

琴台 彥火

「猝然臨之而不驚」

周有光逝世，劉再復為《明報月刊》撰文，題為《周有光的生命奇觀》。劉再復說，周有光讓他驚奇的不是他的高齡，「而是他在一百歲之後卻擁有兩樣最難得的生命奇觀：一是質樸的內心；二是清醒的頭腦。人在有了權力、財富、功名之後最難得的是什麼？最難得的是保持質樸的內心。」

時候起，就停止了專門研究，不大讀專業書了。這二十多年裡，主要讀歷史、文化，關心的是國家、世界。」

著名學者李澤厚之前也說過，周有光先生是世界文化史上的奇蹟。因為得享百歲高齡的文化名人不乏其人，但是沒有哪位像周有光先生這樣，百歲多的高齡依舊在思考、在寫作。

周老過去對「國學」有一番見解，但對儒學，卻是基本肯定的。周老在《儒學的現代化》一書中指出：「我們不能丟了自己的好東西，那是真正寶貴的非物質文化遺產。至於現在很多大學裡搞的所謂國學，不是本來的意思，是表面熱鬧。孔孟之道裡面的基本道理是符合本性、尊重人性的。可是過去把孔孟之道統統打翻，現在要真正恢復，還缺少社會心理土壤，得慢慢來。」



周有光先生於2011年11月接受《國學新視野》特約主編潘耀明(彥火)訪問，並親自為《國學新視野》題字：「國學了不起，但是要現代化。」

我曾說過，周有光在他的生命歷程中，都能舉重若輕。世界上大多多難的問題，在他的眼中，都沒有什麼了不起。因為再苦再難再黑暗的事，他都可以轉為「苦中作樂」、「難中取易」、「暗中看明」。

他常援引古人的一句名言：「猝然臨之而不驚，無故加之而不怒。」

這種高深莫測的學問，古人固然不易做得到，今人更難。周老就是做得到！

周老沒有老年人的毛病，是因為他的腦筋從未停止對世局時事、人文問題的思考，可以說，他每一刻也是與時俱進的。

他在一百零八歲還說過：「再過幾天，陽曆一月十三日我就一百零八歲了。這個歲數上，我每天時間用得最多的事情，還是讀書。我是八十五歲以後離開辦公室的。從那

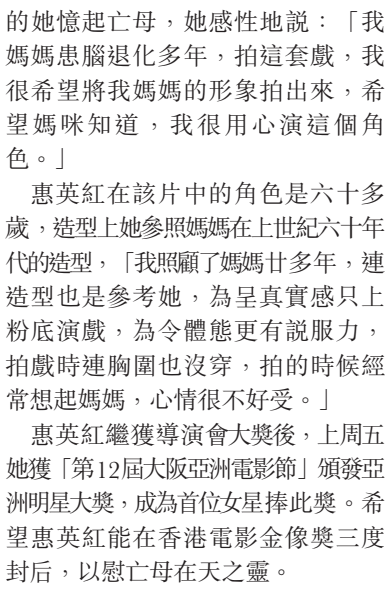
上星期舉行的「香港導演會頒獎禮」共頒發七個獎項，最佳男主角是《樹大招風》林家棟；最佳女主角是《幸運是我》惠英紅；最佳導演是《美人魚》周星馳與《七月與安生》曾國祥；最佳電影是《樹大招風》；最佳新演員是《點五步》胡子彤；新晉導演是《一念無明》黃進；榮譽大獎得主是許冠文。

惠英紅獲獎時有一番感言：「從未試過有導演當面讚我，今次這麼多導演讚我，拿回失去了40年的自信。」惠英紅憑《幸運是我》除獲導演會獎項兼入圍角逐金像影后，戲中她飾演腦退化症患者，惠英紅

演技備受稱讚，她說演繹这个角色不難，卻很難過，因角色令出名孝順的她憶起亡母，她感性地说：「我媽媽患腦退化多年，拍這套戲，我很希望將我媽媽的形象拍出來，希望媽咪知道，我很用心演這個角色。」

惠英紅在該片中的角色是六十多歲，造型上她參照媽媽在上世紀六十年代的造型，「我照顧了媽媽廿多年，連造型也是參考她，為呈真實感只上粉底演戲，為令體態更有說服力，拍戲時連胸圍也沒穿，拍的時候經常想起媽媽，心情很不好受。」

惠英紅繼獲導演會大獎後，上周五她獲「第12屆大阪亞洲電影節」頒發亞洲明星大獎，成為首位女星捧此獎。希望惠英紅能在香港電影金像獎三度封后，以慰亡母在天之靈。



希望惠英紅能在香港電影金像獎三度封后。

路地 湯禎兆

如何增強免疫力？

近來因為太多人生病了，不少網友問增強免疫力的方法，之前在不同文章裡輕輕帶過，不如也藉此整理一下。

吃的東西一定要有機或高品質，包括米、油、鹽、糖：

首先，要明白病毒病菌滿佈四周，型號之多，什麼疫苗及抗生素永遠也追不上，關鍵是要身體健康。人類身體製造抗體的機制，什麼化學程序都複製不了，所以只要強身健體，就能打敗任何外邪病菌。

1) 米吃有機白米，雖然有說它不夠粗糧好，但我的感覺是容易消化，且十分補氣。早餐吃飯更令人精神一振（餵母乳的媽媽一定有經驗，早餐吃飯，母乳都會更濃）。其他五穀如糙米、小米、紅米等，都十分有益，但對小孩負擔較重，我只會用來煲粥或稀飯。

2) 油首選椰子油、牛油果油、牛油、芝麻油。油對身體的運行非常重要，一定要選品質好的。

3) 鹽要海鹽、岩鹽，總之別用精製的。

4) 糖只用黑糖、蔗糖等，沒有精煉過，有機出品就可以。

其他食物，只要新鮮，沒病沒痛，不用太執着，種類夠多就可以。益生菌一類的發酵食物可以添多一點，例如麵豉湯、泡菜。堅果類也可以攪拌加進飲料。牛奶喝少點，首選米奶及杏仁奶。

最後，當然少不了水，最好裝濾水器，飲用或洗澡的都要搽去添加的化學物。



吃紅米對身體有益。網上圖片

飲食方面，早上最好吃米飯或粥，對亞洲人體質好，不方便可以焗番薯，別吃街外買的麵包，都是一堆化學物及劣質牛奶製成的。晚上不要吃水果，有少許咳或鼻水時也不要吃，很多人喜歡以水果作為補充維他命C，但虛寒體質的人不適合多吃，大家應該試過便知。日常就是精煉的東西不吃。天天

天音 楊天命

盜版運程書「讀後報告」

天命的二零一七年運程書已出版有售，近日有朋友把書寄給我，竟然是內地的盜版天命運程書。收到的一刻，我沒有太生氣，反而是哭笑不得，迫不及待地想研究一下，與正版書籍有何不同，好好甄別一番。以下且聽我的「讀後報告」！

位全數奉上，毫無偷工減料。可以說，天命運程書這個盛宴，他們按照照竊而來的菜譜從頭到尾做了一次，為大家端上餐桌了。天命知道，受盜版影響的不只有我，實際上，很多行家的運程書也曾被盜版。依稀記得，以前淘寶似乎有我的盜版運程書，但不太確定真假。

先看看書本的封面，盜版書的顏色比較暗，看起來也沒有那麼精緻清晰。若閣下有購買我今年的運程書，應該知道封面有本人的照片一張。盜版書色彩稍微暗淡，但封面照片好像更有味道。稍微差劣的印刷，反而給我加了一層深沉的「濾鏡」！

至於自己親自收到並「驗貨」，今年則是第一次。希望我的運程書不至於寫得太難懂，而影響了內地盜版商的「飯碗」。盜版絕不值得提倡，而且若想要更快更好的閱讀體驗，當然還是最好通過正當途徑，購買香港正版。

但事已至此，天命唯有安慰自己，希望此次能提升我在內地的知名度，為我帶來更多貴客吧！



天命運程書出現內地盜版。作者提供

百家廊 若荷

住樓房住得久了，有時就懷念平房，那些鄰里之間隔牆遞話的日子，總會在我的言談笑語中不知不覺地提及。

其實我在平房裡總共住了不到十年，然而就是這十年，給我留下了難以忘懷的往事。第一次居住的房屋是一間屬於學校的單身教師宿舍，這間房比一般的房屋略大些，在沒有多少傢具的情況下，看去也不怎麼狹窄。自從有了自己的房子，我就精心利用每平米空間，極力將它裝扮出溫馨的樣子。

這排房子在學校的校區邊緣，左邊是一個小賣部，右邊緊靠着一面牆，牆在門口折了個彎，沿着西向的路口向東去了，那是通往學校各個教室的方向。我們在屋門口的牆根下種了一小畦辣椒，每當覺得飯菜沒什麼味道時，就掐些青色的辣椒放進正在翻炒的菜裡。做飯用的爐子也靠在這面牆根，這面牆成了我家的「院牆」。

這次搬家，我們住進了一所兩間的平房，屋子不大，大約是上世紀五六十年代的老房子，有個小小的院子。院中有一棵高大的梧桐，幾乎把整個院子遮住了，緊鄰廚房的角落裡有一棵葡萄樹，從粗壯的樹根來看，應該種了好幾年頭了，枝藤卻不太多。它春天開花，盛夏熟果，果實不大，像綠色瑪瑙一般晶瑩剔透。成熟的果實味道很甜，遺憾的是等不到成熟的那天，就被一些尋味而來的鳥兒啄爛了，繼而遭到蠅蜂的圍剿，到真正成熟的時候，已剩不下幾顆。

夏天陽光強烈的時候，在露天做飯，陽光的炙熱加上煤爐、鐵鍋的熱浪一起撲面而至，做一頓飯往往汗流浹背，後來就索性用木棍搭了個架子，四周豎起幾塊纖維板，撐起一個簡單的棚子，我在棚子的邊沿種了幾棵花，算是一點兒美麗的點綴。

在這一間屋子裡住了三年，之後學校分房，我們又住進一所三間的平房，這三間平房比之前的房屋更寬敞了。搬進這三間房，也終於有了個像樣的小院，屋後有一片空地，我們把它開闢成菜園，在上面種上了青菜，一年之中鮮蔬不斷，整潔的院落裡種了七八種花，西牆下是雞冠花，東牆下是指甲桃，窗下有石榴樹。有的人家種了四季桂，深秋時節桂花開放，香氣襲襲，引得蝴蝶從這家頻頻前往他家，就像小院邀約的貴客。

然而當我沿着那面牆，轉到學生躲在裡面背單詞的角落時，卻又猶豫了，那確實是一個很不錯的地方，有一個正在使用的水塔，水塔不高，圓圓的塔壁旁開了一個窄窄的小門，門外有兩塊長方形的條石，正好容她們坐在那裡讀書、乘涼。除了那座水塔，周圍還有一些水杉，筆直的水杉做了她們稚嫩的脊梁的依靠，給她們一個安靜、幽雅、閒適的所在，我不忍心打擾。要知道，這是一所容納數千人的學校，只要不上課，校園裡到處都是學生的喧鬧，這樣幽靜的地方的確是很難找到。

那時生活水平不高，工資收入低，無法滿足物質和文化的雙重需求，大家想盡辦法彌補不足，開闢菜園種種青菜，不僅收成可觀，還起着美化綠化的作用。「草樹知春

起初我不知道屋子後面有一個水塔，以至於每天晚上的睡夢裡總恍惚聽見一股水流的聲音。那聲音有點像雨聲淅瀝，又有點像河水潺湲，響聲正對床頭唯一的窗戶。有一天清晨，我又聽到幾名學生在窗外面朗讀英語單詞的聲音，這聲音從清晨五點一直持續到六點多鐘。那時候我白天上班，晚上還要寫作，睡得晚，醒得也晚，最怕打擾而不能睡個早覺，她們的聲音又這麼清脆響亮，於是產生了請她們離開的念頭。

那時生活水平不高，工資收入低，無法滿足物質和文化的雙重需求，大家想盡辦法彌補不足，開闢菜園種種青菜，不僅收成可觀，還起着美化綠化的作用。「草樹知春

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

鵬情 黃墨 趙鵬飛

工作的緣故，每年三月呆在北京，居然已經是十多年的慣例了。步履匆匆之餘，總還記得抬頭看看天，藍或者霾。

北京三月

經歷的人生跌宕起伏，都跟毛澤東息息相關。其中的個人經歷與情感交錯，是我輩所不能理解和體察的。為了不讓他們失望，我耐着性子，和他們一起在北京多逗留了幾天。還好，紀念堂又重新對外開放了。

看看路邊的迎春花，鵝黃的花瓣，有無舒展，有無鮮嫩欲滴。看着楊樹開花，一地毛茸茸的花絮。還有遠看淡綠近看卻無的柳枝，一條一條垂下來，懶洋洋的樣子，與京城的肅穆莊嚴很是不搭。不過，絕勝煙柳滿皇都的意境，倒是油然而生。

排隊去瞻仰毛主席的遊人常年不斷，紀念堂規定不能帶包進去，我就自告奮勇背着父母的挎包，一個人在天安門廣場上閒逛。半陰的天氣，霧霾濃厚，一點風也沒有。遠遠望去，國博門前的一長排柳樹，都像是浮在塵埃裡，動也不動。國博正門口，有一棵不知名的樹，碗口粗。說它不知名，是路過了無數次，從來沒有看過它長葉子的樣子。別說葉子，發芽的時候也沒有見過。即便如此，每一次路過，我都會下意識地用同一個角度拍一張照片。

我愛步行，每天都會從長安街上走過。車水馬龍的境況不多見，看得最多的，是一隊一隊等待安檢，去天安門廣場上合影留念的遊人。天安門廣場一直都是國人有生之年，一定要去逛一次的地方。這裡不僅是中國的心臟，也是毛主席紀念堂所在地。有一年也是三月，我跟父母相約在北京。我忙完了工作，就陪他們在北京逛了一大圈。頤和園、圓明園、天壇、故宮、南鑼鼓巷、恭王府、後海、鳥巢、水立方、天安門廣場，甚至天安門城樓都上去了。父母還是覺得略略有些遺憾，因為去天安門廣場的那天，毛主席紀念堂正在倒牌維修，他們未能如願進去瞻仰。

一棵光禿禿的樹，背後是宏偉巍峨的天安門城樓。半個月過去了，我把拍過的十多張照片拼在一起看，這棵樹依然沒有絲毫要發芽的跡象。背景裡的天安門城樓，飛簷紅牆國徽威嚴，天空卻是每日都不同。有純淨的藍，淡淡的藍，濛濛的藍，也有鴿屎灰，魚肚白，還有濃濃的霾。

父母一輩，從記事起，到最好的青年時光，

近幾年北京的霾是愈來愈濃了，濃到呼吸時舌頭下面總像是塞着一塊廢紙團，有些割的

生活 吳康民

漫談方言

余生也晚，抗日戰爭開始時，我是一個剛考進中學的少年學生，但也參加了不少抗日宣傳活動。大學時期，由於戰亂，學校多次遷徙，三易場所，也經歷不少「走難」時期。可幸並未荒廢學業，自學成才。名義上也算取得大學畢業學歷，當然說不上達到專業水準。但人生經驗卻頗有「進賬」，回憶往事，可寫的東西甚多。

我少年兒童時期，隨父母在香港度過，戰後大學畢業即來香港工作，香港可說是第一故鄉。我雖是潮州人，但講粵語比講潮州話要流利得多。加上已逝的老伴是中山人，家裡三代人都以廣州話溝通。兒孫都不懂講潮州話，甚且對於潮汕的習俗和生活習慣，都顯得陌生了。就是我自己，講粵語和普通話，也要比講潮州話流利得多，我自稱講潮州話變成第三語言。現在除了自己的親弟妹見面會講幾句潮州話外，在我這個家庭裡，潮州話已經失傳了。

就是香港的潮州社團，開會、拜年時的致詞，也都用粵語。德高望重的潮州商會會長陳偉南老先生，當然會講標準的潮州話，但在潮州社團的活動和潮親會面寒暄時，也卻是以廣州話對談了。過去潮州話在香港佔有重要地位，西環德輔道西地區，潮人開設的商店多的是。三角碼頭以西，都通行講潮州話。但現在不行了，就是有潮汕來的新移民，要融入香港社會，也并非迅速學會粵語不可。粵語已成香港「市語」，要在香港立足，粵語比英語重要。

過去地方方言，在香港有一定市場。如前所說，西環三角碼頭一帶，流行潮州話。北角前皇都戲院一帶，戰後來了不少江浙人士，後來又多閩籍移民，於是一度曾流行滬語和福建話。但近年已不能聽到吳儂軟語，也少見人說福建話，可見粵語對新來港人士起了快速的「同化」作用。

粵語也罷，閩語也罷，都是中國方言，是消滅不了的。學多幾種方言，有益無害！

粵語也罷，閩語也罷，都是中國方言，是消滅不了的。學多幾種方言，有益無害！

粵語也罷，閩語也罷，都是中國方言，是消滅不了的。學多幾種方言，有益無害！

粵語也罷，閩語也罷，都是中國方言，是消滅不了的。學多幾種方言，有益無害！

小院時光

初看明白了。從此，我既沒打擾她們晨讀，也沒再厭煩窗外的流水之聲，任由屋後的水聲在耳畔珠玉飛濺，她們清亮的讀書之聲也一直持續到深秋。那些日子裡，我有意安排自己盡量早睡早起，爭取一覺睡到天明。初冬時我搬了家，這回是搬到南校去了。南校是與北校相對的兩個不同的校區，北校是教學區域，南校是家屬院。最初的時候南校曾有兩排教室，北校也曾暫時住着幾位新搬來的教師家屬，就像新婚之後居住在那裡的我們，沒有那麼嚴格的界限。

不久歸，百般紅紫鬥芳菲，一排排整齊的院落，院裡是花草，門前是花草，屋後菜園裡綠意盎然，田畦周圍又是白色的花、黃色的花、粉紅色的花、玫瑰紅色的花，在陽光下可着勁兒地開着，小小的院落收拾得秩序井然，有條不紊。

這次搬家，我們住進了一所兩間的平房，屋子不大，大約是上世紀五六十年代的老房子，有個小小的院子。院中有一棵高大的梧桐，幾乎把整個院子遮住了，緊鄰廚房的角落裡有一棵葡萄樹，從粗壯的樹根來看，應該種了好幾年頭了，枝藤卻不太多。它春天開花，盛夏熟果，果實不大，像綠色瑪瑙一般晶瑩剔透。成熟的果實味道很甜，遺憾的是等不到成熟的那天，就被一些尋味而來的鳥兒啄爛了，繼而遭到蠅蜂的圍剿，到真正成熟的時候，已剩不下幾顆。

居住平房的另一個好處是方便逛街。家有小孩子的可帶到院子裡玩耍，閒來無事的可以在院子裡喝茶。屋子裡感覺開了，到樹底下乘涼，接受微風吹，陽光照，兩家要好的還可以互相串門，誰家做了好吃的，不用特意宣告，一陣風兒過後，小廚房裡就飄出各種飯菜的味道。低矮的花牆，隔不住香氣，更隔不住生活的趣味。

在這一間屋子裡住了三年，之後學校分房，我們又住進一所三間的平房，這三間平房比之前的房屋更寬敞了。搬進這三間房，也終於有了個像樣的小院，屋後有一片空地，我們把它開闢成菜園，在上面種上了青菜，一年之中鮮蔬不斷，整潔的院落裡種了七八種花，西牆下是雞冠花，東牆下是指甲桃，窗下有石榴樹。有的人家種了四季桂，深秋時節桂花開放，香氣襲襲，引得蝴蝶從這家頻頻前往他家，就像小院邀約的貴客。

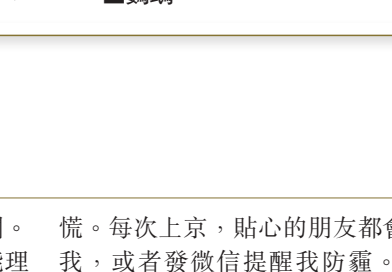
清晨，有單位用號聲催人起床，聞號起床做早餐送孩子入託兒所已成為我的習慣。愈是住得久了，愈是感覺那號聲親切，其聲嘹亮，以至後來起床的號聲不再響起，我好長時間都感到失落。有一陣大家喜愛流行歌曲，不僅街頭放唱片，好多人家都買了錄音機，平時大家去北校上課，家屬院裡靜悄悄的，一到周末就熱鬧了。上午，錄音機唱的是毛阿敏「你從哪裡來，我的朋友」，下午，是徐小鳳的「夜色茫茫，罩四周」，一直響到一輪新月真的從夜幕升起起來了。

然而當我沿着那面牆，轉到學生躲在裡面背單詞的角落時，卻又猶豫了，那確實是一個很不錯的地方，有一個正在使用的水塔，水塔不高，圓圓的塔壁旁開了一個窄窄的小門，門外有兩塊長方形的條石，正好容她們坐在那裡讀書、乘涼。除了那座水塔，周圍還有一些水杉，筆直的水杉做了她們稚嫩的脊梁的依靠，給她們一個安靜、幽雅、閒適的所在，我不忍心打擾。要知道，這是一所容納數千人的學校，只要不上課，校園裡到處都是學生的喧鬧，這樣幽靜的地方的確是很難找到。

不過，這裡畢竟是校區，大家都自珍自愛，懂得約束，播放的聲音並不太大，一邊聽着歌曲，一邊不打擾看書。真正瘋狂的是卡拉OK風行時。空着的場地上，一根長長的電線，一台「燕舞」牌收錄機，一支話筒，幾十人甚至上百人在周圍圍首而立，在音樂的伴奏下人人一曲唱到深夜。這樣的情景不僅遍佈大街小巷，也成了職工俱樂部文化娛樂活動的項目之一。

那時生活水平不高，工資收入低，無法滿足物質和文化的雙重需求，大家想盡辦法彌補不足，開闢菜園種種青菜，不僅收成可觀，還起着美化綠化的作用。「草樹知春

那時我在單位負責宣傳報道工作，不泛讀書看報，報紙上最流行的關鍵詞，就是「卡拉OK豐富了職工的精神文化生活」。



鸚鵡 網上圖片

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

那天我起了個大早，只探了下頭，就把一

北京的天安門廣場，還見到藍色的天空及一片白雲。作者提供