨，在一塊塊上過未漆的傢具上幾筆描出一幅山水；或幾簇嬌艷的花兒；或維妙維肖呼之欲出的仕女圖。有次我不小心踢翻了豬血盆，父親也沒生氣，只讓我到一邊去玩。我就遠遠地看着父親揮毫潑墨，心醉神迷。

街坊鄰居們的傢具幾乎都被父親描繪過了，再難有活計。父親便背着家什，走鄉串戶地找生活，極少在家。那段時間，父親留給我的回憶，便淡了許多。只記得父親託人捎些錢物回家時母親的歡喜和牽掛。偶爾父親打了鄰居家的長途電話，要和母親說說話。鄰居一溜小跑，一邊高聲喊着「阿梅，你老公來電話啦！快點！」母親聞聽，便會放下手頭所有的一切，慌裏慌張地跑出來，雙手在身上隨意拍打乾淨，緊張地守在電話旁，等着父親再打回來。那一天餘下的時光，母親都會顯得很滿足。

有次父親回來，給我們買了過年的新毛衣。父親說我成績最好，最聽話乖巧，讓我

先挑選。我一眼便相中了那件淡綠的毛衣，雖然穿上有點小，還是喜歡得不肯脫下來。妹妹也看中了這件，父親卻讓她選了別的颜色。直到今天，說起這事，妹妹還是一臉的不忿，說父親偏心眼兒。我但笑不語，心裏卻有些溫情流淌！

後來，上漆的傢具慢慢地不再時興，父親能攬到的活計愈來愈少，便又尋了個活，和朋友們一起去割松油。這可真是個辛苦活兒。

父親會帶我上山，看着他們收割松油。他們找到成年的油松樹，在樹幹上用柴刀斜斜地左一刀、右一刀，劈出一道粗粗的箭頭，剝落粗糙的樹皮，露出淺黃的樹芯，慢慢便會滲出一滴滴清澈透明的樹脂，就像眼淚一樣。在這道口子下面要綁一個塑料袋，承接溢出的松脂。五六天過後再上山，已是滿滿的一袋松脂，清澈、透亮，就像食用油一樣。有時天氣寒冷，樹脂會凝固成黃色油膏。父親可以拿去賣個好價錢。只是這樣的好光景並不長，一年中只有立夏到立冬這段時間會有松油。沒有收穫的日子，父親四處打零工，卻是入不敷出。漸漸地活兒愈來愈少，父親也愈來愈沉默，有事沒事，愛喝些小酒。二三兩白酒，一碟花生米，父親淺斟慢酌，能待一個下午。父親的酒癮愈來愈大，也不再出門賺錢。母親的怨氣也愈來愈大，經常數落個不停，家裏的氣氛壓抑而沉悶。那段時間，我的記憶也是灰色的。

我曾以為最壞也就是這樣了，卻沒料到，悲劇來得猝不及防。那天中午，父親身體不舒服在床上躺着休息，我和妹妹在做作業，母親忙着縫縫補補，氣氛難得的平靜溫馨。臨上學，父親起身看到我短了一截的褲管，便和母親說：「芳長大了，該添兩件新衣裳了。」我聽了，開開心心上學去了。

萬萬沒有想到，待我下午上完體育課，高高興興回家，迎來的卻是父親已經撒手人寰

的噩耗。我已經忘了最初是怎樣的一種渾噩，我的內心始終拒絕回憶那段黑色的日子。很久一段時間，我甚至聽不得別的孩子喊「爸爸」。每每聽到別家的孩子嬌嗔地喊着「爸爸」，我心中那根濕漉漉的弦總會不經意地被撥動，陣陣抽痛。有時我會迅疾而走，遠離那讓我心碎的叫喊聲；有時我又捨不得離開，癡癡地定在一邊，不錯眼地看着那快樂的父女，想着父親短暫的一生，想着自己在父親膝上「騎大馬」時的嬌笑；想着小學老師向父親告狀，說我沉迷小說時，父親那句淡淡的話：沒關聯，她喜歡看書就讓她看吧。想到這裏，我不禁鼻子發酸。正是父親的寵溺，讓我在博覽群書這條路上，如脫韁的野馬，一發不可收。不管是向同學借還是從叔叔收購的廢舊書籍裏淘寶，不管是小人書還是連環畫怪話小說，只要逮到機會，我就躲起來看書，雖然都大同小異，不求甚解，但文學的種子已悄然種下。這些前塵往事中的愛與溫情，更成為我幼年失怙的良藥。

日子如白駒過隙，一晃35年過去了，兒時愛嬌地喊父親的日子不復再有，躲着別人喊父親的驚悸歲月也已遠去。從不曾消褪的，仍是對父親永遠的思念。每年的那一天，我總會在心裏和父親喃喃細語，將我所有的驕傲、所有的失敗都與父親分享。我相信，父親從不曾遠離，只是換了種方式陪伴在我們身旁。就像譚維維《烏蘭巴托的夜》所說的：

你走了那麼多年，你還在我的身邊。如今閉上眼，我還能看得見。你在这世界，每個角落存在。你穿過風，穿過雲，穿過一切，回來。

父親，讓我這樣想你。



獨家風景 呂書練

### 投訴，也是一種溝通

過去十多年，香港社會抱怨和投訴的聲音多了，這當中有互聯網普及和社會政治化等因素，但同時反映我們的社會的確累積了一些問題，尤其是整體管治思維上。

公務員是「鐵飯碗」，不怕投訴，甚至「開明」地讓你享受投訴自由，只是我聽而不做而已。但在民間，因為要問責績效，對投訴的處理又走向另一種極端。前些年教書時，看到各種光怪陸離的學生投訴現象及有關當局的處理方法，啼笑皆非。

有一次學校召開有學生代表參與的教研會，我以為有機會跟學生就教與學進一步溝通、互動。誰知開會時，學生代表根本無心討論什麼學術問題，而是不停投訴學校的設施如何老土，甚至「自動售貨機的飲品唔好飲」、「廁紙的花紋唔靚」等等。只見校長頻頻點頭，口中喃喃「是是是」，那情景令我聯想到商場經理面對客人投訴般地卑躬屈膝，而學生就是那位趾高氣揚的無理顧客。

席間講到教犯罪學的教師遭班上3位學生聯名投訴他在課堂上「性騷擾」，要求革職，指證嚴重。但我看了初步調查報告，疑點重重。講犯罪學，難免要舉些犯罪實例，包括性犯罪。我不知道老師在堂上講述性犯罪過程時，用詞是否有不

妥之處，令一些學生誤會了或想歪了。問題是，該班是有近百學生的大班，除了那3位學生，其他逾90名佔絕大多數同學並沒感到被「性騷擾」！後來也發現，那3位學生常走在一起，言談中愛炫耀如何「砌底老師」。很明顯，這是有目的性或惡作劇性的投訴。

然而，學校行政高層為了息事寧人，加上怕學生，就勒令該教師停教一年。這顯然是欠人性化的管理方法。我勢孤力薄，會上的發言沒起作用。但我知道，這樣的事在很多機構常發生，掌權者最省事的方法就是把被投訴者或調職，或停職甚至解僱，卻不去了解原因，並跟雙方溝通和調解！其實，在現代社會時，公民意識強，市民或受服務對象投訴司空見慣，當中有些可能是我們工作有失誤或考慮不周造成，了解並溝通之後，是可以取得諒解，達至雙贏乃至多贏之效。卻往往，人們總是帶着負面的眼光看待投訴事件，不是覺得投訴者多事，就是認為被投訴者有問題。

其實，投訴也是一種溝通。對方投訴，或有不滿，也有誤會，但至少說了出來，接到投訴者或被投訴者回應乃至反駁，也是一種溝通。這種一來一往，各自從自己的立場或位置說話，就是互動，也是增進雙方互相了解的過程，成效可以是正面呢。



琴台客聚 伍卓泉

### 以優雅的方式

去年秋天和閨蜜夫婦開着房車出去旅行了半個月，自此喜歡上了這種自由而舒適的旅行方式，所以在網上刷到有房車旅行鏡頭的電影《愛在記憶消逝前》，便靜心看了下去。

這部電影改編自Michael Zadoorian的小說《求聞者》(The Leisure Seeker)，是由我很喜歡的老演員海倫美蘭和當奴修打蘭主演的。海倫在影片中飾演一位美麗、優雅的患了癌症需要住院的妻子艾拉，當奴修打蘭飾演的約翰是艾拉的丈夫，曾經是一位文學教師和作家，他酷愛海明威，在患了阿茲海默症之後把自己的妻子和孩子的名字漸漸忘記，卻還是能清晰地記得海明威的所有作品，隨口背出《老人與海》的片段，甚至囑咐艾拉要給他準備一把手槍。

約翰的記憶力雖然很差，但他對駕駛的記憶並沒有失去，他風度翩翩，渾身充滿着濃厚的文藝氣質，即便是駕駛笨重的房車出門旅行，也要穿得西裝筆挺。在艾拉的指揮下，約翰開着艾拉的嫁妝——一輛名為「求聞者」的老房車上路，從他們居住的馬薩諸塞州往南，一路

開向西鎮島，去實現約翰年輕時就想參觀海明威故居的願望。

旅途並不驚險刺激，哪怕是約翰駕車違章被警察截停，車子爆胎停在路邊等待救援的時候遭遇打劫，都被二人輕鬆地化解了，一路上更多的是脈脈溫情：兩人在露天營地看家庭電影，在豪華酒店的房間喝酒跳舞；當西裝筆挺的約翰不禁尿濕了褲子，艾拉毫不嫌棄，對他像孩子般地溫柔；約翰對艾拉50年前的前男友念念不忘，艾拉帶約翰到老人院去看已經全然忘記自己的前男友讓約翰釋懷；失去記憶的約翰透露了自己與艾拉鄰居多年前的一段婚外情，艾拉生氣地把約翰送進老人院，卻又因為愛而再一次原諒了他……

當兩人終於抵達海明威故居，約翰在商業化的熱鬧中忘記了自己的目的，艾拉也因為沿途的疲憊終於倒下，被救護車送進了醫院。迷惘的約翰在尋找妻子的過程中瞬間又忘記了自己在找什麼，然而，當他撿起艾拉掉在地上的包，從裏面拿出艾拉的唇膏聞了一下，馬上就想起自己是在尋找自己的妻子；相濡以沫幾

十年，對方的味道早已融入了彼此的骨血中。

約翰把絕望地躺在醫院病床上的艾拉「救」了出來，兩人回到房車上的家。這天夜裏，艾拉安頓好約翰，自己也打扮整齊，給孩子們留下一封簡短的信，啟動車子，騎到約翰身邊，甚至不忘給約翰戴上眼鏡，兩人就這樣離開了人世。

電影的結局似乎很令人感覺悲傷。只是，若是艾拉和約翰選擇了回家，最終約翰會因為嚴重的阿茲海默症，連海明威也慢慢忘記，活得如同一具行屍走肉，而艾拉，會陷入無盡的治療的痛苦中，不但要忍受身體的病痛，也要眼睜睜地看着約翰更深的失憶和必然的失智。艾拉是明智的，她作出了最好的選擇，讓自己與深愛的丈夫得以體面、優雅地離去。

電影歸電影，在文學作品裏的所有的選擇都是可以自由的，到了現實中，我們對自己生命的掌控卻是會受限於法律和宗教信仰，甚至是自身的勇氣。

當然，如若不能體面、優雅地離去，至少我們當下可以體面、優雅地活着。