翠袖乾坤

伍淑賢

不被調味的自由

西諺說we are what we eat，吃得好，身體好，吃垃圾，身體壞。放眼看上班一族在外午餐的選擇，便明白都市病何以增長得那麼快。無論茶餐廳、酒樓、西餐館、粥麵舖或快餐店，賣的不外是凍肉雪魚、麵粉、白米和大量油鹽糖味精加牛油牛奶的不同組合，這些高脂高熱量的東西，白領吃了，又少運動，不「三高」才奇呢。就算所謂的新派素食館，東西都放了大量味精，吃得人頭痛口乾，又貴。天天帶飯或吃三文治吧，實際不大可行；而且市面很多三文治都又膩又鹹。

有段時間在紐約，曼哈頓一帶的商業區，很多街道都有些小店，當時多是韓裔人開的，賣各款新鮮蔬菜沙律和鮮果杯，蔬果都是原汁原味，絕無可怕的預加醬汁。客人可自選不同的組合，按重量付錢。當然也兼賣咖啡、甜圈、麵包和果仁小食等。這些價錢非常合理的沙律吧，確為不少紐約白領解決了午餐問題。換了在香港，真正像樣的新鮮蔬菜沙律吧，動輒要到高級意大利餐廳、六星酒店或私人會所才找到，不是太貴就是根本不是會員進不去。午餐要吃得健康，除了每天帶阿媽或老婆做的飯，幾乎是一般打工仔無法做到的。有時午飯時間，在街頭流連良久，都想不到有甚麼原味、有營養又不受油鹽糖味精污染的食物可吃。

香港在甜品方面其實蠻先進的，無論中式糖水或西式糕點都很淡口，比起美國那些勁甜的brownies健康得多，據說是因為甜品師傅早已知道港人不嗜太甜，怕胖怕糖尿，放糖份量多年來已作出調整。可惜正經的餐廳餸菜，調味仍很重手，怕不夠好味。其實港人早已過了吃味精的階段，很多消費者也怕了如洪水猛獸的醃料和醬汁，希望飯店能保留食物的原汁原味就夠了，不要再加添甚麼。

其實食物本身，無論是素是葷都是「善良」的，只要新鮮，簡單煮熟就美味。要附醬汁？沒問題，放一邊好了，沾多少由客人決定。我們要爭取吃飯不「被調味」的自由。

海闊天空

蘇狄嘉

文藝之都塞維利亞

塞維利亞是一座因水而興、又因水而靈的城市。古羅馬人曾通過它駛向葡萄牙，阿拉伯人曾借助它控制了大西洋的海運要塞，而光復土地後的西班牙人則憑借它，與地球另一端的美洲新大陸建立起了緊密的聯繫，塞維利亞也由此成為重要的通商口岸。

西班牙人常把塞維利亞喻為快樂、美麗、宏偉和無與倫比的城市。歐洲文學戲劇中的很多故事和人物，都是出自塞維利亞。如英國詩人拜倫及奧地利作曲家莫扎特的歌劇《唐璜》中的人物唐璜、法國劇作家博馬舍的作品經意大利作曲家羅西尼改編的著名歌劇《塞維利亞的理髮師》、奧地利音樂家莫扎特改編的歌劇《費加羅的婚禮》、法國作曲家比才描寫西班牙吉普賽人卡門的愛情故事的歌劇《卡門》。

西班牙大作家塞萬提斯的作品中，經常提到塞維利亞的街道和房屋的名字，他在這裡度過青年時代，不朽的《唐吉訶德》是在塞維利亞的監獄中完成的，而塞萬提斯最後也長眠於此。在如此濃郁的文化藝術氛圍中參觀塞維利亞的景點，教人另有感觸。

來到塞維利亞，率先要到的景點，非塞維利亞大教堂莫屬。這是世界上第二大天主教堂，亦是最重要的哥特式教堂之一。它在七世紀的大清真寺基礎上建立，保留了歷史可上溯至十六世紀著名的吉拉爾達尖塔。塞維利亞大教堂經歷了穆德哈爾、哥特、文藝復興、巴洛克、新古典主義學院派等各個時期，以及最後試圖結束上述所有風格的簡單建築期。大教堂的正門面對國王聖女廣場，有五個正廳（主廳高三十六米），教堂內收藏有發現新大陸的哥倫布及其父親的遺骨。

塞維利亞大教堂內部富麗堂皇，參觀完主廳沿着窄小的傾斜坡路上行，就可到達鐘樓的頂層。在這裡可以盡情俯瞰塞維利亞的全景，這是一座具有博大胸懷的城市、一個集各種文明於一身的城市！

古老的教堂、滄桑的建築、居民的住宅，渾然一體，和諧共存。

■塞維利亞大教堂。 網上圖片

琴台客聚

黃仲鳴

李育中逝世

二〇一三年六月二十八日凌晨五時三十分，李育中走了，一百〇三歲，雖云「因病醫治無效」，亦可云「老死」、「笑喪」。七月四日下午三時，在廣州的銀河園舉行告別禮。是日匆匆北上，終在李老靈前作了三鞠躬。至此，香港文學拓荒時期最後一人，走了。

二〇一二年二月五日，他病癒出院，曾北上專程探訪。當時也，李老精神雖欠佳，但仍口若懸河，滔滔不絕。兒媳不忍，猛勸休息；李老「返老還童」，只是不依。我們見狀沒法，惟有告辭。這是最後一會。

慕容羽軍自稱是五〇年後香港文學的「親歷者」；李老則是名副其實的早年「見證人」。最令我印象深刻的是，他說：「侯汝華都沒來過香港，為何稱之為香港作家？」

李老為香港文學特別提出了一個框架，他說：「我所擬的香港文學史，可分兩大段：十九世紀為一期，這是一個比較荒蕪的開拓期；至二十世紀又可以作為一個時期，這個時期明朗得多，其中又可以再分幾個階段。一九五〇年後則另作處理。」

他進一步闡釋：「我擬計一九〇〇年到一九一一年，或再延伸到一九一九年，可以作為一個階段，這個階段可以作為舊民主主義階段。如果是這樣的話，這一階段再細分為一九〇〇至一九一一年為一段，一九一二年至一九一九年是一段，也未嘗不可以。一九一九年五四運動以後……一直到一九四九年作為新民主主義階段，那是可以的。這整整三十年中變化最大，文學事件也較多。這一大階段，還可以細分兩三個階段，日佔香港時期，可另成一個特殊插曲。」

總括李育中之意是：十九世紀是「開拓期」；一九〇〇年至一九一九年是「轉型期」；一九一九至一九四九年是「成長期」。許翼心指這樣的分期方案，既考慮到整個中國近現代史的大框架，又符合香港文學發展歷史進程的特點，已相當完備。可嘆研究香港文學史的人，大都未能加以重視，沿着這個方向和線索去發掘和搜集歷史文獻資料。現有的幾部稱之為「香港文學史」的書籍，有的根本撇開「歷史」而只談一九五〇年以後的當代香港文學；有的則只限於一九一九年以後的「新文學史」，而其現代部分也只是既有的中國現代文學史中有關香港部分的移錄，或者再加上轉引楊國雄先生有關清末至戰前香港期刊的簡介資料。

但我認為，李育中只作「分期」而未能細加分析和拿出證據來，是為「美中不足」。而這「分期」，仍套甚麼「舊民主」和「新民主」，有點「落後」了。但李老這個「粗分」，仍須有心人去研究和求證。

他百歲時曾說滿眼的「見證」，會訴諸筆墨，但殘軀可以嗎？只落得一句「有心無力」了；他有那麼多的弟子門生，竟無人為之筆錄？可見「香港文學史」從不入他們眼內，或者從不知身邊有個寶藏？

■攝於2012年春，時當病後出院，談鋒竟厲。 作者提供圖片

百家廊

王大慶

孩子，暑期你快樂嗎？

最近上網看到一首「暑假謠」，寫得很有意思。它是一個小學六年級的孩子在QQ群裡與同學聊天時發出的「心聲」：「想暑假，盼暑假，暑假來了不放假。爸爸呀，媽媽呀，為什麼我們有暑無假？」隨即在網上迅速傳播，因為它真實反映了絕大多數孩子暑期生活的寫照，這就是：暑期累，比平時上課還累。

每年暑假前夕，全國各地的大街小巷、學校社區都貼滿了形形色色的「家教輔導」、「課程補習」、「強化訓練」、「藝術考級」等小廣告，讓人看得心動。一些家長望子成龍心切，不管孩子願意不願意，拉着孩子一窩蜂地參加各種補習班、培訓班。

同事老黃說，她的孩子上小學五年級，孩子剛放暑假她就送孩子上了暑期輔導班，目的是鞏固他的學習知識，不讓暑期荒廢。我說，這樣做孩子快樂嗎？老黃說，不快樂但沒辦法，她這個做家長的也想讓孩子輕鬆過暑假，但外面競爭這麼激烈，孩子在暑假能輕鬆得起來嗎？

鄰居武珊珊小朋友今年9歲，是小學三年級的學生。暑期上了一個作文訓練班和鋼琴考級班，她每周的作息時間是這樣安排的：周一至周五每天早晨6點起床，7點吃早飯，8點去作文輔導班學習，下午5點半放學後又到學校附近的一家鋼琴輔導中心練琴，晚上7點左右回家，周六和星期日又到鋼琴老師那裡學琴。真比平時在校學習還緊張。

可憐天下父母心，每一位父母，都希望自己的孩子成績能好一些，每一位父母都希望自己的孩子能多才多藝，每一位父母都希望自己的孩子將來走上社會能出人頭地。為實現這種願望，父母們都想方設法讓孩子多學一點知識，多掌握一些特長。這也是近年來暑期培訓班火熱的主要原因之一。那麼這些形形色色的輔導班真的就能讓孩子成人成才嗎？

我詢問了當地教育行政主管部門的一位負責同志，他告訴我：暑假期間，社會上各種教育培訓機構特別多。按規定，面向社會舉辦非學歷教育培訓，包括考試輔導、繼續教育以及其它文化教育培訓活動，都必須經教育行政主管部門審批或備案。但他們掌握的全市經過審批的只有20多家，目前還有相當一部分沒有經過教育行政主管部門審批或備案。而沒有經過教育行政主管部門審批的培訓機構存在着許多問題。一是不合法，屬於違法辦學；二是存在許多安全隱患，辦學場所沒有經過驗收審查；三是培訓不能保證質量，舉辦者純粹是以賺錢為目的；四是存在收費欺詐違法行為。

這位負責同志還說，一些在崗在職教師利用暑假搞有償家教，也助長了孩子上輔導班、培訓班熱。雖然教育行政主管部門明令禁止教師搞有償家教，同時加大了對有償家教的查處力度，但仍屢禁不止。

暑假究竟能不能補課，這種話題本身並無多大實際意義。許多東西都不能一刀切，對確實需要補課的，選擇經教育行政主管部門批准的輔導學校上課未嘗不可；對不需要補課的則根本不用加班加點，把孩子搞得這麼累。分數對孩子來說是重要的，畢竟上一個好的中學、大學都需要一個好的分數，但千萬不要忘了，分數不是孩子的全部，對孩子而言，除了分數，還有許多重要的東西。因而，留一點時間給孩子，讓孩子過豐富多彩健康快樂的假期，也是十分必要的。

說到這裡，我又想起了我們學生時代的暑假，那時我們放暑假不是下河戲水、捉蛐蛐、黏知了，就是玩泥巴。玩泥巴對我們最便當，家前屋後都是泥。我們常常躲在屋後的角落，用鍬挖一個塘，將泥和勻後，隨心所欲地亂捏模樣。一會兒搓條長的說是蛇，捏個長尾巴大耳朵的說是鼠，讓蛇吞鼠。還有什麼貓呀、狗呀、魚呀什麼的……更有趣的是用泥抹鬼臉，玩泥玩到差不多時，調皮的小夥伴，便用沾滿泥土的小手互相在對方的臉上亂塗亂抹，成了一個「鬼臉」後又互相嬉笑着追逐。一身土、一臉泥地回到家，父母照例要嗔怪甚至責罵，但卻不阻止我們第二天繼續去玩泥巴。因為他們深知，親近泥土是人類與生俱來的天性，孩子的童趣就是喜歡玩泥巴。

時至今日，回想起小時候物質貧乏的童年，仍然覺得十分的快樂。現在的孩子，物質是富裕了，但卻覺得並不快樂。為什麼呢？這就是做父母的太功利性，總是想畫個圈子讓孩子走，這就壓抑了孩子的童趣和與生俱來喜歡玩耍的天性。

我身邊的不少教師也坦言，說暑假是讓廣大中小學生避開高溫，放鬆情緒，調整心態的很好時機，適當參加一些有關的文體活動是可以的，但不提倡中小學生參加文化學科類的補習，或者是提前學習準備新學期的課程。因為這樣不但不利於今後到校正常有序的學習，還會帶來負面影響，產生厭學情緒，再接受新課程會索然無味。對於藝術考級也要看孩子有沒有這方面的潛能，有無這方面的興趣，拉郎配只會適得其反。

誠然，暑假是學生自由翺翔放飛心靈的快樂時光，應有他們的自主權。作為家長該聽聽孩子的心聲，讓孩子根據個人興趣和需要自行安排，使孩子真正成為假期的主人，過上一個自主的、自由自在的暑假。作為家長可從中起「參謀」作用，但不能過分強制，以免束縛孩子手腳，俗話說：強扭的瓜不甜。尊重孩子的意願很重要。應讓孩子既有自主自理的鍛煉機會，又能愉快而有意義地過好假期生活。這樣，既有益於孩子身心健康、啟迪心智、激發心靈成長，又有利於孩子為新學期的學習養精蓄銳。

■給孩子一個輕鬆愉快的暑假。 網上圖片

杜亦有道

阿杜

大擔心

讀大學時同學間互傳的笑話，耐人尋味且笑中有味，有味得令人迄今多年難以忘懷，今日憶述寫來也可博讀友一粲。

一女生和男生戀愛一年不到生下小孩，女同學都來探望，為人母之女生說：「我很擔心。」女同學殷切慰問說：「有什麼好擔心的，小孩健康趣致，稍後你可以辦退學等兒子養到三、四歲後交給你爸媽代撫育照顧，你就可以再回來把那兩年讀完了。」

女生依然愁苦面容說：「健康上就沒有擔心，但你們看這小娃娃，他的樣子笑貌表情都和他生父似到十足十，十足餅印印出來一樣，過些天我的男朋友來接『兒子』走時，看見了就不知會有什麼想法了，唉，『接兒子』的那天就順便辦離婚？」

眾女同學都恍然只有同時表示：這一道難題只有由你自己冷靜處理，三口六面好好談判，面對面解決了，小娃娃如何認父認母一切由你作主決定了。」

孩子出世後才判定認父認母該是誰人？如此紛擾涉及人物不多，可卻真是費煞思量，令當時者迷茫徬徨的，早些年中國的大學男女生分舍不嚴，校方舍監常常有從女生宿舍捕趕偷入留宿的男生，又或往男生宿舍中抓走女生去處分訓話，如此混亂之下發生了上述之孩子出世後由「他似誰」而引起父母擔心，不足為奇，如此出世後才難定「孩子似誰人？」便不知是喜劇還是悲劇了。

此種情形，如今寫出來還是有人似信不信的，阿杜少年時讀廣東師大中文系便有鄰系女生演出過如此一幕，後來此女生退學後她又回來過母校探同學，表示要等到孩子長大到三、四歲後看他越大越像誰，才決定補辦出世證明，決定尋找他親生父親是誰人？但此時才一歲不到已有三個男生自報懷疑自己是骨肉生父，女生說等孩子長到一歲過後就正式去驗DNA測檢血緣血統，讓科學鑑證來判定誰是親父吧。

朋友，這是悲劇，不是笑話。

思旋天地

思旋

看到未來

時晴時雨的天氣，兜兜轉轉的好淡消息，香港投資市場升升跌跌，入市者忐忑不安，前景看不透，不知如何是好！近日來，在股市，遍地牛熊屍骸，殺完牛再斬熊，隨着中美外圍好淡消息而舞動。時運高者順勢而昌，時運低者，逆水行舟，鋪鋪清。慘哉！

周前，伯老講話被解讀為量化寬鬆不再「收水」，內地短期息抽高不靠譜，不但港股，全球股市也掀跌浪。甫旋踵，相反消息傳入市，QE未斷，又傳內地將拍賣千億定存釋放流動性，「放水」後「錢荒」已過，最壞時刻已過，內地A股止跌回升，港股豈有不跟着走？人民幣重拾升軌。事實上，中央外管局有消息指人民幣兌美元匯率市場化，料中國緩慢推人民幣自由兌換。又傳中央放鬆境外期貨交易，若傳言是真的，內地資本市場開放模式一旦落實，市場預期會對香港交易所（388）旗下倫敦金屬交易所（LME）業務帶來利好消息。不過，（388）股價未見有太大刺激。

而對香港最大刺激的消息正是爭議多時，幾經多個時代商討的新界東北發展計劃，終於在梁振英時代公佈了。老實說，香港回歸十六年以來，特首施政報告都令人感到欠缺長遠發展計劃。好不容易才盼到梁振英特首提出的「新界東北發展計劃」，目的當然是兌現他競選特首時改善香港市民居住環境質素的諾言。計劃是發展古洞北和粉嶺北，政府提高地積比率之餘，更貼民意的是把公營房屋與私營房屋比例定為六成對四成，將可容納約十七萬五千人。如無意外，順利發展的話也要在十年之後哩。這個東北發展計劃將見一個新市鎮的崛起，香港必須有此魄力而又有長遠計劃才令我們看到未來，看到希望。當然，關鍵是當局要以「天水圍」規劃欠缺就業引以為鑑。所有涉及辦法和條款當然與某些人利益有衝突，有不盡如人意地方。但是只要「法、情、理」都在政府方面，當局可就別荒廢時間，要下決心完成，讓市民看到一個能幹為民的政府。加油努力呀！

淑梅足跡

車淑梅

充滿愛的地方

「各位加拿大卡加里的朋友好嗎？在分享會開始之前，請幫忙做一件事，並非將手提電話關掉，而是將心中的牽掛放低，好好享受這個晚上。各位朋友，由加拿大世界宣明會呈獻，車淑梅愛心足跡輕鬆分享會二〇一三即將開始，請勿誤會這是車淑梅演唱會，她根本不懂唱歌，但我們請來嘉賓主持，好唱得、好清新、好有愛心的泥路上盧業瑁……」

以上是我在七月三日卡加里慈善活動的開場白。該地罕有的水災剛發生了十多天，路經Bow River旁邊的唐人街，牆上水浸痕跡還依然可見，就如一個孩子的高度。大會節目工程大員Michael剛在這兒逃過一劫，原來他就在事發當天六月廿日入住酒店，準備翌日舉行蔡楓華演唱會，怎料晨早八點起來，已見河水湧進酒店，立即拍Ken房門大家落荒而逃。水災降臨沖走了演唱會，亦沖走了很多家園。政府將長者接到安全地方暫住，義工連夜為災民清理地庫污泥，七月一日加拿大國慶，義工大隊以服務為慶祝活動。

我怪責自己首次到該卡加里竟帶來天災真過分，但，我卻可在此際親自送上最真誠問候，可真是緣分。分享會當晚，場地只坐上一半觀眾，我沒有驚奇，因為大會早告知很多已購票的朋友參加不同賑災工作去了。

助養者Emily是海鮮批發商人，是夜聯同紅十字會發起籌款晚宴，請來六位城中名廚在博物館西餐廳筵開十七席，每位餐券一百二十五加幣，火速爆滿，善長吃龍蝦、帶子和牛扒，義工人數六十，籌得善款一萬六千，可見各人恢復原來生活的決心。

他們都是萬眾一心的，因為由七月五日至十五日是卡加里一年一度的牛仔節，去年剛慶祝了一百周年紀念，今年的門票在水災前已沽清，有花車巡遊、煙花晚會等等，市面上隨處可見頂着牛仔帽的市民，節日氣氛濃烈。

卡加里災民沒有水，地下泥濘滿佈舉步維艱，正好體驗落後地區人民長年的境況，故此，分享會的反應極好，很多朋友即時加入了助養行列。我誠意祝願，這個充滿愛的地方繼續享有福氣，天災不再。