



### 讀《無色之境》的遐想

繼《相信一場雪的天真》（2019年，香港作家出版社有限公司）出版，萍兒又有一部新著《無色之境》面世。我為《相信一場雪的天真》作序，曾提到「有些現代詩，像一杯開水，讀後淡而無味更不知所云；有些現代詩，故弄玄虛，讀後頭大如斗，如捉迷藏……這是萍兒的現代詩，多的是指現代人的感覺，這種感覺，不一定可以言傳，卻可以意會，惟其如此，才耐人咀嚼、品味，興味盎然。」

讀到這新著，更堅定這一觀點。我在閱讀萍兒的新詩集《無色之境》，香港電台第四台正播放德國音樂家馬勒的《大地交響曲》。我自然而然地把這些詩篇與交響曲聯繫在一起。

馬勒並未到過中國，但他讀過中國唐代詩人包括李白的詩，內心的激動如波濤起伏，他刻意要創作這闕《大地之歌》交響樂，交響樂加上唐詩、特別是李白詩歌的元素，令這闕《大地之歌》為之勃然生色。在馬勒九部半交響樂外，這部《大地之歌》最為膾炙人口。

聽過水藍指揮的新加坡交響樂團演奏的《大地之歌》，女高音梁寧和男高音莫華倫，他們不採用古詩原文馬勒德語歌詞的中譯，而是用保留古音最多的粵語

演唱，使人耳目一新。反觀萍兒的詩集《無色之境》呼應了整個作品的主题。詩集通過詩人的筆觸和言語，描繪了一種抽象的無色之境，暗示了一種超越現實和感官的境界。這種無色之境可能是一種內心的寧靜、思考的空間，或者是一種追求真理和哲學思考的精神領域，這種主題的存在賦予了整個詩集深邃的內涵和思考價值，也許作者要刻意追求禪的意境。如作者的《把轟烈寫成轟轟烈烈》所呈現的意象：

用詞牌後的兩滴造一湖春暖  
借入夜最後章節的亮光  
一株樹木無聲落下  
負著星星改寫它的餘生  
再前一天  
就是天涯  
還是那片尖葉  
把轟烈寫成轟轟烈烈  
把冷夏碎成日落長河  
所有往事被賦予了禪  
留下淨  
你被月亮牽掛  
被虛度喚醒

詩人運用簡單的詞語和細膩的描寫，將情感、思想和意象表達得淋漓盡致，詩集中的每一個詞句都經過精心斟酌，讓讀者在簡短的文字中感受到深刻的意境和情感共鳴。（上）



### 初心

此次「一帶一路」中東歐巡演圓滿完成，在巡演中我感受很多，也悟到很多，最讓我高興的是成功實現了我的初心。

我一直希望通過音樂，讓世界了解中華優秀文化，讓世界了解香港是中西結合的精彩城市，也希望在世界上講好西方觀眾聽得懂的，可親可愛的中國故事和香港故事。此次巡演是我第一次率領香港樂隊，真正把自己的想法帶到世界。讓我感動的是，巡演非常有效果，音樂作為一個共同的語言，真的可以架起友誼的橋樑，讓觀眾從情感上得到溝通和理解。雖然他們可能不懂我們的旋律，但是我們演奏所表達的情感和真誠，觀眾都能體會到。

巡演前兩站在希臘，第三站來到保加利亞首都索非亞，我們跟當地最有名的一位小提琴家馬里奧·侯森合作。他和我說，以前聽不懂中國樂器演奏的傳統音樂，但是從我們最新改編的中國音樂中，他聽懂了音樂中的情感，他感覺非常喜歡中國音樂。從我們的音樂表達中他了解了香港，了解了中國民謠，也了解了中國少數民族的感受。索非亞音樂會結束後，有一位當地觀眾上來和我激動地握手，他表示欣賞完樂團的表演，他更加熱愛中國了。我聽後非常感動，這就是我的初心，我希望用音樂這個世界共同的語言，讓更多的朋友了解我們的文化，熱愛我們的文化。

第四站來到塞爾維亞首都貝爾格萊德，當地的前總統托米斯拉夫·尼科利奇也來參加我們的音樂會。音樂會

結束後，他與外交部中國—中東歐國家合作事務特別代表姜瑜大使和中國駐塞爾維亞大使李明上台與樂手們親切交流。尼科利奇表示，在「一帶一路」經貿方面，中塞兩國已經有很多交流，希望從現在開始，有更深的文化交流，用音樂文化促進民心的交流和溝通。姜大使曾經兩次派到外交部駐香港特派員公署工作，她稱讚我們的音樂會，讓她感受到來自香港國際大都市的青春氣息，香港青年的家國情懷令她感動。

此次巡演反響熱烈，幾場演出票務早就銷售一空，連加座票和站票也都賣完。我們也得到了所有中國駐當地大使館的大力支持。除了塞爾維亞，在最後一站羅馬尼亞首都布加勒斯特，也有一位前總理登奇勒，以及中國駐羅馬尼亞大使韓春霖參加了我們的音樂會，規格非常高，演出的地方是當地最好、歷史最悠久的雅典娜音樂廳。當我們最後表演中國民謠《放馬山歌》時，全場觀眾又是加入我們一起呼喊「嗨吼」，我覺得他們真正了解融入了我們的優秀中華文化。加演《我愛你中國》時，很多華僑都跟着演唱，很多人都流淚了，這都讓我非常感動，也堅信這條路要更好地走下去，應該鼓勵更多香港青年藝術家擔當我們「一帶一路」的文化使者，更好地介紹香港，介紹我們祖國的優秀文化。

佛經中講從初發心到成佛要此心不變，也就是常說的「不忘初心，方得始終」。這次的巡演更讓我堅信，音樂藝術交流是展示文化自信的窗口，更為人類文明貢獻智慧，創造和諧。



### 書到用時方恨少

演藝朋友告訴筆者最近將應邀到內地深圳的某酒吧商演（唱歌），他表示酒吧多是「龍蛇混集」之地，可能有喝醉酒的人「鬧事」，但他並不擔心安全問題，因為酒吧的護衛安排一直是「還行」，是其他在該酒吧曾商演過的演藝同行告知他的；反之他擔心的是顧客觀眾們都是「醉翁之意只在酒」，對演出者不會有「很熱情」的支持反應！不過也有演藝同行認為若演出「遇上」冷場時，不用情緒過於「波動」，就當「自己唱緊卡拉OK」，盡自己的最大努力去把工作完成就可以了，不要擔憂那些不是自己能控制的事情。

「每次在電視節目或者是在商場唱歌，事前我都跟主辦單位商議好我的『飲歌』（就是自己有信心唱得很好的歌曲），然後經常『臨急抱佛腳』找聲樂老師指導唱腔，因為不是專業歌星，觀眾對我的唱歌水平亦不會要求太高，只是我也會要求自己在這方面有進步！」

演藝友人還說：「聲樂老師建議除了廣東歌外，更要選擇三四首現今內地觀眾歌曲『哼唱』，例如《大魚》和《蘭亭序》等等，這都是內地樂壇一哥周深的歌，當然我的唱歌水平跟內地的實力唱將沒法相比，不過內地觀眾對那些他們耳熟能詳的歌曲有『好感』，自然多少也會有些反應，不致令氣氛『太冷場』這麼尷尬！唉，怪自己沒有一直跟隨聲樂老師學唱歌，真是『書到用時方恨少』了！」

娛樂圈中人則表示：「造成現今的一些社會局面，也許說是其實大家都不能迴避的事實的確存在！就是『彼此歧視』的心態，有人自認為『比你強』，卻忽視了『風水輪流轉』的時代巨輪變遷中，亦有人心存『被歧視』後的『報復』心理；不同的文化，成長生活模式各異，結果造成『本是同根生，相煎何太急』的氛圍，何必呢！？只要大家都『端正』自我的修養，有『文明德行』，就不會影響國家民族及個人言行的聲譽啦！那次我住在荃灣某酒店，隔離房間住着幾位內地遊客，凌晨5點鐘已打開房門在『高談闊論』，聲音『擾人清夢』，這等個人德行就要『改正』啦！有謂『文明出行』，的確很重要，但願共勉之。」



### 到廣州粵劇院去

多謝好友王經理的幫忙，帶着我和拍檔上廣州拜會廣州粵劇院的領導，而且看上了一齣他們的大型粵劇《文成公主》！

乘高鐵是最方便快捷的，但每次由香港乘高鐵，在上高鐵前的檢查方式總令人混亂，每次都要過幾關，一陣是回鄉證，一陣檢查行李，過了一關又到第二關香港身份證入境，然後又檢查行李，再之後又是回鄉證過關，才準備上列車。此刻才舒口氣，入車廂找自己的位置！因為太早起床，本想車廂中爭取時間瞓一陣，誰料坐後面的乘客3個人一個墟，由開車一直講到到步，如此自私的人令全車廂都不得安寧。

在別人絮絮不休的環境中，終於到步了，到了我們很熟悉的廣州東站，本來又亂又舊的車站如今已裝修好變得乾淨整齊，裝着長自動電梯，想起30多年前陪拄拐杖的父親趕北上火車的那驚險一幕！

因為時間緊迫，王經理已請粵劇院好友代訂最近車站酒店，待見到接待我們的廣州粵劇院熱情的蘇總和團長助理飛飛，他們即帶我們到最近的酒店——全季

酒店，一間很令我驚喜的環保酒店，酒店大堂簡單明亮潔淨，沒有多餘的裝飾，進入房間同樣沒有多餘的東西，只有日用品，令人覺得舒服自在。感謝安排我們住這間酒店，速速記下聯絡，下次再到廣州必會再在這裏訂房。

吃過旁邊港式茶餐廳的小炒和美味切雞，回酒店休息後跟劇團的車到他們那設計出色的劇院及中間的紅線女劇場，整體以紅色和白色，表現出現代廣州劇場的新穎風格。內地地方大，和香港因為地小令很多地方變得侷促，而顯得特別大氣！

跟着蘇總參觀完，咱們到會議室開會，我們的牽線大哥王經理真的了不起，一路走來，劇院的上下下都認識他，跟他熱情打招呼的、擁抱的，全都是他的舊同事好拍檔。待我們到了會議室，跟我們一起開會交流的蘇總、黨總支副書記黎駿聲，和匆匆趕來的總經理歐凱明！如此級別令我們汗顏！還好大家沒有客套，匆匆進入主題，很快把問題攤開來說，並總結了要怎樣解決問題，速度快不拖拉。真的感謝廣州粵劇院各位領導，他們實事求是的態度，值得鼓掌！



◆廣州粵劇院有限公司的紅線女大劇院，設計非常有時代感！ 作者供圖



### 豈止是微光

我的伯父，總是說自己是微光。他這粒微光，到今年，堅守在山區從教已30年。在鄉親們的眼裏，伯父豈止是微光，他是一座燈塔，照見往事，照亮未來。

伯父教書的地方，是廣西壯族自治區南寧市馬山縣偏遠山區的小學教學點——周鹿鎮大壇村教學點。從村裏到鎮上，要翻過幾道山越過幾道嶺，其間還要穿過一個100多米的天然山洞。村裏很多人打小就立下誓言：死也把頭伸到山洞外。但伯父卻一直留守山裏，從青絲守到白頭。他一人擔當着校長、班主任、任課教師、炊事員、安全管理員等角色，用愛的堅守照亮了山村孩子的未來，不讓孩兒們的夢跌落懸崖。

今年暑假，我跟着父母到大壇村看望伯父。推開伯父辦公室的門，映入眼簾的場景讓我差點驚掉下巴——他正在縫衣服！只見他左手拿起針，右手拿着線，把線往針眼裏穿，可他怎麼也穿不進去，頓時急得像熱鍋上的螞蟻。他深吸了一口氣，把線的一端擰得細尖，然後小心翼翼地穿了過去，呀，成功了！他的旁邊站着一名虎頭虎腦的小男孩，見他成功穿針引線，小男孩比他還興奮，一直在原地轉圈。

小男孩是伯父的學生。學生的衣服有了個破洞，伯父就自己動手幫學生縫補衣服。「一時師生緣，一世師生情。」對待每一個學生，伯父都視如己出。即便學生離開大壇村教學點外出求學，伯父的關愛仍然如影隨形。

有個學生叫黃家旺，在他6歲時，父親病

逝，從四川嫁過來的母親不堪苦難生活所壓，從此遠走他鄉，杳無音訊，黃家旺便由爺爺奶奶撫養。爺爺奶奶年事已高，家裏收成不好，常常吃了上頓沒下頓，雖然伯父能照拂小家旺，但顧不上兩位老人。伯父為這事寢食難安，後來和駐村工作隊徐麗榮隊長共同多方努力，為小家旺辦理了農村五保供養證，保證了一家人的生活溫飽。

伯父有一次將此事發在朋友圈，沒想到愛心如潮般湧向小家旺。在有關愛心人士的幫助下，小家旺轉至南寧市明天學校就讀。離校不離愛，直到現在，伯父還和小家旺保持聯繫，經常像個老父親般叮嚀，叮囑這叮囑那，總是擔心小家旺餓了累了。伯父愛生如子，有時候愛子心切，也會想方設法化解孩子們之間的矛盾。大壇村教學點，有壯族學生，也有瑤族學生，除了上課，大家私下裏不是說壯語，就是說瑤語，有時候會碰撞出不一樣的火花。

有一年，有個剛轉來的瑤族新生，一直使用瑤語，聽不懂壯語，又因為假期和父親去廣東生活了一些日子，會講幾句粵語（也叫白話）。而新生的同桌是壯族學生，只聽得懂壯語和普通話。兩人同桌，一個聽不懂瑤語和粵語，一個聽不懂壯語，談話就像雞同鴨講，時常發生誤解。

有一次壯族學生說了一句壯語，瑤語聽起來就像是：「你在說瘋話？」說人家說瘋話，那是極其不尊重人。是啊，好好的，誰願意被說自己是個癲瘋之人，在說瘋話呢？瑤族學生當即就不高興了，眼睛瞪得銅鈴般大：「你說啥呢？誰在說瘋話

呢……」時間一久誤會愈來愈大。

伯父知道這件事後，決定在村裏普及普通話，立了一條校規：作為學生，從今以後不管在校內還是在校外，不准說各自的壯語和瑤語，只說普通話。普通話是國語，小孩子學得快，交流起來方便快捷，誤會之事再也沒有發生。作為一名教師，伯父不僅希望學生成人，更渴望學生成才，為了輔助學生成才，伯父可謂煞費苦心。

前些年，伯父遇到一名基礎特別差的學生，讀四年級，還不會寫自己的名字，他名字裏有個「華（华）」字，明明是上下結構，他偏偏要寫成左右結構，總是寫成「化十」……伯父不厭其煩地教他寫字，但今天學會寫了，明天又忘記了。為了讓學生對認字和寫字有興趣，伯父想了很多辦法。有一天，伯父突發奇想，在黑板上寫出了一個漢字「木」，兩邊微微翹起一個弧度，學生看得一頭霧水，但也興趣盎然，連那名叫華的學生都有了興趣。伯父一看，呀，有戲了！接着以漢字為中心畫出一些波浪線，形成一個角一個角的样子，一兩分鐘就出現了楓葉的樣子，過程簡單，效果卻像是變魔術一樣。這神奇的一幕讓華學生拍手叫好，竟一下子記住了木字，很快也會寫了。伯父乘勝追擊，用這獨特的方法教會了華學生認字寫字。

這個故事有個溫暖的結局，這名學生，後來成長為大壇村有史來的第一個本科生。我的伯父，平凡卻不平庸，他完全配得上這樣的頌獎詞：不讓孩兒們的夢跌落於山崖，他執意堅守深山。他用一點光，點亮山間更多的燈火。



### 失眠的對策

如果你正經歷失眠困擾，以下是一些來自失眠家族的建議——我太太從小也很難入睡，臨近考試前夕，若是要計數的科目，就會更加睡不了。但她只要一找母親陪伴在旁，就可立刻入睡，比安眠藥更快（小時候太難入眠時，父母也給她輕劑量的安眠藥）。我們的小兒子也同樣有這問題，在幼稚園階段他已經說：我的腦袋不懂停下來，不能入睡，令我們不知所措。

首先，建立良好的睡眠習慣是重要的一步。盡量每天在相同的時間上床睡覺並起床，以幫助調整生物鐘。避免午睡太長時間，特別是在晚上臨睡前之前。但小孩子本身應該有午睡習慣至7歲，若晚上還是睡不了，午睡之後應該多做運動。另外，要確保你的睡眠環境舒適宜人，保持黑暗是最重要的。我們幫他的床再裝上遮光帳（淘寶的助眠小工具），令醒來時間可推遲，不用6時半便醒來。

其次，放鬆和減壓是緩解失眠的關鍵。在睡覺前嘗試一些放鬆技巧，一定要身體氣血循環好才能睡覺，即是不劇烈的拉筋或瑜伽。另外就是補充熱能，能量足夠才能入睡，例如溫熱浸泡腳部、暖敷頸部等。兒子因為有點近視眼，所以我們買了USB眼罩讓他敷眼，意外驚喜是難以入睡的他，有時敷眼也會睡着（正午時間），晚上敷的話也能縮短入睡時間。

盡量避免進食過量和過量飲水，以減少夜間頻繁起床上廁所的情況。如果以上方法無法解決失眠問題，可以考慮採用一些非藥物的輔助手段。音樂療法和芳香療法對我們最有用。音樂可以找白噪音、大自然聲音、冥想音樂等等，我們家裏每一個人要聽的音樂也不同：太太要聽輕琴音、小兒子要聽頻率音（有適合睡眠的頻率）、大兒子就大部分白噪音也可以（所以在車上睡得很好），我就要大自然音樂。大家不妨尋找自己的入睡音！



### 跑步香港

對於喜歡戶外長跑的人而言，這時候的香港是最適合跑步的季節。晨起，沿着中西區海濱長廊一路奔襲，天高雲淡，氣溫清爽，跑到維園，也不見得會流汗。或者順域多利道緩坡而上，山路蜿蜒，山林蒼翠，直到路過瀑布灣，被眼前壯闊深藍的大海攔住，也不覺得疲累。暫時駐足俯瞰護欄下的博寮海峽，黛青色的龍山排島綿延起伏，往來穿梭的遠洋巨輪上，砌滿了密密麻麻的集裝箱，速度卻一點也不遲緩，忍不住停下來掏出手機，拍了一段可媲美香港藝術館長年展出的濱海山水畫卷視聽，巍巍巨輪就已轉入了數碼港一帶，遮蔽在了那一片沿海而生的榕樹蔭裏。

香港獨特的地形和景觀，港島、九龍、新界，區區都有很適合戶外長跑的路徑。比如港島山頂盧吉道一帶，居高臨下，林木幽深，四季都適合跑步，缺點是全程不到4公里，跑起來不算過癮。比如從卑路乍灣海濱公園，途經中西區海濱長廊、中山公園、中環碼頭、金紫荊廣場、灣仔海濱公園，一直

到銅鑼灣、北角，乃至於海防博物館，大約18公里，除了部分路段要繞道內街，其餘都是濱海步道，算是很暢通了。再有便是尖沙咀海旁，沿着天星碼頭、星光大道，跑到海逸豪園。我有一次從堅尼地城出發，跑到中環碼頭，搭天星小輪過海，從星光大道一路跑到大環山公園，起起落落，約莫13公里，很是鍛煉體能。馬鞍山海濱至梅子林、將軍澳海濱長廊、大美督等更是初學跑步者的不錯選擇。荃灣到屯門的青山公路，則是資深戶外長跑愛好者的經典路線，全程超過35公里，幾乎全線濱海，風光秀麗自是不在話下，對耐力和體能要求都比較高，我還沒有挑戰過，不過已經在積極準備之中。

上周日，跑友們期盼良久的港珠澳大橋香港段半馬拉松比賽順利舉行。年逾68歲的影帝周潤發（發哥），也出現在了港珠澳大橋上。發哥熱愛跑步是城中人盡皆知的事情，但首次挑戰21公里的半馬，就能以2小時27分56秒衝線，算是戰績不錯。2018年港珠澳大橋主體工程全線亮燈，61歲的總工程師林鳴，為了紀

念大橋建造史上這一特別時刻，獨自從港珠澳大橋收費站跑到了粵港分界線的主體部分，總長29.81公里的里程，熱愛跑步的他花了3小時04分，這份成績同樣不遜色。

港珠澳大橋是全世界最長的橋隧組合跨海通道，全長55公里。大橋貫穿香港、珠海及澳門3座各具特色的城市，橫臥於珠江口伶仃洋海域上，景觀之壯麗無可擬，視野之開闊也屬罕見，倘若能跑步全程，對於全世界熱愛跑步的人而言，吸引力實在難以抵擋。迫切希望粵港澳三地可以攜手舉辦港珠澳大橋全程馬拉松，料想只要籌劃得當，安排周全，這道跑步體驗「一國兩制」獨特風景的比賽，必定能迅速躋身全球最受歡迎馬拉松比賽的行列。

◆最近在香港扶林配水庫臨時花園跑步所拍攝風景！ 作者供圖

