

源於奧運
李漢源

屋漏兼逢連夜雨。在過去半年，香港很多活動也被迫取消了，當中當然包括了很多大型體育項目。

每年由已故霍英東先生發起舉辦的省港盃足球賽，今年本已是第42屆，但也因為武漢肺炎疫情事件日漸嚴重而要停下來，且看是要取消或者暫停一屆；雖然對一般人來說，不過是取消一次賽事而已，其影響在現時絕不能與能否購買到足夠口罩相題並論，但對一些運動員而言，所謂「台上一分鐘，台下十年功」，他們卻是失去一次珍貴的參賽機會。

而農曆年的賀歲波被取消，更是除了球員失去比賽的機會外，球迷觀眾也是一個很大的損失；有些球迷視賀歲波為每一年的賀年節目，逢新年一定會入球場觀看，感受現場氣氛之餘，亦視之為拜年項目之一，還記得去年香港電台第一次轉播足球賀歲盃，結果收視就破了港台的紀錄！

農曆年後亦有幾個大型項目相繼取消，包括香港馬拉松、國際馬術大師賽、Formula E電動方程式大賽車，及原計劃5月份在香港舉辦極限運動奧運計分賽等等，也因香港的疫情日漸嚴峻而被迫取消，取消了這些一系列的大型活動，除了經濟上的損失外，同樣地，香港運動員也失去參與的機會，這樣的結果雖然無人願意看到，但為了不令香港離疫埠再近一步，也只好接受了。

最近足球總會舉辦了一個座談會討論研究「2025策略計劃」，這計劃的內容有幾個重點，包括：香港足球代表隊如何持續進步、如何推進發展全民足球等等，而計劃的重點展望在於2034年或2038年，香港隊能打入世界盃足球決賽周。我

香港足球展望

對「2025策略計劃」也沒有什麼大意見，原則上是很支持，因為計劃始終歸計劃，而計劃是可以寫得很好很好的，最重要是在執行方面，是否也能真的配合計劃做到呢？香港超級聯賽，球隊強弱比較懸殊，大家在管理方面，有比較大的差別，而管理也並不十分專業，在一屆比賽後，到下屆是否能繼續參與也成問題，正所謂計劃趕不上變化，變數之大，足總又可以如何去計劃呢？

有時我與學生討論節目製作，編劇只寫「千軍萬馬」四字，浩浩蕩蕩，但導演是否能夠拍出千軍萬馬的場面呢？有計劃當然好，一個團隊就是跟著計劃看着目標一同前進，但實際上各方面的配套是否能跟得上呢？

說回足球，目前我們最重要的是去研究香港足球為什麼會停滯不前，甚至可以說是每況愈下，關鍵在於青訓；是球隊管理？是欠缺球場？還是欠缺適合的長遠計劃呢？我相信香港足球是有人才的，只是未能找到適合的人去做適合的工作位置而已；真希望每一次的計劃不要只停留在學術性研究上，在實務執行方面亦要加把勁，這樣香港代表隊能在2034年打入世界盃決賽周，這項「計劃」就不會淪為紙上談兵了。



三位香港小姐出席大球場舉行的賀歲波。 作者提供

方寸不亂
芳芳

患難見人性

南半球的朋友，知道香港抗疫緊張，口罩奇缺，來電慰問，片言隻語，溫暖在心。二話不說，翌日駕車在住區遠郊的藥房，幫忙購得口罩，速遞來港，以解燃眉之急。患難見真情，這份情之厚重，非金錢所能衡量。

同樣，患難見人性，香港醫護搞罷工，也名聞海外。西半球的親友短訊來問，這消息是真的嗎？他們驚訝的是，一個被表彰文明、人道的社會，怎麼會有這麼醜惡的事？疫病當前罷罷工，置市民的生死不顧，令留守崗位的同僚百上加斤，先不說「人性光輝」，連自己這份工都做不了，談何醫護救人？

最醜陋的是，當逃兵又要謾過於人，說罷工是政府「逼」的。當然，每個人的生命都可貴，價值觀也不同，當醫護也有「逃」的權利，那就乾脆逃了吧，為什麼還要佔領「道德高地」，美化自己是「英雄」？世界都在看着這一齣醜惡的戲。

香港沙士時死了300人，沒有醫護逃兵，現在暫時死了一個人，卻有醫護逃兵搞罷工，香港人的人格，被小部分人扭曲了。

幸好香港大部分醫護人員堅守崗位，又有私家醫護幫忙，維護香港醫護界的聲譽。瑪麗醫院內科部李國維醫生說得好，醫護天職，維護生命健康，不分貧富、階級、種族、宗教，此時發起罷工，是乘人之危，置市民大眾生命健康的利益於不顧，置同僚生命利益於不顧，置社會集體利益於不顧，希望醫護不因政治原因，放棄本有天職。

能夠擔得起「天職」二字是光榮的。站在醫護最前線瑪嘉烈醫院ICU的女護士，她沒有背誦南丁格爾的誓言，也沒有豪言壯語，只是做好自己的工作，她選擇堅守自己的崗位，丈夫送她兩個字「小心」，再送三個字「愛妳好」，一家三口的香港心，看得令人動容。這樣的醫護人員，才是真正的香港兒女。



百家廊

朵拉

東風夜放花千樹，更吹落，星如雨。寶馬雕車香滿路。鳳簫聲動，玉壺光轉，一夜魚龍舞。蛾兒雪柳黃金縷，笑語盈盈暗香去。眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。

宋人辛棄疾這首《青玉案·元夕》寫「滿城燈火輝煌，滿街遊人如鶯，通宵歌舞不斷」，描繪元宵節晚上燈會的熱鬧盛景，筆鋒突然一個轉折，在車水馬龍、火樹銀花的歡聲笑語裡，看見了久盼不至的，那個相約在元宵晚上，比元宵燈會更加迷人的人，就在燈火闌珊處。無論周遭有多喧嘩囂鬧，不管歌舞表演多麼精彩搶眼，都不會奪去站在燈火闌珊處的你的光彩。亦有人說真正的涵意隱在詞的背後，他要說的是一個品格孤高淡泊，超凡脫俗的人。在人山人海、燈花耀眼、樂聲回盪的時候，卻有一個她，佇在燈火稀疏零落之處。只有他看見她了。

這首把節日的歡樂和個人的喜悅融匯結合得非常美妙的詞，讓我感覺元宵節寓意着良辰美景，寓意着我們每個人心中都應該有自己的選擇。元宵節從此在年輕的我心中綻放出永不凋謝的美好花朵。

元宵節是一年中最一個月圓之夜，是一元復始、大地回春的晚上。農曆正月稱「元月」，古人把夜稱為「宵」，春節過後的正月十五便是元宵節，中國人特別重視，所以大肆慶祝。早在唐代就已經將元宵節正式規定為國家假日，當晚千家萬戶扶老攜幼，包括平日限制在閨房之內的婦女，也加入賞燈行列。古代中國女人是沒有機會參與社會活動的。曾經讀過一個不知真真假假的故事：司馬光的老婆在元宵節要求去看燈，司馬先生說：「我們家不是有點燈嗎？」司馬太太說：「我還想看看人。」司馬先生回答：「難道我是鬼嗎？」完全沒有地位的女人本來想趁一年

琴台客聚
伍呆呆

新租的房子離女兒學校很近，離珀斯機場也很近。搬去的那天臨近黃昏，乘車抵達的時候，尚未下車，房東已經迎上前來，很紳士地幫忙開車門，搬行李。房東叫Craig，是當地人，一頭細軟發白的金髮，一臉嚴肅認真表情，凸出的大肚臍明顯地帶着澳洲中老年男人的標籤。

Craig的房子是一棟巨大的紅磚建築，在黃昏的光線裡，顯得古樸而溫馨。我們跟隨Craig穿過車庫，穿過花園，才進入了裝修得極具藝術氛圍的屋裡。沒想到這是已退休頗養天年的Craig和他的妻子Gaynor住了幾十年的家，接下來的日子我們將與Craig夫婦住在同一屋簷下。

Craig夫婦的家出乎我們意料地美，也出乎我們意料地大。從樓下的大客廳到廚房，到Craig夫婦的主臥，到樓上的小客廳和客房，從傢俱的擺設到牆上的每一幅畫，甚至每一個角角落落，每一件散落在各處的小擺件，看似隨意，卻無處不體現出主人獨具匠心的設計。一問之下，果不其然，滿頭銀髮卻美麗依舊的Gaynor喜歡服裝設計，不單止設計了自己的衣服，房子的每一處設計幾乎都是她的傑作，就連廚房的餐椅上也零零散散地放着她隨手就能

七嘴八舌
小臻

天地給我們敲警鐘

每日在社交媒體收到海量訊息宣洩個人情緒，有激憤、激情、悲傷、讚譽、狼罵，只要不是假消息和毒咒都是好的，因為都算紓緩緊繃情緒的一種渠道，當然理性的言論才能真正為社會帶來裨益、療癒心靈。從中美貿易戰開始，到香港逾半年的暴力示威，即人禍帶來的破壞傷害，再來一場武漢新型肺炎，都是給中國人、中華民族的考驗，天災人禍的降臨是極度的不幸，但每一代人都會經歷到，就是考驗每個年代的人的智慧和處事能力。但無論怎樣的磨難，都比不上為新中國打江山的先烈前輩艱辛，和付出之巨大，所以作為中華兒女實在不能夠在災禍面前軟弱認輸。

如果說中美貿易戰、香港的暴力示威、武漢新型肺炎是上天給內地及香港人敲警鐘，也說得沒錯的。最大的警醒是：國家民族要強大，個人要自強，當有利益衝突時世界各國也是自保為先，靠山水永遠是自己祖國。

有智者說得好：「天地給我們每一位中國人敲了一記警鐘，全民族靜下來，是一個國家開始進入深度思維的啟示，能夠存活下來，是能適應環境變化，需要我們對變革的邏輯有充分而清醒的認知。」

有人將近期這些事件形容為照妖鏡，照出人性的真善美和醜陋，政治領袖的智慧膽識強弱，某些自大的國人沒危機感。例子當然是美國的霸道針對崛起的中國，歐洲某些國家的自私、怕事等等。香港一些宗教團體、傳媒人、政府公務員、老師學生、律師、醫護人員「恐共反中」達到盲目的地步；某些失意青年人仇視成功的人於是找藉口要香港「攞炒」。

東風夜放花千樹

一度的元宵燈會出去走走，偏偏遇到思想保守老土、食古不化的老公，只好自嘆倒霉！從前沒有電，一到夜裡到處一片黑暗，為慶祝元宵節，古人開始了張燈、看燈、賽燈的習俗，元宵節因此有燈節之稱。

「新正圓月夜，尤重看燈時。」唐朝詩人韋蟾的詩，讓人見到元宵節的重要，同時看到燈在元宵節扮演的重要角色。開元盛世的唐玄宗時期，長安燈節燃燈五萬盞，花燈花樣造型數不清，皇帝下令製作巨大燈樓，高150尺，廣達20間，金光璀璨，燈節的壯麗絢麗都記錄在古詩詞裡。據《大唐新語》和《唐兩京新記》記載，每年元宵節，長安城裡花燈展出共前後三天。深得武則天賞識的初唐詩人蘇味道，是給唐朝五言詩制定規則的傑出詩人，他在《正月十五日夜》說：「火樹銀花合，星橋鐵鎖開。暗塵隨馬去，明月逐人來。遊妓皆橫李，行歌盡落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。」繁華燦爛的花燈之美把護城河的橋樑佈置得如同盞盞星火掉落在人間的橋上，甚至連官府也解除了宵禁（金吾不禁夜，金吾就是京城的禁衛軍），結果遊人多到遮掩了馬匹揚起的塵土，就連明月也來觀賞綵燈，時鐘也不催促人們快回家呀！（玉漏莫相催，玉漏即時鐘）流連忘返的遊人捨不得歡樂喧天，火星如雨的燈會夜晚呢！

形形色色的綵燈造型就在段成式的《觀山燈》裡「火樹枝柯密，燭龍鱗甲張。」火樹密密的枝幹綴滿銀花，龍燈突出龍身上鮮艷的鱗甲；曾在開元年間任宰相的詩人張說在《十五日夜御前口號賭戲辭》描述「龍銜火樹千燈艷，雞踏蓮花萬歲春」、「龍銜火樹」、「雞踏蓮花」，就算在今天看來，都是高難度極繁雜的繽紛綵燈呀！

元宵盛況除了大型綵燈徹夜點亮，還有街頭的輕歌曼舞表演到天明。開元年間的進士詩人王渾《十五夜觀燈》記載：「暫得金

吾夜，通看火樹春。停車傍明月，走馬入紅塵。妓雜歌偏勝，場移舞更新。應須盡記取，說向不來人。」禁衛軍解禁，大家都來看燈會的火樹銀花，車子停下來和月亮一起走進紅塵，表演的歌妓唱得動聽，跳舞的場地不再在室內，轉移到大街上與眾人共慶佳節，大家一定記得這不一樣的夜晚，把燈會的歡樂轉述給沒有來的人聽聽。

大詩人白居易年輕時去長安遊學，拿自己的詩作給當時頗有名望的詩人看，詩人聽說他的名字叫白居易，開玩笑說：「長安居，大不易。」這位有名望的詩人叫顧況。顧況在《上元夜憶長安》中寫道：「處處逢歌翠，家家聽管弦。」珠翠，這裡是代指歌妓，說處處都能遇到歌妓的演出，可見此夜歌舞場面繁多。所以詩人崔液在《上元夜六首》中說：「玉漏銀盞且莫催，鐵關金鎖徹明開。誰家見月能閑坐？何處開燈不看來？」缺乏娛樂活動的古代，燈節有燈會，還有歌有舞，誰還願意在家中閒坐，當然一起湧到街頭去參與流光溢彩的熱鬧歡快。

明代江南四大才子之一唐伯虎的元宵節是這樣過的：「有燈無月不娛人，有月無燈不算春。春到人間人似玉，燈燒月下月如銀。滿街珠翠遊村女，沸地笙歌賽社神。不展芳尊開口笑，如何消得此良辰。」如果有燦爛的燈，缺少皎潔的月，娛樂不了人，如果只有月亮沒有燈，不算是春天到來了。當春到人間，美人如花似玉，燈在如銀樣的月亮下點燃起來時，滿街都是帶着珠寶翡翠的村女在觀賞燈會，一地嘹亮的歌聲，悠揚的樂聲，是年輕的小伙子在迎神賽社，在這樣的佳節裡，如果不喝酒不開懷歡笑，那就對不起這番良辰美景呀！

在海外的我們，喜歡中華文化，對傳統的佳節燈會心嚮往之，只能在元宵節的晚上，看着皎潔的圓月，讀些元宵詩詞，不想辜負這一個美好的夜晚。

善良驅走病毒

拿起來做的手工作品。

Craig夫婦讓我們感覺到了澳洲人的善意，在全世界都很敏感地對亞洲面孔有一種「你不是武漢人」的疑惑和防備時，Craig夫婦對我和女兒沒有半點的異樣。Craig待我們放下行李，例行地介紹了家裡各種設備，尤其是廚具的使用方式之後，便迫不及待地領我們參觀他的花園，他種的眾多類別的花草，他養的幾隻可愛的小雞，他的大游泳池，他的檸檬樹、橘子樹，還有他引以為傲的那棵近二十米高的種了三十多年的牛油果樹。Craig特別認真地告訴我們，他種的牛油果是黑皮的，滑而不膩，可以賣兩塊澳元一個。

熟悉了以後，我們便隨俗喊Craig夫婦的名字。女兒極喜歡這對和自己的爺爺奶奶相差幾歲的老夫婦，私下稱呼他們為爺爺奶奶。它在家裡的日子，每天學着澳洲口音和Craig夫婦聊天成了她最大的樂趣。

Craig是女兒口中的「面癱爺爺」，一整天也難見到他的一絲笑容，摘了牛油果，他會附上拇指那麼一點兒的兩小塊，認真地請我和女兒一人吃一塊。又因為和女兒膩聊得來，特地請來自家來自香港的華人朋友到家作客和我們

「傾偈」，大張旗鼓地做了中國餐之後，用大碗盛了拇指大的幾小塊雞肉認真地請女兒吃。我和女兒「悄咪咪」地說起來，抱着肚子笑了個天翻地覆，覺得Craig很可愛。

Gaynor豁達而開朗，和女兒聊起天來，說到高興的時候，總是喜歡來一個「wink」，那張被歲月洗禮過的美麗的臉上總是散發着嬰兒般純淨的光輝。為了住客的方便，Gaynor採購了一些葡萄酒放在家裡售賣，酒一到家，我便買走一瓶白葡萄酒做我們的餐前酒。待Craig外出回來，Gaynor開心地向他炫耀自己有了第一個葡萄酒客戶。晚餐結束後，Craig默默地切了一隻整牛油果請我和女兒吃。牛油果還沒吃完，Gaynor又做了香氣四溢的飯後甜品端給我們……結果，我和女兒被這突如其來的幸福驚嚇得有點不知所措了。

這兩天看到新聞裡有很多在恐慌的疫情中，心靈被扭曲的人做出的種種惡意的舉動，便愈發地為我新結識的兩位年長的澳洲朋友所感動。倘若人心多一點豁達，人與人之間多一點善意，恐怕連病毒都不會那麼容易地傳播，一點早就變得無比的美好了罷。

（澳洲漫遊記之二）

單袖乾坤
連盈慧

我的長壽舅公

舅公八十多歲了，依然一頭濃髮，腰板挺直，有人問他長壽秘訣，他哈哈大笑：「有什麼秘訣，大概就是一生奉行那十四個字吧！」十四個字？舅公再打哈哈笑說：「洗頭泡脚多走路，哼曲常笑莫氣惱。」他那麼愛笑就不出奇。

問他可吃過什麼補品，他又笑問：「你是說鮑參翅肚燕窩嗎？」說除了偶然宴會上吃過一點，從來就没買過，更不要說什麼靈芝仙藥，所有新鮮食材便是最好的補品，上述那十四個字才令他跨過花甲古稀和高壽。

他自己也大不解，少年時多病，一身瘦骨，十七歲時有人說他過不了二十歲，四十歲前體重還過不到百磅，婚後維持到一百二十五磅之後一直保持到今日不變。最令他感到傲視同輩老友的，是肚皮完全不見脂肪。

問他為什麼編定十四個字？

舅公說，洗頭是一年三百六十五日天天洗，老輩人迷信初一洗頭短命，他大年初一都照洗



老「笑」平安。作者提供

回家之路

在過去大半年，對香港人來說，承受了半個世紀以來最大的考驗。長期積壓的深層次矛盾，因為政府修訂《逃犯條例》引發爭議，繼而發酵至警民衝突、社會撕裂，甚而暴亂，對公共交通工具造成嚴重破壞。以致「今天順利回家」成為不少上班族的感嘆。

如今，一波未平，一波又起；由新型冠狀病毒感染而引發的「武漢肺炎」蔓延全國，乃至肆虐全球，造成全城恐慌。「今天平安在家」又成為親友之間互相問候的話語。

此時此刻，人們對「順利回家」或「平安在家」似乎別具感悟。中國人有一個重視家庭的傳統，逢年過節，分散各地的親人回家吃團圓飯，不但是親情的體現，也是一種幸福感。而在病毒肆虐的今日，這樣的團圓幸福感尤其珍貴。

日前，在網上看到一個視頻：媽媽是肺炎發源地和重災區的武漢醫護人員，忠於職守，要留在前線工作，已經多天沒回家，父親於是帶着想念媽媽的九歲女兒來探媽媽——當然，不能直接接觸從醫院出來的媽媽，於是戴着口罩和頭罩的女兒和穿着保護服的護士媽媽只能隔空相望，互訴思念之情，不停哭泣的女兒把帶來的飯菜

了幾十年，洗頭主要是為了梳頭，小時生過癩病，病好後着緊頭髮，人家說勤於梳頭刺激毛囊頭髮便容易生長，他記在心就天天梳頭十次，這把濃髮就是這樣從新攢出來。

泡脚又是聽人家說，睡前四十度溫水泡腳能行氣活血，經絡暢通，沐浴時就照做了。泡脚後特別精神爽嘛！

舅公說走路才是他一生主要的運動和興趣，為的是好看奇人看風景，所以平日除非過海探親友，否則他寧願磨損三塊錢鞋皮，都不會動用兩塊錢八達通優惠乘搭地鐵和巴士，他一生主要的運動就是走路，商場有電梯和升降機他都寧願登上樓梯，平日步行五六小時也難不倒他。

哼歌是他自幼養成的愛好，他沒想過保健不保健，哼歌令自己快樂就哼

了，而且不論新老歌，從披頭四到筷子姐妹花，他都懂一點，兒孫笑他走音都不管，人家笑他他也笑自己，我們發覺他養生十四個字中，最能令他延年益壽的還是他胸無城府的「笑」。