

尋步
圖
昂陸山人

超甲子的午餐會

本人可能略略比較詳細一點去解釋本文標題的意義！

正確的意思是：本人與一群中學同學選擇了每個曆月的第一個星期二，大家相約一起，參加一個非常簡單而又平平常常的午餐會；例如，今天是8月7日，恰巧是8月份的第一個星期二；所以，這篇文章見報之日，也就是我們這一群同學，在1949年至1955年這6年當中，大家均曾在同一所中學讀書的！

那是一所中文中學，即6年學習分為兩段，首段為初中部，同學由初中一唸到高中三，高中三之後便一同參加當時港府教育署的中文會考！會考之後，便各依各自的讀書計劃及志願或開始工作而各散東西了。（註：1955年時大家也差不多是18歲了，由於日本侵華戰爭，有些同學可能比同級的同學年齡大3歲至5、6歲者也有之！）

總的而言，由1955年至1995年，這40年當中，我們共有三班同學，大約共135人，大家都走了很多不同的道路，有些馬上工作，有些繼續升學，有些留港，有些前往外地繼續升學或工作，例如台灣、英美等地方。

大約1959年之後，大部分能夠考入大學的也開始畢業了（醫生或其他學科需較長學習期者是例外）！畢業之後，當然是工作了！當然也有些繼續升讀高級學位的！大家在不同領域工作了38年至60歲或43年至65歲時，一般而言，大家均已開始退休了！時維1987年或1992年之

後，幾乎大部分的同學都退休了。有的依然留港，有的退休後卻移民他去，而又有些在外國工作的卻又退休而返回香港自己的老家！

留港的這一群校友，餘暇的日子比較多，因為一般而言，退休年齡均在60歲至65歲左右（亦即是1987年至1992年之後），大家便想起中學的同學，同時又發現留港的起碼有三數十位，於是，其中一些校友便發起，我們留港這一群，為什麼不搞一個午餐會，大家可以每月見一次，不但可以談風月，也可談談老師丁衍鏞等，又可以遇上一些在外地如美加的校友回港探親時，邀請他們前來這個一月一次的「超甲子午餐會」也是相當方便的。但如有些校友來港日期不合（即不是在該月內的第一個星期左右），我們又可以在午餐時報告阿也誰校友將於該月中或月底來港的話，我們又可以再組織多一次特別的午餐會，讓來港的校友可以同時會見十多位在60年前一同唸中學的校友。

這個「超甲子午餐會」便因此由二十世紀九零年代開始一直伸延至今天2018年8月7日，又有一次聚會了。

當今天這篇文章見報之日，大家又可以捧讀一番，懷想往昔快樂的學生生活日子！本人甚為樂意今天擔任本午餐會東主，不知各位校友肯不肯給我這個機會呢？（附註：假如大家唔賞面，則本人便硬着頭皮提請各位今天免收我的午餐費啦！）

隨想
興國

雪糕

在《澳門》雙月刊第124期中，看到雪糕的專題報道，令我驚訝和羨慕的，是澳門竟然還有「人力雪糕車」，而且推着這部雪糕車日販賣新鮮手工製雪糕的，竟然是一位堅持繼承父業的64歲長者。

長者的名字叫黃有根，他父親當年就是由「三仔爺」一起經營，靠着推車賣自製雪糕，養大了黃家的手兄弟姊妹。黃有根繼承父業已有三十餘年，賣的手工雪糕，報道說：「口感綿滑、味道清甜，沒有雪水味，吃起來也方便，貴在手工、風味和情懷。」

這樣包含「手工、風味和情懷」的雪糕，在香港已經消失多少年了？港人吃到的雪糕，相信都是機器製品吧？專題還報道了一家「禮記」，是由街邊檔做起，然後開設「禮記冰室」和建立品牌，如今看到的招牌已經成為「禮記雪糕專家」了。報道的記者郭美琪說：「『禮記』一直沿用自家工場製造雪糕，選用新鮮水果和食材為原材料，不加任何色素和香料，店內除以雪糕三文治、香芋雪糕和紅豆雪糕馳名，還有大塊的雪糕磚……供應。」

完全真材實料不加色素和香料的雪糕，在香港較便宜的雪糕裡，恐怕是難以吃到的，我就買過不同的雪糕回家細看材料，發現有些是註明使用香料的。不是說使用香料就不好，只是說原汁原味的風味就大減而已。

香港的租金昂貴，想開一家可以讓客人坐下來品嚐手工製雪糕的店，相信是不可能的事，想找一家真正吃冰的冰室，更是難上加難吧？記得讀小學時，家住在離碼頭要好幾分鐘路程的山上，每次乘船返家，上坡路走得累時，剛好有一家冰室開在路旁，那時雪糕是吃不起的，只能花一毫子買杯冰凍的糖水來解渴。如今，就像手工製雪糕那樣，那杯舒服透頂的冰糖水都在市場消失了。

淑梅
車淑梅

才德兼備可親可敬的大師

一代堪輿泰斗蔡伯勵大師辭世，享年96歲，大師被譽為富豪御用風水師，香港很多大型建設，例如青馬大橋、新機場等等的啟用日期均經過大師的測算，甚至香港電台每年的開年日子都由大師指導，很奇妙，即使本來天氣差的，至開Show的時間總會天朗氣清，大師的功力深厚，多才多德，可親可敬，對身邊的人一視同仁，深受後輩愛戴。

大師常教導我們一命，二運，三風水，四積陰德，五讀書，六名，七相，八敬神，九交貴人，十養生。還記得在七年前，老師快迎接90歲，他在上環辦公室接受了《舊日的足跡》訪問，大師非常謙虛說不要講我自己太多，講一些大圍事就最開心。大師透露他是家中長子，前面有一位大姐，七位弟弟、三位妹妹，16歲前心存排斥，「我當時是學生身份都有疑惑，現代社會新生活父親你還要做這些工作替人家擇日，看風水嗎？其實我當時沒有深入的認識，後來發覺原來此學問對人世有幫助，更是勤力學習，幫人之外亦是一門專業。」

「我籍貫順德，先祖父輩好辛苦，半耕讀的自學研究出來，天文曆法知識淵博，在清朝末年已在廣州市真步堂發行第一部曆法書，《七政經緯曆書》是以星球的運轉計算出來的，後來才發展到有民間通勝的出現。先輩深厚的功夫不可以在我手上失掉，自己長大之時適逢日治時期，我小學畢業也讀過中學，最主要跟隨父親大人讀文學，由於玄學這一行較敏感，1952年移居香港，當年住在騎樓房，靠人客上門擇日交租養妻活兒，

友好提議不如將蔡氏的通勝帶來香港，結果在這兒發展起來。」

實在一直以來蔡老師都非常活躍，有問必答，原來他亦有想過退休，「因朋友太多，他們有事查詢，我總不能拒諸門外，我是服務性行業，無得轉行，這也是我的養生之道，最開心朋友多，互相尊重，我想人生要看得開，不可事事上心，一切隨緣，得失不要執着，萬事順其自然。我不感到自己沒有幾成功，只是有機會便服務人群，服務社會，就是這麼多了。」到底人是否有好命與否之分？例如李嘉誠先生，當年可有看穿他將來是首富？「我們認識久矣，初時替他擇一些日子，做一些工作，他的父母及太太的山墓也是我去給予意見的，大家平日也有很多交流，也算朋友。他是一個很努力的好命人，我想好命就是錢不用太多，要使用時可以足夠應用的那算是好了，身體健康，兒女孝順已經非常滿足了。」

看來蔡伯勵大師也是個十足好命人，兒孫滿堂又孝順，正如千金蔡興華師傅所言，「感謝各方長輩友好對父親的愛戴，我們11兄弟姊妹會秉承父親大人的做事待人方式去生活。」我也相信蔡氏大家庭會繼續發揮大師可親可敬的赤子情懷。蔡伯勵大師往生淨土，我們永遠懷念他。



■蔡伯勵大師辭世，享年96歲。 作者提供

紅雀
館
查小欣

陳百強60歲生忌紀念演唱會

前兩晚，去紅館欣賞許冠傑和譚詠麟的《阿Sam & 阿Tam 演唱會第二部曲》首場，在後台遇唱片公司高層，他問我會不會去看9月9日舉行的紀念陳百強60歲生忌的《環球高歌陳百強》演唱會？這一問，勾起了我對這位故友的懷念。

不經不覺這位摯友離世已四分一世紀，跟他像朋友多於藝人與傳媒的關係，我們會一起去已拆卸的銅鑼灣老正興吃大閘蟹、中環藝德會食法國餐、蘭桂坊的士高夜蒲，同喜同悲，每個畫面仍歷歷在目。最難心是在瑪麗醫院跟他話別，見他最後一面，那份悲傷沒因歲月而減退。

還記得那個秋夜，在喧鬧的宴會上，接到陳媽媽電話，要我趕去醫院跟陳百強話別。深夜，醫院範圍黑漆一片，風肆意吹打，心情像溫般驟降，抵達他的病房時，他的另外兩位好友周潤發、鍾楚紅已在，我們和他的家人圍着昏迷已十七個月的他，病房一片死寂，不知誰說「時間到了」，醫護人員便小心翼翼替他拔掉呼吸器。此時記者已開風機，我混混沌沌地隨着周潤發、鍾楚紅從秘密通道離去，避開傳媒。

在他昏迷期間，每星期都會長途跋涉去探望他，奢望有奇蹟出現，目睹他逐漸腫脹，心很痛，他那麼愛美，怎忍受得了？他是出名的完美主義者，對一切要求極高，我就故意氣他，在他耳邊說：「還不快

快起來做運動修身，今季的新裝你定穿不下。」可惜沒用。

才華橫溢，外貌俊朗，氣質不凡，歌聲優美，他創作的經典金曲《眼淚為你流》、《深愛着你》、《幾分鐘的約會》、《有了你》、《摘星》、《偏偏喜歡你》、《念親恩》、《濶濶》、《凝望》、我最喜歡的《今宵多珍重》等，至今聽來仍歷久如新，2016年，他的忠粉們成立「為你喝采陳百強歌迷會」，並舉行成立大典，歌迷會邀請了我和幾位他生前的好友，憶述關於他的小故事。

時隔廿多年，提起過往與他的點滴，還是忍不住哽咽。往看紀念演唱會，聽別的歌手演繹他的作品，不知會是什麼心情。



■9月將舉行《環球高歌陳百強》演唱會，到時一班歌手會唱出他當年的經典金曲作紀念。 網上圖片

百家廊

鍾情

我的爺爺18歲到濟南，在這裡工作，定居，從此再也沒有離開過。他幹了一輩子駕駛工作，也給園林局開車，奔波於各大公園，運送假山、盆景等。每次回家，他手裡都會拎着幾尾大湖的鯉魚，親自下廚，做好後分給鄰居品嚐，我每次都吃不夠。老火車站，留下他高大的身影，經常半夜裡去接人，與站台上的老夥計「拉呱」，喊一聲「二哥」，叫人淚花閃爍。

兒時，每到夏天，爺爺就帶我去釣泉泉玩兒，拎着水桶、拿上拖鞋，來到泉邊，忍不住甩掉鞋子，光着腳丫在石板上嬉鬧，白色的水花打濕了花裙子，我笑得合不攏嘴。若趕上下雨，那會更有趣，爺爺為我撐起小紅傘，我在雨簾中跑啊跳啊，眼前霧着一層仙氣，說不清是雨的暴動還是泉的特效。臨走時，爺爺打上兩桶泉水，帶回去煮飯、泡茶、生豆芽，要多愜意有多愜意。

上學後，每學期春遊，泉邊是學校的必選之處。大明湖、釣泉、千佛山，這些外地人從課本上看到的名勝，我們濟南孩子不用「心嚮往之」，跟着老師就能遊覽個夠，大飽眼福。所以，我們是被大自然寵壞的孩子，那些名泉就像孩童的乳名，被我們刻在心裡，經常從唇邊滾落出來：釣泉、珍珠泉、黑虎泉、杜康泉、瑪瑙泉……而與泉水對話，成為我們的日常功課。傍晚放學回家，剛拐進巷子就高喊一聲：「我回來了！」這一聲也讓驚動了那些泉子，豎起耳朵，很多都是無名泉，委身在旮旯角落裡，一個人的成長中有它們的庇護，是多麼的幸福啊。

到了周末，父親騎着大飛輪自行車，帶着我在老街巷裡閒逛，剪子巷、館驛街、萬紫巷、王府池子街，他摸得倍清兒，餓了就找家包子舖，吃飽後再上路，天黑才回家。有些時候，我和小夥伴坐公交去城區，先去逛書店，出來後，一路相伴來到護城河邊，大口吃着冰糕，訴說各自心事，迎面的輕風，吹亂了我的長髮，柳枝在風中擺動身姿，將一座城的翠色交付給整條河流，向下游傳遞着的季節的耳語。直到晚霞紅天，我們才戀戀不捨離開。

有水的地方就有快樂，這種快樂是永恒的。爺爺的打拚、父親的經歷、我的成長，都被這一城的泉水看在眼裡、記在心裡，並

泉生濟南

深情祝福；父輩的江山、兒孫的夢想，都盛在這滿城的榮光中，慢慢發酵，進駐到我們的體內，融為一種精神的信仰。

公園裡有泉，市井裡有泉，街巷里弄，窗台、樹下也有泉。活着，活着，這裡的人也成了一眼泉。是怎樣的恩寵，讓上天隨手一揮，恍若撒珍珠一樣，讓泉水在濟南落戶安家，我常常情不自禁地想道。作為人類，我也無法想像，清甜甘甜的泉，是如何在大地上扎根，努着勁兒地向上，再向上，把噴湧視為朝拜大地的方式。但我明白，泉的生命詞典中，沒有放棄、絕望、利益，輕輕翻開，看到的是夢想、希望、堅持，還有像植物生長一樣的緩慢、節制。這得益於我在不同地方賞泉的感悟。

我喜歡在清晨出門，迎着清泉的問候。從大明湖南門出來，對過就是曲水亭街。河畔的店舖還未開張，很多人已經忙碌起來，灑掃地面，清理垃圾。此時的老街，嫵媚可愛，不遠處的曲水亭，大白鵝，白瓦灰牆、小橋流水，近處的長椅，都被彎曲的河流納入懷裡，載入時光的長袖。油旋、甜沫、白吉饅，路邊的早餐車，為這安靜老街增添煙火氣。人流熙攘，市民悠閒踱步，起個大早，趕過來拍照或寫生的都是外地人，支上畫架，隔岸揮筆，不知不覺，自己也入了景，讓路人屏息而視。曲水流觴，就這樣百年流淌，在人們心裡蜿蜒，最終化為生活的哲學：慢下來，才能獲得心靈的安寧。

有一次，偶遇小巷裡一家結婚的，尋着地上貼着「喜」字的井蓋走去，容納一人而過的巷子，圍得水洩不通。手機舉過頭頂拍照，鐘鼓喧天，震碎了天空的瓦藍，也震醒了泉子的甜夢。或許，只有在泉邊長大的姑娘才有這樣的禮遇吧，街巷里弄的泉子，傾城出動，靚都成花，一路歡送，一路高歌，這是何等的恩典？

我喜歡在午後出門，明府城裡聽故事，百花洲畔尋故人。從曲水亭街出來就是明府城，每到周末這裡都有免費的曲藝演出，快書、相聲、梨花大鼓，看個痛快，恍若回到曲山藝海舊時光。柳條晃動，再個晃動，幾步就到了河邊，啾啾啾的曲調緊跟水波，划開一道瘦長的花紋，拖沓而離開，向遠方傳遞着這座城市的風雅與古韻。走進泉水人家民俗館，「佑我後人」的牌匾，彷彿是歷

史的誇語，只有濟南人才能滲透其中的美意。中規中矩的四合院，正屋、南屋，東西廂房，陳列着過去人們生活的老物件。大到斑駁黯淡的上海老鋼琴，小到剃頭挑子、貨郎挑子、磨磨子戥菜刀的工，還有「銘新池」的匾額，瞬間復活一段老城記憶，也叫人在穿鞋中找回鄉愁。時間流逝，不變的是泉水的軌跡，它營養着大地上的生靈，它的教誨就是土地的道德，平等、自由、悲憫，遠離索取，隨遇而安。佇足在此，我頓感精神明亮。

踏泉而來，從某種意義上說，我們都是大地的孩子，割捨不下的泉水親緣，就是我們賴以生存的根。人到不了的地方，泉水能抵達。從酈道元的《水經注》中出發，「灤水出歷（城）縣故城西，泉湧上奮，水湧若輪」，泉水開啟人生之旅。且不說杜甫、李白、元好問、趙孟頫等大批文人名士的眷顧，留下的詩篇在大地上織成錦繡，僅看易安居士的泉水情緣就讓人心生感動，「水光山色與人親，說不盡，無窮好」，一個「親」字，道盡多少感恩，又澎湃着多少浪漫？當我們仰望歷史的夜空，知道水星上有座「環形山」是李清照，她走向世界，也將泉水故事帶向浩瀚宇宙。倘若泉水也有朋友圈，月亮、星星、青草、荷花、柳葉等等，都是它的好友，那麼，第一個點讚者一定來自詞人李清照。

在今天，泉水文化節、國際冬泳節、明湖龍舟賽，影響力與日俱增，其實，這也是泉水的歡歌，與大地共舞，與人類同歌，展示着「泉都」的宜居與生態的和諧。

踏泉而來，泉水奔騰。泉水是躍動的音符，音符是觸摸到的心跳。看，它們以嬰孩笑臉大狀之，舞動之，翻滾之，好個天真自在！暮春，柳葉深綠，泉水比着肩地振臂高呼；夏至，泉水浴場，五龍潭裡，游泳戲水百姓樂哉；秋分，泉邊，金菊吐蕊，滿城流水香；大雪，雪花擠滿大地，彷彿要把枯枝壓破，泉水汨汨，奏響冬之律動……四季輪迴，清泉不息，永葆初心，扎根大地：它遠離快，遠離與一切與快有關的功利、博弈、喧囂，它崇尚美，美就是向上、再向上，教給人們進取、勤勉、感恩；它承載更大的夢想與更遠的遠方，與泉水同悲同歌、廝守終生的人，是幸福的。

萃油
乾坤
伍淑賢

無纖飲食

如每天只准吃白飯、蒸水蛋、肉粥、和少量去皮的肉類及去皮的魚或雞，不能吃任何蔬果和全穀類，你會怎樣？我現在就是這種狀態。

事源下周初要做腸胃內窺鏡，前五天起要奉行低纖飲食，手術前一天更要暫停固體食物。一般常識以為多吃纖維才能排便，但原來大腸檢驗前只可吃肉、白米和水蛋，其中必有我說不清楚的醫學原因。

先來看看忌食的單子，其嚇人：所有新鮮蔬菜、瓜類及其乾製或醃製品，如金針、木耳、雪菜、梅菜等；所有根莖類，如芋頭、蓮藕、馬蹄等；所有新鮮生果及其乾製品，如杏脯、提子乾和椰絲，全穀類及其製品如糙米、麥片、全麥麵包和全麥餅乾，所有奶品類包括芝士和乳酪，所有果仁花生，所有有豆類及其製品包括豆卜，未去筋皮的肉類及未去皮的魚或雞，所有煎炸食品，和所有刺激性調味品如辣椒、大蒜、薑、胡椒、豆瓣醬和豆豉等。基本上是九成食物都碰不得。

首先擔心的是無纖飲食下如何上廁所。幸好至今的問題不大，腸蠕動仍可以，關鍵是保持運動和多喝點水，但如長期這樣，肯定不成。跟着是想，中午那餐在外吃，如何找到完全無纖無奶無豆無刺激調味的東西？答案是比我想像中難。原來要吃素容易，要找到只有肉和白米的飯餐反而困難。比如豬扒飯，多已配番茄和芝士，又如班腩飯，班腩一定先炸過才用芥汁燻，又不能吃，單是點餐已很頭痛。結論是最好去粥店來碗豬肉粥走皮蛋，但吃完還是很餓，只好當減肥。另一選擇是吃白切雞白飯走汁走薑茸，自家去皮去肥膏。奇怪的是，雖是吃肉，但因無味，感覺上很清心寡欲。

另一發現是，這幾天的精神反而好了，比起平日更不容易有瞌睡的感覺，是否反證平時自己吃肉太少，身體不夠優質蛋白質？又因為知道什麼都不能吃，反而不會心思思想吃果仁等零食，精神更集中。不過這純是個人臆測，有問題還是應請教醫生或營養師。

從零
創步
王嘉裕

你的大腦屬於你嗎？

怎樣才能得到無限金錢，這幾乎是每個人都花很多時間在想的事情。然後想着往後過自由的生活！沒有任何煩惱！但是否真的有了金錢，人就會感到滿足？

每個人都從心底裡追求無憂無慮，但大部分人都會覺得這份快樂得來不易，甚至要賺好多好多錢先可以換來。然而事實是你不需要付出任何代價亦不需要經過幾十年的修煉。

部分看清楚這個現實世界選擇放下的人，選擇去少林寺、削髮為僧，甚至搬到森林裡隔絕自己。目的只是希望可以覺醒，放下一切負面情緒，覺醒後會發現此刻的自己因在一個監獄裡，失去一切的自由就如佛祖所說的苦，或耶穌所說的罪。其實這個監獄就是大腦創造出來的，是它讓你受到一切苦澀。

當你明白到的那一刻，單單是察覺到這個事

實瞬間，你已經打破這個監獄，因為你已經覺醒了。

長輩經常說人生裡只有兩件事重要：一，要活得快樂。二，珍惜時間。活在這個監獄裡面，你人生裡面最重要的兩個事情都不能控制。開始有點懷疑是嗎？想一想自己曾經晚上因為回憶起過往傷心的事而徹夜難眠，或者在煩惱的時候走到一個無人的地方，想要找回一份寧靜，卻發現周遭很安靜，但腦內不斷出現很多聲音讓你無法靜下來，連時間都沒有在運行，因為已停留在你失意的那一刻，此刻你就會發現你連自己的情緒及當下都不能控制。

大腦本身的功用是讓我們思考，用完之後就該將它停止，然後專注在想要完成的事。不是任由大腦去控制你看這個世界，例如把瑣碎事或小失誤當成嚴重失敗，生活就一直圍繞着負面情緒。明白到大腦不是等於你，代表你開始

覺醒，然後學習有意識地控制它。

以後每當遇到任何事情令你憤怒，你要提醒自己，只是大腦私下將這件連串成憤怒，然後明白到這個憤怒出現的意義，是作為一個信號去提醒你，這件事情越過了你的底線，需要作出修正行動或和對方說你需要他遵守的規則，事情就這樣解決了。很快，你就會發現情緒變成你的朋友，一直在身旁提示你需要讓事情去作出改變。你也會發覺到大腦偷偷地將你時間偷走，譬如不斷重複昨天你上司罵了你一頓，幻想明天與心儀對象吃飯發生尷尬的情景，這些不堪的感受在此刻不斷重複，情緒把時間放在無意義的事情。

習慣察覺情緒之後，你會發現人生的所有問題只會變成一個情況，而你的情緒會無時無刻提醒你「需要作出有意義的行動」，就是放下。