■責任編輯：張旭婕 2013年11月12日(星期二) 香港文匯報WEN WEI PO
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

翠袖乾坤 伍淑賢

# 慢電視

亞視曾有深宵節目《魚樂無窮》，畫面就是一缸魚。失眠夜看它，催眠效果強過粵語長片。早前報上報道挪威公共電視台NRK十三小時全程播放一個靜態到不行的全國編織之夜，播出由剃羊毛、紡毛線、再編織成毛衣的過程。這就是NRK掀起「慢電視」(slow TV)以來的另一話題之作，比《魚樂無窮》更好玩。

近來香港電視網絡不獲發牌引起爭議，爭議之一是免費電視節目質素因一台獨大而下降。有競爭才有進步是大家共識，但競爭只是進步的必要而非充分的條件，即是說沒有競爭就沒有進步，但有競爭也不一定有進步。比如港式電視劇，如還繼續圍繞現今的題材和思維，即使人人拍，也不見得會有突破。我們的電視模式，既要配合大都會急促節奏，也很執着要說故事，以為陳述是唯一法門，而「倒模」式的商業思維也淹沒了很多觀眾的需要。由於事事必陳述，所以每年煙花匯演，電視藝員總要說一堆無謂旁白，殊不知觀眾要的，只是煙花美景和現場原音而已。

NRK創出慢電視，也是偶然。話說二〇〇九年有監製無厘頭想到，不如實時播出一個由卑爾根到奧斯陸的火車旅程，要七小時，甚麼旁述也沒有，只播沿途風光。最奇的是這無厘頭意念竟沒給人阻止。越近節目出街，監製就越害怕，這樣悶死人的節目有人看嗎？但要「縮沙」已太遲了。豈料觀眾反應出奇地好，節目在星期五晚上NRK第二台黃金時段開始，直踩七個鐘，其間其他電視台播出的還有很受歡迎的《X-Factor》，但NRK第二台的收視，竟由平時的百分之四勁升至百分之十五。「慢電視」正式誕生。

慢電視第二個重頭戲，是播出挪威某郵輪一百三十四小時遍遊全國海岸線之旅，光看風景，卻有三百萬人收看。跟着的十二小時築火堆和今次十三小時織冷衫，每次都叫好叫座。問觀眾為甚麼收看，他們說是圖個安靜，甚麼也不會發生。

看「慢電視」，就是欣賞無添加的現實。做菜不要雞粉，看電視也要無添加。

海闊天空 蘇狄嘉

# 不對稱中見和諧

亞美尼亞擁有三個世界文化遺產：埃奇米阿津教堂及茲瓦爾特諾茨考古遺蹟、格加爾修道院、哈格帕特及薩那欣修道院。既然來到，當然要一一走訪，不能遺漏，因為很難說是否還有機會重遊亞美尼亞！

哈格帕特及薩那欣修道院（Monasteries of Haghpat and Sanahin）位於亞美尼亞土馬尼亞（Tumanian）地區，在十至十三世紀時，曾是重要的學習中心，特別是薩那欣以其書稿彩繪畫師及書法家聞名。

哈格帕特修道院建築群坐落在阿拉韋爾迪地區，距離薩那欣地區三公里之遙，建於九九一年，十三世紀初始，高加索木式結構的寺院，便陸續圍繞着它建了起來。在長達三世紀的不斷擴建中，修道院內相繼建成了二十多個不同風格的教堂和禮拜堂、四個附屬建築、墓地、鐘樓、研究大樓、藏書館、餐廳、畫廊、橋樑和其他紀念建築。

薩那欣修道院位於亞美尼亞薩那欣村附近一個樹木繁茂的山坡上，據十世紀的手稿記載，修道院修建在一片四至五世紀教會的廢墟上。由建造於不同時期的幾個建築組成，包括較大的阿曼那基茨教堂和與之毗鄰的較小的阿斯特瓦薩丁教堂，格里高利圓形教堂，學院、鐘樓和圖書館。十三世紀時，由於蒙古人入侵，修道院日漸衰落，許多建築都遭到毀壞。

據導遊小姐解說，哈格帕特和薩那欣兩大修道院建築群之所以引人注意，不僅是因為它們是宗教建築，也是反映城鎮建築的典型代表，它們不對稱佈局中表現出來的和諧和緊湊令人嘆服。現今參觀看到的哈格帕特和薩那欣修道院建築群，歷經了多次的修復，融入了拜占庭式與高加索地區固有的建築風格，才形成現今的獨特風貌。它們是亞美尼亞境內最早表列世界文化遺產名錄，時年一九九六。

琴台聚客 黃仲鳴

# 小報高手

在新亞圖書中心拍賣會上，得睹一份小報《靈簫》，不禁大喜。可惜阮囊羞澀，難與「大款」競投，遂央主人借而觀之。此罕見之物，終入吾眼矣。

《靈簫》的主編為靈簫生。此生名衛春秋，是香港著名的鴛鴦蝴蝶派小說家。戰前即在《天光報》寫「卿卿我我」的文言小說；香港淪陷時，曾為「落水文人」。重光後，創辦以刊登小說為主的小報《春秋》，並為廣州《國華報》連載長篇小說。一九五八年，創辦了《靈簫》小報。可惜兩報都做不長。

《春秋》未得見，我所見這份《靈簫》，是第八期，一紙四版。頭版看似新聞，其實只是「事後加工」的新聞。這些小報，當然沒有記者，只是炒消息而已，頭版頭條〈海上賭宮大計〉，開首云：

「這年頭兒，最吸引人者，女人的騷胸隆臀那種魅力之外，其他，可以吸引人的，自然是賭博了。」

這楔子將豔女與賭博連在一起，自然投合一般普羅階級的嗜好。頭版尚有西洋女子豔照，承襲小報《骨子》、《探海燈》的傳統。《骨子》、《探海燈》的豔照，多為風塵女子，而《靈簫》的則為美國名女人。並指她們「愛拍脫衣照」云，惜非真的脫光。

此外，新聞還有〈長江後浪推前浪，工展新人換舊人〉；另有〈荃灣工廠織女拜七姐誕喜劇〉、〈集團軍副座寵妾貨蠻腰〉此類軟性新聞；圖片新聞〈巴黎聖母院〉都是毫無吸引力的填塞篇幅之作。較吸人者是插在新聞間的專欄，如〈香爐峰洗冤錄〉、〈大明星小珍聞〉、〈伶星風趣錄〉、〈籃底新聞〉。所謂「籃」，垃圾籮也，「籃底新聞」就是把棄而不用之稿投於垃圾籮也；既已投籃，復取而用之，這還有何價值哉？作者真的懂得自嘲。頭版這類新聞，真的是籃底之作。

靈簫生辦的小報當以小說為主。當年也，男女市民除了看戲、電台聽古外，還有甚麼娛樂？追報上小說、看小說單行本，就是他們的愛好。《靈簫》餘下三版，滿布小說，作者除老闆靈簫生外，有怡紅生、林瀋、章叔夜，等閒少年、太瘦生、丁雨、崆峒、雙魚樓主、念佛山人、列治曼等，都是當年知名的寫手，類型不離言情香豔、社會奇情、武俠技擊等小說。三版小說中還加插了測字、漫畫、衛生信箱、時評等，內容亦稱豐富，頗具吸引；但不知出版了若干期才「摺埋」。

靈簫生可稱為「小報高手」，也是「鴛蝴高手」，創作了不少小說。上世紀五十年代，有所謂「三生分銀」之說，除靈簫生外，還有筆聊生陳霞子、怡紅生余寄萍。所謂「分銀」，是指三人雄踞香港通俗報刊，瓜分稿費之謂。三生中，靈簫生是死硬派，以文言寫作，死硬之一也；以言情為志，死硬之二也。當文言作品已不為大眾接受時，靈簫生亦偃旗息鼓，上世紀七十年代病歿。

在香港通俗文壇上，靈簫生確可稱為「鴛蝴大師」。

■罕見的小報。 作者提供圖片

白家廊 卞允斗

# 心理平衡是自製長壽藥

在人類生存的扉頁上，記載着許多延長生命的秘方。世界衛生專家公認，人們要想健康100歲，心理平衡的作用佔50%以上，合理膳食佔25%，其他佔25%，這就是說心理對健康長壽起決定作用

一個人心理平衡與否，完全取決於自己的處事態度。現代醫學已經研究證明，心理的變化能影響人體內神經內分泌的變化，而對健康有直接及間接的影響。

章丘資深大夫孟慶傑說道：據科普術語表述，每個人的體內有個製藥廠，兩條自動化生產線。一條生產線稱「良藥」生產線。「良藥」生產線能生產20多種對身體有利的物質，如類似藥品嗎啡的β內啡肽安多芬等。其中安多芬的鎮痛功能比藥品嗎啡的作用強百倍以上。體內嗎啡類良藥有快感和鎮痛作用，可使人產生心情愉悅的感覺，提高對疼痛的耐受性；有增強免疫細胞，特別是抗腫瘤的NK細胞的功能，能提高人防病防癌及疾病癌症康復的能力；還有增強腦細胞活性、增強記憶力、修煉忍耐力、提高生活效率、延緩衰老等功能。

另一條生產線是「毒藥」生產線，「毒藥」生產線能生產去甲腎上腺素、腎上腺素、自由基等20餘種對身體有害的物質，這類物質有很強的毒性，科普專家說其毒性僅次於自然界中的蛇毒。此類物質可使人血壓升高、血管閉塞、心慌氣短、煩躁不安、失眠、食慾不振、生活效率下降；可使免疫細胞特別是抗腫瘤的NK細胞活性下降，造成人防病防癌能力及疾病癌症的恢復能力下降；還可使腦細胞功能下降、衰老加速、死亡加劇、記憶力減退等。這類物質對人的健康長壽有着極大的負面作用。

兩條自動化藥品生產線的生產啟動主要是情緒，良藥毒藥一念間。當冥想好事，感到無比幸福快樂等好情緒時，「良藥」生產線自動開啟，生產嗎啡類良藥物質。當鬱悶沮喪，感到難過煩躁、脾氣暴躁等不好情緒時，「毒藥」生產線自動開啟，生產去甲腎上腺素類毒藥物質。

內心的反應都可從面部看出來，心有所指，形有所動。大腦真奇妙，想什麼有什麼。想健康、想好、情緒好了，就啟動「良藥」生產線，為自身免疫力增加源動力。反之，沮喪氣惱、情緒低落，「毒藥」生產線就會啟動，是許多疾病的根源。

「笑一笑，十年少」、「愁一愁，白了頭」，就是啟動「良藥」生產線，還是「毒藥」生產線的真實寫照。一念之差，大相逕庭。人體是個無限潛能的「製造廠」，人們要不斷提高自我管理水平，充分利用體內良藥系統，來提高防病治病能力至關重要。

自我實現的需求能使良藥生產得最多，心理學家把人的慾望分五個層次，即生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我實現需求。五個層次需求的滿足，都能啟動「良藥」生產線多生產良藥，良藥生產得越多，對健康越有益。專家認為，自我實現需求是在無為而為的境界中，是一種與「神靈」世界相通的心境，是以慈善助人，為社會和他人作奉獻。以助人濟世為目標生存的人，是具有真正高尚情操的人。當達到以自我實現需求階段時，那就是體內良藥汩汩不竭地泉湧出來的最佳狀態，那也是人心情最快樂、很少得病、最健康的狀態。體內嗎啡類良藥告訴我們，以自我實現為目標生活，才能獲得人生最大的快樂，才能開啟極致幸福的大門，那裡的幸福就取之不盡、用之不竭。

專家認為，五個層次的需求，生理需求和安全需求是先天本能反應，生來就會，而且慾望強烈，如吃飯生來就會，好吃的還容易吃多。後三種需求是後天獲得，需要一定的外部作用。現實生活中，多數人容易達到社交需求或尊重需求階段，只有達到自我實現需求才是最高素質的人。從低層次需求的自我滿足，提升到高層次的自我實現需求，需要一定外力。而慾望需求論表明，只要正確引導，人人都能達到自我實現的需求階段。

研究證明，五大慾望需求的滿足都能啟動體內「良藥」生產線，但以自我實現需求使良藥生產得最多，對身體健康最有利。從健康角度看，人們需調控好低層次的慾望需求，努力達到高層次的自我實現需求。同時，要把各種慾望需求調控在國家法律法規、道德底線、人文科學以及自我身體允許的範圍內，並建立起條件反射，成為自覺行動，這樣體內自製良藥才有利於健康，才能成為一名健康快樂的生活強者。

人類須通過利導思維實現心理平衡，面對生活壓力、困境等不如意因素，不經大腦理智思考就產生痛苦氣惱、鬱悶消沉、恐懼嫉妒等不良情緒者，心理學家稱「自動思維」，也稱「弊導思維」。弊導思維易啟動「毒藥」生產線。採用正面積極的心態去面對生活中的壓力、困境等不如意，凡事都往好的方面想，而產生快樂、愛心、信心、同情、希望等積極的情緒，稱「積極思維」，也稱「利導思維」。通過利導思維，使不如意事達到心理平衡，從而啟動人體「良藥」生產線生產良藥，這樣既能有利於身體健康，又能找到解決問題的好辦法。

隨着社會發展，科技競爭日趨激烈，不如意事更多見。身體健康、家庭幸福、社會責任都需要人們理智地思考解決問題，靈活地利用利導思維去面對社會。多學習前人以及生理學家已經總結出的利導思維的文章及書籍，勢必有另一種感悟。

當生活拮据時自得其樂，生活寬裕時知足常樂。淡泊名利，捨得吃虧；幫助別人，快樂自己；感恩社會，奉獻自我。忘記過去，不計名利；不解怨仇、切莫氣憤；享受幸福時刻，不與「小人」一般見識，為了健康排除一切干擾和誘惑。

通過利導思維避免體內「毒藥」生產線的啟動，還要定時冥想好事，多做好事，以啟動體內「良藥」生產線。幸福與快樂，煩惱與痛苦，就在你身邊，看你找什麼、享受什麼。幸福與財富名利無正比關係，幸福是一種心態，心態同結論不同；幸福是一種修養，一個人修養有多深，對幸福的體驗就有多深，幸福就在那閃光的智慧裡；幸福是一種磨練，只有接受生活洗禮的人才懂得什麼是幸福，才能悟出幸福的真諦。快樂在哪裡？快樂是生日的祝福，快樂是家庭的團聚，快樂是窗外飛舞的雪花，快樂是在細雨中沐浴，快樂是勞動後的一句問候，快樂是解決了一個難題，快樂是作了一點貢獻，快樂是給別人力所能及的幫助，快樂是給自己找了快樂的理由。如果你不快樂，那就哭泣；如果你不幸福，那就痛苦。身體都是耗能，但引起的後果則不一。

心理平衡是健康的靈魂，利導思維是實現心理平衡的途徑。要理智、客觀、樂觀、正面地看待身邊發生的事，超越自我，放大心量，智慧光現。要胸懷寬廣、容人容事、寧靜淡泊、榮辱不驚。要笑對人生、人譽一笑、人罵一笑、成功了笑、失敗了笑、一笑了之。能駕馭繁忙的雜務，掌控自如地生活，有海涵天地之心態，確保身心健康，彰顯人生的快樂。

利導思維是一種積極理智的思維方式和寬廣的個人胸懷，同時又是世界觀、人生觀、價值觀的體現。加強利導思維修養途徑，尋找享受幸福和快樂，必定能開啟「良藥」生產線。通過利導思維看待世事，嚴防「毒藥」生產線的啟動，才能保持良好的精神狀態、堅強的意志、旺盛的生活熱情，方能天天有個好心情，年年有個好身體，健康幸福過百年。

思旋天地 思旋

# 憶及鄧公的講話

這個世界真有點兒亂。經濟前景看不清，政治勢力也不穩定。香港亦然。香港回歸祖國已十六年有多，社會上總會有所謂搗亂分子在搞對抗。甚至在建制之內也形成各種不同聲音，或多或少形成爭吵不休的政治環境，不但影響港人對國家的認知，也影響港人對香港特區政府的擁護，當然也影響政府施政。舉步維艱。其中原因之一，極可能是土生土長的香港新生代對於國家歷史、文化認識不深，現代化建設後方，而未有真正認識取得世界綜合實力強國的輝煌成就，當然也不會有「我是中國人」的自豪感油然而生。更何況，當下的新一代價值觀確出現問題，急功近利，怨聲載道，不求努力，只問收穫因而一遇不如意之地方，便上街抗議無商量之餘地。如此一來，我相信極易受某些另有目的政客所利用，作為一枚鬥爭反抗政府的棋子。

此時此刻，尤令我憶及上世紀八十年代在北京，思旋曾多次親耳聽過「一國兩制」締造者鄧小平對香港前途的指示。印象最深刻的是鄧公關於「港人治港」有個前提，港人必須是愛國者—愛祖國、愛香港。當然鄧公更特別指出「一國兩制」，香港特區政府一定要依《基本法》施政。如果治港者連《基本法》都反對的話、都扭曲的話，此人又怎可能治港呢？這當然是有問題的，如此治港之人如何能獲中央任命？如何帶領政府與中央溝通，如何施政？事實上，《基本法》其實是香港小憲法。香港之所以成功，其核心價值備受世人所認同，最主要是香港法治精神。可惜，據我所知，香港回歸後，對《基本法》宣傳教育不深，遑論一般學生，就算是香港公僕包括司法機構人員，相信對《基本法》認識也不足夠。有港人甚至誤以為「港人治港、高度自治」的香港，中央就無權干預香港事務。當年起草《基本法》時，鄧公明確表示：香港制度不可能完全西化，決不能搞三權分立。鄧公當年已預言，香港有時候會出現一些問題就非要中央出面解決不可。有人會搞破壞，搞動亂，中央必須保留在必要時進行干預的權力。他強力指出不能把香港變成顛覆中央人民政府和社會主義的基地。鄧公指出「一國兩制」是「一國」前提下的「兩制」。民主進程要循序漸進，要根據香港實際情況來制定自己的政治制度。鄧公的說話至今仍極具指導思想。

眾醉獨醒 秀秀

# 文化是最溫柔的鑰匙

前幾天看到一則消息，大型中國風情騷《Pandal》將於十二月十九日在美國拉斯維加斯金沙集團宮殿劇院舉行海外首演。日後成為拉斯維加斯常年駐場演出。《Pandal》雲集了中國一流的主創團隊：閻肅、谷建芬、韓美林、馮小剛任藝術顧問，姜昆、徐沛東、楊麗萍、楊瀾、崔永元任策劃，趙安任總導演，早前在北京演出獲得了多位著名藝術家和觀眾們的好評，拿出去應該不會失禮人。眾所周知拉斯維加斯是個娛樂騷的表演殿堂，能在那裡演出絕對算是進入國際主流舞台，對推動中國文化走出去極有利，事實上從享樂生活中吸收別國的文化是最容易和最快速發揮效果。

所以中國內地在國際上要建立好的形象不單要重視政治、經濟方面，文化生活也很重要，別睇輕假冒食品、有毒食品、衣物質量、電影質量、旅遊設施等東西，因每一次出事，足以摧毀你們花數以百萬計辛辛苦苦建立的形象，如果買東西、食東西的人，一提起中國製造就皺眉頭的話，證明他們對你的信心全無，毫不尊敬，那他們怎會「愛國」？台灣文化人龍應台講得好，文化是溫柔的力量與鑰匙。國家與國家、地區與地區的隔膜由生活、文化交流開始打破。美國人的大美國主義、美國人的價值觀他們不會硬銷，會在電影、文化藝術、生活藝術活動中不知不覺地浸入到外國人的頭腦中。中國人要學習一下用文化這最溫柔的鑰匙去打開別人的門，讓他們了解善良的中國。

淑梅足跡 車淑梅

# 樂觀的肥媽

今天肥媽瑪利亞Maria Cordero入院做切除子宮瘤手術，醫生預約大清早七時半開始，在她最精神飽滿之時進行，這不是個小手術，費用亦相當昂貴，肥媽反應是：「錢不是大問題，我以前做苦力的，最重要是留住我的生命！」

肥媽永遠樂觀：「我明白，人有出生就一定有離開，我有十二個孫，如果長生不老就阻住地球轉了。不過，上天也不要這樣着急，這幾個月我才學會GEL指甲呀！」

Maria是中葡混血兒，骨子裡卻流着百分百的中國血統，刻苦耐勞，出嫁從夫，可惜用錯了方法把首任丈夫寵壞了，「我愛煮食，最怕吃得沉悶，於是絞盡腦汁，今天蒸菜，明天湯麵，後天炒粉，誰知他認為我霸道，吃什麼也要話事，他只愛一片麵包，一杯咖啡。那陣子，怕麻煩老公，事事自己去做，結果連搬屋之時，他只拿着衣架。」

她想通了，男人最渴望服侍老婆，粗活由丈夫負責好了，現在最快樂時光，手拖手買雪條、散步回家就是談心的時候。肥媽提醒大家夫婦要多多身體接觸，就算在家中也要搭着肩膊看電視，心連心才會長久。

肥媽傳統，他和兩位好姊妹葉麗儀、陳潔靈前後合作過四次，每次都有意外發生：第一次肥媽丈夫被生銹鐵釘插穿腸臟；第二次麗儀的丈夫腰骨受傷；第三次潔靈丈夫去世……今次又要入院，所以她決定三人不再合作了，以免又有大吉利是事件發生。其實年初肥媽已推算今年九月十月可能有事，不斷要求子女擺喜酒，沒有反應，於是夫妻二人決定六月補擺喜酒沖喜，筵開十六席，九圍都是自己人。

「十四年前我們在麗晶定了酒席，定金五萬八千，怎料母親突然離開，我們要三年不辦喜事，及後只顧擺乖孫滿月酒，連自己的事也放低了。」實在喜宴主要給八十八歲的奶奶斟上新抱茶，他倆的感情極要好。「老人家也愛美，見到護膚品、口紅等不妨給她買一點，有時間帶她外出吃飯，長者也不能天天往外跑，但每天困在家中吃兩餐飽飯也不成！」

自從定下手術日期，肥媽馬不停蹄地完成不能推的合約，剛剛的星期六終於正式放假。正如她所說：「一個肥女人，小學未畢業，上天給我這麼多，就是要我多幫助其他人，否則將一切收回，哈哈，我好自私。」肥媽，是的，很多人等着妳的援手，快快康復，身體健康！