

發展體育運動增強人民體質

周前本人短文提及中文大學體育設施時，曾提及盧惠鄉女士，她於1928年畢業於廣州白鶴洞之真光女子中學；1934年於燕京取得社會學學士學位；1940年在美國 Wellesley College 獲衛生及體育碩士學位。

1941年抗戰時期，專程回國在成都之燕京大學和金陵女子大學任教。抗戰勝利後，再到美國入讀哥倫比亞大學教育學院，於1950年取得體育博士學位。本人曾於該校博士論文圖書館參閱了她的論文，是有關中國女子排球運動的！

盧博士的父母均是醫生，兄弟姊妹人數相當多，其中一位姊妹盧樓卿亦曾在香港協恩女子中學擔任校長多年。盧惠鄉女士選擇了體育為她人生工作目標，事實上並非她鍾情於體育事業，而是因為當時中國被人譏笑為「東亞病夫」！所以，她也認為要提高國人的體質，必須從體育教育開始。

盧博士後來再到香港為中文大學服務時，由於她的領航，中大教務會也通過了中文本科生必須修讀體育科兩個學分，沒有這兩個學分是不能畢業的。

這個規則在香港及世界上其他大學也是比較少有的。其他先進國家的中小學的體育設備因地方供應充足，所以各中小學內的體育設施比較完備。所以，在中學時，學生已能接受充足的體育訓練。大學時期，很多大學同時在

星期六不安排任何教學活動，反而在每個星期六均舉行一連串大學之間的體育競賽，例如籃球排球、美式欖球、棒球、壘球等校際聯賽活動。事實上，所有大學對學生的健康發展也是非常重視的。

當中大推出這個本科生體育必修科時，本人首當其衝，不少同學前來投訴或譴責校方這個規則。

本人幸得盧博士轉來了一張毛主席於1952年6月20日，當中華全國體育總會舉行成立大會時，毛主席曾題寫了本文標題的對聯：「發展體育運動，增強人民體質。」

本人當時立即用大型美術字將這對聯寫出並掛在本人座位後的牆上：本人只需細聲對那些同學說：「請你看看我背後的告示吧！你們在中學時缺乏體育訓練，現在中大為你們提供這個機會。純粹是為了改善你們身體的發展，為什麼要反對呢？」

大部分同學均接受而離去，使本人放下心頭大石！可以安心完成其他工作。



■美式欖球 網上圖片

跳出框框

蒙妮卡

倫敦唐人街外圍的查令十字路有三件事值得一說，首先是書店街，以賣舊書及古董書籍出名，書店現已寥寥可數，多了咖啡館飲食店，中醫店居然也有兩家，與四周環境格格不入。

朱自清三十年代寫過一篇有名散文《三家書店》，提到一家「福伊爾」書店 (Foyles)，今天幸好仍在。

此店當年已號稱世界最大，兩年搬到隔幾個門牌號碼，以前是聖馬田藝術學院的新址，門面比舊店闊氣，走進去味道也不一樣了。

其次是查令十字路八十四號，美國女劇作家海倫漢芙有同名小書存世，說的是她與一家舊書店經理因書結緣，信來信往近二十年，始終緣慳一面的真人真事。

八十年代拍成電影，安妮班克羅馥 (《畢業生》裡的羅賓遜太太) 演女作家，書店經理法蘭克

查寧閣

杜爾，由安東尼霍健士飾演。漢芙七十年代初由紐約首次去倫敦，專程到已關門大吉的舊書店 (Marks & Co) 憑弔一番，杜爾三年前不幸已因病去世。電影傷感得來很有趣。八十四號店舖仍在，二十年前開過一家西敏唱片店，很有品味。後來改營地中海餐廳，現在是麥當勞，外牆釘一塊銅牌匾，介紹以前是有名舊書店，如此而已。

第三當然是「查寧閣圖書館」，這家公共圖書館從唐人街走過去不用五分鐘。以前沒有中文名字，後來華人讀者多了，中文書也多了，中文部由館後面搬到臨窗的前面。不知哪一年，館外掛起「查寧閣圖書館」繁體字中文招牌，香港人走過頓然有種親切感。

事實上館內確有港人職員，專為說廣東話的港人服務。最近圖書館開新聞，關乎華人讀者利益，下次詳細說。

萃神

伍淑賢

說來慚愧，我是最近才開始學用全職的家居傭人，而且還不是自己需要，而是為了照顧一位獨居的長者親人，我才移船就壩，索性搬到親人家中，跟她和她的新請的印傭暫住，待印傭姐姐家事上手後再算。

我在自己家，一向都自理家務，每月幾次有兼職阿姨來抹窗洗廁所，應付過去就算。現在寄居親人家裡，有家傭竟日服侍當然舒服好多，正是飯來張口，飯後「印印」翻看報紙煲劇，煮食洗濯衣物床鋪自有入打點。

曾聽說過有些外傭姐姐由於本國衛生條件差，來到香港就用廁所布去抹碗之類的驚嚇故事，但這傭人姐姐卻清潔非常，比我們的還高，鎮日不抹東西就不舒服。我現在才體驗什麼叫窗明几淨，一塵不染。

印傭姐姐做菜也中規中矩，只要示範一次就記得。我這些年來大大小小各種培訓主持過不少，但竟有一天教人煮飯，自己也嚇一跳！當然我教的，只是「小學雞」菜式，像番茄炒蛋、清補涼煲豬肉、薯仔雞翼、蒸魚、炒菜等，但最重要的，還是讓她掌握家裡的廚房 (和其他) 體制，清楚告訴她街市哪一檔的東西好，買東西的要訣，和改善親人家中各種家務體制，也不時給她回饋

飯來張口

與鼓勵，所以還是管理與培訓並重。

由於將來親人的一日三餐和生活起居都要她主理，所以要逐步讓她能獨立編排適合長者的餐單，又合親人的脾性。希望幾個月後，她能主持大局，我只需從旁監察和負責給錢便成。

關於家傭，還有不少同事告訴我的驚嚇故事，比如期期借糧、財務公司追債上門、傭人突然失蹤「着草」避債等，這些都難保不會發生在自家身上。於是傭人姐姐到港之前，我就神經兮兮地不停問負責招聘的代理，如果這樣那樣、那樣那樣時該怎樣辦。

代理公司的職員真是不賴，除了解釋法例下雙方可以做什么不可做什麼之外，到最後，她說了句情話的：「正因為香港家庭確有需要，家傭才有市場啊！」我就收口了。



■番茄炒蛋 網上圖片

隨想

興國

無用的知識

知識既然稱之為知識，是否表示只要是知識都是有用的？記得看過李家同教授在台灣《聯合報》發表過一篇文章，名為《我的恩師》，裡面說到他大學畢業後在一所中學任教，學生之中有個名叫陳義明的最喜歡問東問西，他都竭盡所能去解答。但是學生的家長知道那些知識是聯考不會考的時候，便向學校抗議，令他上課時不得只教課本上的知識。

這個真實故事反映的，是不在考試中考的，就不算是知識。李家同的故事發生在半個世紀之前的台灣，但到現在為止，我相信港台兩地的教育還存在這樣的狀況。在考試上無用的知識，就不必去理會。香港雖然增加了通識課程，但那是要考試的，而且幾乎都以發生在最近的時事為主，那是否能稱之為知識，是有疑問的。奇怪的是，在香港，會彈鋼琴會拉小提琴會繪畫，這些都不會在試場上考的，卻有很多家長強迫孩子去補習，這又是為什麼呢？為的是家長可以在人前人後炫耀嗎？

其實家長迫孩子去學的，只是炫人的技巧而已，因為真正的知識，是音樂歷史、如何作曲和繪畫的發展。如果有這樣的補習班，相信家長是不會讓孩子去補習的。現代世界是一個太過重視實用的世界，學的知識必須實用，不能應用便是無用的知識了。比如去年NBA奪冠的是哪一隊？那首歌是哪一個人唱的？印象派畫家的代表人物是誰？去年贏得世界鋼琴大賽是哪個國家的人？這些恐怕都是無用的知識吧？但是，如果你去內地參加《一站到底》的節目，你卻都要知道這些，不然就會落敗而掉落洞裡。

所以說，世上有沒有無用的知識？答案應該是沒有的。有的是，書到用時方很少。因此，養成終生閱讀的習慣最重要，特別是文史哲的經典作品，因為在人生遇到煩惱時，這些被認為無實用價值的書，正正能撫慰受創的心靈。

百家廊

張桂輝

這裡說的小鎮，是指地處武夷山南麓、總人口僅1.3萬的福建省南平市建陽區黃坑鎮。這裡山清水秀、林茂糧豐，素有「林海竹鄉」之稱。係國家3A級旅遊景區、福建省第一批鄉村旅遊休閒集鎮；儒學集大成者、宋代理學家朱熹，就長眠在黃坑後唐的大林谷上。

黃坑是我的第二故鄉。首屆美食節，已於3月18、19日舉辦。應邀返鄉采風的我，頭天晚上，心情就像提燈時代冬至清晨盼着早點天亮、早吃湯圓一般熱切。18日清早，手機鬧鐘響過，我正準備起床，幾聲春雷轟隆隆，由遠而近，穿過窗戶，傳入耳蝸，隨之而來的，是傾盆大雨。我面對窗外發起牢騷：「老天這不是下雨，而是在潑冷水！」身旁的老伴則說：「未必。春天孩兒臉，說不定上午就『破涕為笑』呢。」

美食節定於十時開始。上午九時，我們便從駐地出發，向展區方向走去。這時，雨還在浙浙瀝瀝地下着，好在沒有先前那麼「兇猛」。走進「入鎮口」賽區，但見道路兩側一個緊挨一個的橘紅色雨棚下，參賽者們早已備好菜。街道中、賽攤前，人流如織，有的撐着雨傘，有的任由雨淋，東張西望、爭先恐後，要大飽口福呢。面對熱騰騰、香噴噴的美食，無暇品嚐，只願欣賞的我，高興地發現，不少美食都與文化巧妙「聯姻」。如，5號大廚，給他烹飪的豬頭肉，取名「金牌豬臉」；另一作者，則把白裡透紅的紅菇豆腐湯，命名為「紅福湯」，既好看，又好聽，還有吉祥祝福的寓意……

我的中學時代是在黃坑度過的。參軍入伍後，雖遠離小鎮，但常回黃坑探親、祭掃。每次回鄉，都得到親朋好友的盛情款待。校友王光榮做的烤河魚，同學老鄭愛人熊培蓮包的芋餃，戰友老林妻子梁桂娥做的釀豆腐，都給我留下「醉美」回味。因而，此前自以為對黃坑的美食，不說了若指掌，也是了然於心。其實，充其量我算是「只見樹木，不見森林」。

從具體負責美食節比賽活動的虞光明先生那裡得知，這次共設置三個比賽項目：中餐熱菜，參賽15家，菜品45種，金獎 (獎金2,000元)、銀獎 (獎金1,000元) 各3名；主食，參賽9家，18個品種，金獎、銀獎各2名；特色小吃，參賽38家，76個品種，金

小鎮也辦美食節

獎、銀獎各4名。其餘，均為鼓勵獎 (獎金500元)。除外，還有自營攤點25家。種類之多，出乎預料。舉辦首屆美食節，旨在着力挖掘當地民間特色菜系，展示黃坑美食文化、促進旅遊事業發展。美食節所有費用，全由政府買單，是名副其實的「政府搭台，百姓唱戲」。因此，不但本地人踴躍報名，就連臨近的武夷山市、邵武市、建陽城區，甚至遠在閩西的龍岩，也有人積極報名、希望參賽。

美食節，是地方物質文化生活的組成部分。當問及政府為什麼要投入許多人力、物力、財力舉辦美食節時，年輕鎮長藍志明用沉穩的話氣說：吃、住、行、娛、購、遊，是旅遊的「六要件」，吃擺在首位。通過美食大賽，將散落在民間的舌尖美味開發出來，把優秀的地方特色推介出去，至少可以滿足其中的「吃」與「購」兩項。既能夠更好地為遊客服務，也可以讓百姓從中得到實惠。怕我不理解，他又補充道，我們會把獲得金獎、銀獎的菜品、小吃如實介紹給遊客，其後根據遊客需要，有的放矢提供服務。回味着與鎮長的交談，我來到賽區「評委棚」。國家級高級考評員、福建省元老級閩菜大師王耀輝等五位評委，正忙着對參賽作品，分類品評、合理打分。評分內容與標準是：觀感、味感、質感，各25分；營養衛生，10分；實用性，15分。特邀前來指導的中國藥膳國家級評委、福建省南平市烹飪行業協會會長呂良福先生告訴我，南平十個縣市區，迄今為止辦過美食節的鄉鎮，只有三個。規模最大、組織最好的是黃坑鎮。

按照賽程安排，18日，由主食和中餐熱菜唱主角；19日上午，則是小吃閃亮登場。總長超過500米的參賽區內，紅男綠女，歡聲笑語，有爭先恐後，免費品嚐的；有興致勃勃，踴躍購買的。在一個芋餃賽攤前，參賽女廚，指着胸牌微笑道：我是46號，做芋餃是我的「撚手菜」。原本就對芋餃特有好感的我，聽了這話，多看幾眼。果然，她的芋餃外觀就與眾不同——封口捏出一道道美妙的花紋。不看也罷，看了就會食慾升騰。無怪乎幾個中學生模樣的少男少女正在滋滋有味地吃着芋餃，我信口問道：黃坑很多人都會做芋餃，你們家裡做沒做過？其中一個略顯「苗條」的男生，邊吃邊答：我媽媽也會做，但沒這麼好吃。

祭

祭

祭祖盡表孝道

思旋

天地 思旋

風清景明，又是一年一度清明節的到來。清明節又叫踏青節，每年到了這時候，華人孝子賢孫紛紛前往先賢的墓地祭祖，盡表孝道。

清明時節雨紛紛，這期間儘管天氣不佳，但也阻擋不了人們祭祖的熱情。時移世易，經得起時間的考驗，由古至今清明節也是華人的重要節日，猶記得小時候，每到清明節千家萬戶都插上柳枝以辟邪，但時至今日這習慣也漸漸式微。

仍舊不變的是孝子賢孫扶老攜幼齊齊祭祖的孝心不變。且廣而傳之，不少地方的同鄉會發起組織鄉親前往拜祭祖墳。往日，前往祭祖者都神情肅穆悲傷，燒上紙紮祭品。

隨着時代潮流發展，現今的孝子賢孫冥竇思念之情不變，但是心情卻很輕鬆，如像去郊遊遠足一樣，手提電話打開音樂頻道，唱喜愛的歌或與家人合唱，一平開心。

一年一度表孝心也帶上燒豬拜祭，之後可齊齊分享。不過想提醒各位上山祭祖者，小心香燭冥竇，防止山火燒毀山林樹木。

今日是清明節，香港放假一天，幾經爭取內地清明節也有假期，台灣亦然。兩岸四地同胞以及海外華僑華人在清明節期間返鄉祭祖者眾，這期間的交通顯得格外擠迫，盡顯華人的孝道感恩之情，常常被世人所羨慕。

執筆至此，思旋頗有感觸，不由得腦海中浮起《思念》和《常回家看看》兩首歌。時常提醒下一代「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在」這句深有哲理的名言。當父母還健在時，子孫們一定要多表孝思，好好孝順父母，常回家走走看看父母。

其實，有些富二代認為父母什麼都有，什麼也不缺，事實上父母也需要子女的關懷，哪怕是一個電話問安，哪怕是一張卡的問候，父母也甜在心裡，開心不已。如果家庭環境不許可者，為子女女更需回饋父母，令其生活質素提高，安享晚年。這是為子女女要盡的孝心和感恩之心，莫到親不在時會遺憾。

祖國是我們的母親，熱愛我們的國家，就如熱愛我們的母親一樣。其實每一個人都有父母，每一個人都有自己的國家，我們要熱愛她，保護她！

順着展區方位，我們由東向西，繼續觀賞。發現單是糕類小吃，就有米糕、發糕、千層糕、芋子糕等。米糕，是用木模印製而成的，形狀多種多樣，表面印有不同圖案、中間綴上一點紅，擺在那裡，就很搶眼。棗泥發糕，把米漿盛入一次性紙杯，一杯一個，蓬鬆綿軟，如同綻放的花朵，豐滿而迷人。還有看似尋常，直徑約10厘米、厚度1厘米的醃菜餅，也很受歡迎。我問一位美女食客：「這餅一個3塊錢，你覺得貴不貴？」「不貴。好吃最重要！」

當來到釀豆腐賽攤前時，我身不由己地停下腳步。此前，我只在餐桌上品嚐過N次釀豆腐，從不曾後廚觀摩過。機會難得，我邊詢問邊觀察。發現看似簡易的釀豆腐，製作過程並不簡單——先要把五花肉洗淨剝成泥，把切碎的香菇、木耳，以及蔥末、薑末等和入肉泥，與幼鹽、料酒、味精、澱粉等，攪拌成肉餡，再把厚約4厘米、邊長約8厘米的豆腐，對角切開成等腰三角形的塊狀，在「底邊」中間部位挖出一個「坑」，將肉餡釀入「坑」中，夾煎一面向下，放進油鍋煎炸，煎上幾分鐘，再煎另一面。之後倒入高湯或清湯中燒開，用小火燜到豆腐略顯「發胖」，連湯一併起鍋，加入些許胡椒粉等佐料，撒上蔥花、椒碎點綴，這就大功告成，可以上桌了。

19日下午，頒獎儀式結束後，小鎮美食節圓滿落幕。35歲的劉曉鳴，手捧金獎、銀獎、紀念獎三本證書，喜不自禁地對我說：原本只想展示和參與，沒想到三個菜品全獲獎了，這對我來說，是莫大的激勵……

民以食為天。居家也好，旅遊也罷，吃飽吃好，是第一位的。更何況，如今生活水準更好了、健康慾望更高了，人們不僅要吃得飽，還要吃得開心、吃得愉悅，吃出文化韻味來。從這個角度講，小鎮舉辦美食節，意義一點也不小。

■參賽作品——清明果 作者提供



淑梅

車淑梅

戀情差距廿二年完全沒有代溝

踏入四月《風雲5D音樂劇》正式在紅館登場，比原定時間推遲了。我笑問男主角之一鄭嘉穎是否未熟歌詞，他輕鬆回應：「就算我罷，實在此劇舞台設計機關重重，搭建需時，所以要改至四月六日公演一場……歌詞舞步我已乖乖記熟，只是在舞王謝天華轟風旁邊總有點壓力，我一直瘋狂苦練着。」

「步驚雲」造型被取笑像星矢，嘉穎不以為然，也沒有跟前人何潤東、郭富城比較。他說其中角色的印象就是來自《風雲》漫畫，當年在美國留學之時就是最高享受，就是周末到唐人街買一本新鮮運到的《風雲》，再到茶樓開茶與同學輪流閱讀，那是人生最大樂事。

這位兩屆視帝，其實一直醉心當歌手，從未想過拍電視劇，走上演員的路是被逼出來的……1997年亞洲金融風暴，也是他的人生低潮。話說之前嘉穎從外地回港放暑假，時也命也簽了唱片公司出唱片，小男孩一心等待走紅，「我真天真，當時無論台上台下我都未作好準備，唱功與應對都未及水準，我的事業停滯不前；於是決定到外面發展，以為新天地便有新希望。」

嘉穎根本不知問題所在，又怎會好轉？他轉戰台灣等待出唱片……為了節省開支不敢外出，一直乾等著。一年復一年，身上只剩下一百元台

幣，快連飯盒也沒着落了，剛遇上接拍《絕代雙驕》江玉郎的機會，他沒有因此而高興，反而擔心會被這個反派角色拖累遭歌迷離棄……終於他想到以拋硬幣決定去向，「公」代表拍，「字」代表等；誰知拋出了五次都是「公」，上天也要他當演員。結果，鄭嘉穎的星途並不平坦。由抗拒、被罵、發奮、被捧、直至獲得了第一次視帝被指未夠班，繼續努力要用實力贏取認同，五年後再次榮獲視帝，大家心服口服！

鄭嘉穎努力工作，一直將感情生活拋到第二線。直至2015年拍《殭》遇上陳凱琳 (Grace)，他最難忘當時Grace主動問他很多有關演技的問題，感到這位2013年的香港小姐冠軍與眾不同。後來慢慢發展起來，二人的年紀差距成爲一時熱話，嘉穎有何想法？「初時的確有一些擔心廿二年會有阻礙，但相處下來，發覺對方思想行為都十分成熟，我們溝通全無問題，相處時忘記了有這個相差！年齡絕對不是個問題！」

嘉穎坦言第一次送女朋友回家接觸她的父母，大家一時不知道講些什麼……「有些事情不是講的，是要用行動去證明的，我要讓對方父母知道自己是正正經經的拍拖，並非亂來。而我的母親非常鍾意Grace，那時我們拍拖只有數月，我在內地工作，Grace主動說要去我家探媽媽，從此媽媽錫她多過錫我了！」

嘉穎表示他們沒有壓力，不介意大家知道兩人拍拖的事，壓力就是在乎外界怎樣去想，他們要過自己過的生活；他更強調互相之間沒有代溝，Grace絕對智慧與美貌並重，現在首要是做好目前的工作，其次希望有自己的家庭，他日俟兒女返學放學就是最想做的事情！

其實我很多看着凱琳長大的加拿大朋友都稱讚Grace是個聰明善良的好女孩，相信她一定懂得為自己選擇最好的人生伴侶。見到他們的身影，我似乎聽到了童話故事那美麗的一句……公主和王子日後便過着幸福美滿的日子！



■鄭嘉穎一直醉心當歌手，點知走上演員的路。 作者提供