

尋夢園

昂陸山人

大塊煨文章，白雲在天，滄海天際，春風扇淑氣，雜樹生花，群鶯亂飛！

我們港人一般也是同時使用新舊曆的，即陽曆和陰曆；但卻是均能善用兩個曆法的長處；陽曆指出正確的出糧日期，例如是每月最後一日，或最初一日！而陰曆則帶給我們多采多姿的生活，農曆新年、清明的思親、七夕的愛情故事、中秋的月色，均是使人難忘的節日，增添生活中不少光彩。

香港的冬天，氣溫也不算太低，更不一定可以看見紛飛的雪花，但春天卻一定可以看見花市、工展會等等的活動；加上新春團拜、春茗等活動，真是溫馨的寫照，除了花市的桃花和數不盡的各類美麗而不同顏色的新花盛開；可能各位也未必一定能夠留意到青青的小綠草也默默地怒放出來，與花爭艷，晚上的蟲聲和早上鳥兒的晨歌，也在真誠地告訴我們：「春來了！」

今年的春天，可能會帶給香港人一個很特別的期望，因為過去的半年，香港發生了一連串出乎大部分港人意料之外的示威活動。但春天已經來到了，而且也沒有任何力量可以阻止春夏秋冬的運作。

春天是一年的開始，去年春天，當然沒有什麼人能夠預測到會發生的一連串事件，但發生的已經發生了，目前是否已達至快將結束的時候呢？答案當然暫時欠奉，正如一首已失去作者姓名的好詩如下：

前生我本是詩人，文采風流自不群。
轉世卻忘攜彩筆，雅懷空有未能伸。

紅香館
查小欣

早前在內地上映叫好叫座，陳偉霆在內地爆紅，少回香港，但在微博上，常會看他放上健身的照片。作為藝人，擁有一副好身材很重要，陳偉霆下了不少苦功，健身超過十年，被封「健身達人」，他更自製一套六式既能瘦身亦可令肌肉結實的健身方法，不少網友學以致用，大讚這套動作有效。

這六個招式全部針對「虐腹」，不需要任何健身器材，只要一張瑜珈墊，每個動作指定要做十五次，以達至效果。第一個動作是抱着雙腿前後滾動，以鍛煉腹部核心肌肉；第二個動作是閉合舉腿，雙手置於臀下腿盡量拉直，以鍛煉腹直肌；第三是仰臥交替摸腳，鍛煉側腹肌；第四仰臥十字交叉，鍛煉中、下腹肌；第五坐姿收腿；第六雙腿高舉原地打滾，動作全方位主要鍛煉腹部。勤練這六個動作就可像陳偉霆隨時晒性感冰塊腹肌。

偷額度
梁君度

曾有內地書法家提出一種所謂「流行書風」，欲引領書法潮流。

講到「流行」二字，便很容易聯想到時裝。據說因為商業利益驅使，歐美時裝界的幾位大師每年都要開開會，摸着酒杯底，着着實實地訂出下年應流行什麼色調、什麼款式，以便搞出一批新時裝，好讓時尚女士、先生們跟上「潮流」。聞說追慣潮流的淑女一眼就能看出你的外套是這個牌子哪一年的款，你的手袋又是曾在哪一年流行過。

因為這些時裝界巨頭地位顯赫，「登高一呼」，誰敢不從？時裝設計師不緊跟潮流的話，輕則產品無人問津，重則品牌不保。時裝可以設計出流行款式，書法又可否設計出流行書風呢？本來一種書法風格流不流行，不是靠人專門設計的，而是看有多人追捧，多少人跟風。

我國自東晉以來，歷代文人都推崇王羲之，譽之為「書聖」。南北朝梁武帝蕭衍著《古今書人優劣評》，謂「王羲之書勢雄雄逸，如龍跳天門，虎臥鳳闕，故

初春來了！

事實上，香港發生這半年的活動，大部分均是以破壞香港日常生活為目的，例如堵路、破壞交通燈和交通車輛及衝擊一些店舖等等，徒然引起市民的不便，這是他們的主要目的嗎？但他們卻提出「光復香港」和「時代革命」！不知是否本山人之中文程度太低，還是他們提出的目的太抽象，堵路及衝擊商店就是「光復香港」嗎？我，相信一般港人，也是莫名其妙。

理大事件之後，雖然遊行事件依然持續，但規模已大不如前，人數顯然日減！

雖然他們在本港區議會改選時，出人意表地打了一場相當神奇的勝仗，或許在這批新當選的區議員上任一段時間之後，再留意這批新任區議員的表現到時自有一番曉了。

自然的力量是世上最強大的，春夏秋冬的順序，誰能改變？難道這群「黑衣人」真的有辦法弄出一個「時代革命」嗎？

春天來了，夏季還會遠嗎？但過去半年以來的事件，對香港打擊不小，香港日前又遇上了一件更不幸的事件新冠肺炎，雙重打擊下，很多大公司已公佈了在不久之將來，均須裁員十分之一或以上，甚至薪水也要削減一些，假如這些裁員減薪事件愈來愈多的話，香港的前景一定不會好到哪裡去！多年來，港府一向均是收入太多而不知如何將收入運用達至百分之一百，只好存錢在庫房之內，但今年恐怕出現赤字，這是過去數十年來絕無可能發生之事。希望港人可以早日醒來吧！

春天來了！大家均希望香港保持一年比一年進步！

文公子手記

文公子

善用觀眾情意結的一再續集

近年好多電影續集上映，連動畫也因為大受歡迎而上映續集，近有《魔雪奇緣》，早一點就有《反斗奇兵》。最近過年上畫的，是《重案夢幻組》（Bad Boy）的2020年版本《重案夢幻再重組》（Bad Boy For Life）。

其實消費者對產品有感情的話，自然就會對品牌的延伸版本有好感，而不少品牌亦因此多開不同的產品線，例如高露潔本來做牙膏，後來做牙刷也有很好的市場，就是能將「您的口腔保健專家」的定位延續下去。因此，電影續集的出現是非常自然的事，電視連續劇也出現了好多季度，變成了一個又一個的系列。

有時，電影的續集是有連貫性的，就好像連續劇一樣，《復仇者聯盟》、《吸血新世紀》和《哈利波特》等，都是一集接一集地開拍推出，培養了不少由小看到大的觀眾。

許多時，續集不一定比第一集精彩，雖然如此，但仍然有一批死忠的粉絲進場，因為當中已不是只看劇情，而變了有感情。例如《星球大戰》，上世紀八十年代拍完三部曲，欲罷不能，來個前傳三部曲，再來後傳又三部，最近才大結局。近十年來，進場的不少是由第一集已經開始捧場的觀眾，大家都說不滿意劇情，但又繼續進場，一路看一路罵，新一集上映時又再進場……當中大家有情意結在其中，因為大家都關心主角的出路和未來，甚至已與自己的成長融為一體。

其實除了《星球大戰》，因為情意結入場外，相信《未來戰士》、《洛奇》及《第一滴血》等的觀眾，也是一樣。香港的經典有《黃飛鴻》、《最佳拍檔》、《精裝追女仔》、《五福星》等系列，去到橋盡終於收手，只有《賭神》化身《賭城風雲》繼續努力；而《家有囍事》則每年準時賀歲，連《小男人周記》、《葉問》等，也發展到第二代的出現。

續集的出現，究其原因，是消費者的口味難捉，只要找到一條受歡迎的方程式，大家就不停地複製，直到市場飽和甚至反彈。許多時，的確是成也續集，敗也續集。續集是否好橋？其實要看懂不懂及時放手，死不斷氣，反不及一個令人回味的傳奇討好。當然，有沒有周邊產品市場，也是決定性的因素之一。



百家廊

袁星

疫情就是戰情，需要就是命令。正月初一下午接到通知，取消年假，初二全體上班。簡短的一則消息，透露出的緊急與必須，刻不容緩。

我得到國道上值班。時間分為上午班、下午班、夜班。在國道上值上午班時，下午回科室上班；在國道上值下午班的，上午在科內上班。去國道值班前，預留出半小時到一小時吃飯時間。值夜班的是兩個人，時間是下午四時半到第二天上午八時。在科內值白班時，要服從醫院調度，輪換進行院內公共場所的消殺。

肺炎疫情，年前獲知一些。那時還不是特別清楚。初二上班後，培訓和會議接二連三展開，重視程度遽然提升。我第一個想到的是，是科內下一步的工作安排。正常情況下，年假之後，初六到科內體檢的兒童會非常多。平時一天三十多人，算上家長，人員流動不低於七八十，最多時得二百人左右。年假後，體檢兒童肯定激增。初三上午，我把情況匯報給院領導，下午就獲得答覆，查體工作暫停。我即刻編輯短消息，通過數個兒童家長群、婦保科管理群、疾控科家長群、各村衛生室負責人群迅速下發。此外還聯繫了全鎮幼兒園及各小學負責人，通過他們，在各學校班級群發佈延遲六歲以下兒童正常體檢的消息。

初四上午八時，我與腰腿疼科韓京平主任去國道接班，替換值夜班的同事。地方鎮位於平邑縣城東南，是縣城「東大門」。327國道上的車輛比平時少很多，但終歸是國道，陸續有車輛經過。交警、執法、衛生、公安四家單位，數輛公車，在地方鎮東南國道邊上設立了檢查站。過往車輛必須減速停車，接受問詢與體溫檢測。春節過後，天氣依然寒冷。穿着隔離衣，戴着口罩、帽子，站在過道上，在並不太猛的寒風中，雙腿依然很快麻木。交警叫停輛車，我們就上前測量體溫，每個人必須測。遇到體溫超標的，還得重新多次測量。整個上午，一直在對不同的人重複着相同的動作。那天是單位派人在國道值班第三天，人員安排還不太合理。上午上完班，下午休息幾個小時，四時半前去國

從零創夢
王嘉裕

看到題目，你可能會疑惑，人生的溫柔是什麼？它的範圍很廣，可以是一個人，也可以是一件事，甚至是一種風景。但它也不難理解，人生的溫柔，是那些細小的、溫暖的、真誠的時刻。

比如說，父母的一個電話、一句愛的叮嚀。它很平凡，很常見，每個父母對孩子都會如此，在生活中有說不清的問候和叮嚀。正因為如此，我們便常常忽略它，感到理所當然。其實，一個人的大愛，往往表現在細微處。父母對兒女的愛，是如何無私和真誠，當他們牽掛你、關心你，他們由心底而產生的平常行為：一句叮嚀、一句嘮叨、為你做的一件小事……那都是人生的溫柔時刻，而那時候，你領會了麼？還只是搪塞過去了呢？請珍惜，那樣的溫柔時刻！

再比如，孩子對你的一次依賴，一次暖暖的擁抱。你以為孩子天性如此，依賴是他們的習慣，你

道接夜班。

夜班車輛不多，尤其夜裡九時以後。路上沒車經過時，可以躲到單位的公車上休息一會兒。那種休息，就是在車上坐坐。車是七座的。駕駛員和副駕駛位太靠前，太冷。最後一排是三座的，可以供一人蜷縮着躺下。讓韓主任先躺在那裡休息，我坐在靠車門的座位上坐一會兒半躺一會兒。車上有兩床棉被兩件軍用棉大衣。這樣的裝備，在路邊值班不能說是擺設，保暖是微不足道的。我在靠車門的座位上，把棉被和棉大衣裹在身上。下半夜，腿被凍得沒了知覺。坐不住，半躺又躺不下。空間狹小，腿還伸不直。就算路上沒車了，人也睡不着覺。車上好像會生冷風似的，風雖不大，但足夠涼。涼到全身沒有一點熱乎感。

這一夜實在漫長。站到路上，就像沒穿衣服赤裸裸暴露於寒風中。回到車裡，風小了一些，空間被壓縮到足夠難受，抱在身上的軍大衣硬硬邦邦的涼如冰塊，還死沉沉的。抱着大衣，原本逼仄的空間更加狹窄。起不到保暖作用，還沉重冰冷，恨不得把它扔出去。把軍大衣丟到旁邊的座位上，空間大了一些，渾身上下還是被什麼東西堵着，很不自在。腿無法伸開，座椅也根本放不平，半躺上去咯腰，不躺就只能直愣愣坐着。那晚的時間，顯得慢吞吞的。空閒的時候，一會兒看看錶，一會兒再看看錶。一個晚上不能說一分鐘沒睡，可能睡了一兩個小時吧，被夜班折騰得頭昏腦脹的，就像喝酒斷了片，真不知道自己到底睡沒睡，也確實不清楚睡了多久。可能睡過吧！有些記憶是模糊的，許是睡着了緣故。

下了夜班，先回科裡。摘除衣帽手套口罩等，把手機、眼鏡做了簡單消毒處理。回家把羽絨服晾在窗外，鑽進被窩休息。房中有暖氣，被窩也軟綿綿的，感覺挺舒適。只是，入睡卻依然艱難。彷彿失眠一般，從上午九時多，一直躺到下午四時，又是暈暈乎乎的。中午母親叫我吃飯，我沒起床。兒子在隔壁房間吵嚷，我聽得清楚。實在睡不着時，就打開手機看看。像是得了強迫症，一會兒看看，一會兒再看看。看微信群裡有沒有新的通知下發，看手機上是否有未接來電。明明有手機鈴聲，心裡還是不踏實。

珍惜人生的溫柔

以為他們一個擁抱的請求，是任性調皮。其實，那也是人生不可忽略的溫柔時光，擁抱的溫暖是互相的，你真心去給予孩子了嗎？而且，孩子的心靈是天真無邪的，當他們向你乞求溫暖，請一定不要吝嗇，請一定要真誠給予。陪伴一次遊戲，擁抱一次孩子，是給予，更是獲取——這樣的溫柔時刻，你珍惜了，它便成為你的精神財富。

又比如，朋友對你的一次傾訴，一次心靈的求助。也許很多人都喜歡向朋友傾訴，但對於朋友的傾訴卻不以為然，因為他們會認為是一些負能量的接收，是一些瑣事的嘮叨。其實，一個人在向你傾訴時，他的心是無比虔誠的，是放下了所有戒備而渴望獲得理解的狀態，你怎能辜負這樣一顆心靈呢？當朋友向你傾訴，說明他信任你，他想要打開自己的心，以求得到你理解和支持……請珍惜這樣的溫柔時刻，茫茫人海，擁有一個知己是非常難得的，今天你是朋友的支撐，

三十年情意愛永在！

今年的元宵佳節，這對結婚三十周年的老夫老妻杜燕歌和韓馬利，

肯定擁有一個不一樣的甜蜜節日，去年八月Mary姐（韓馬利）得了急痛，住院三星期，昏迷一星期，輕了七公斤，「他每日都煲不同的食物餵我吃，又說我不懂照顧自己，希望病的是他，我好感動，回到家後那段時期，竟接到超多的商演邀請，但是沒有了健康，我什麼也做不了，我才明白擁有健康才會擁有一切，我學懂珍惜……今次病好辛苦，但變成一個對我們的祝福……我明白一定有明天，但是明天不一定有我！我以前好驕傲好工作狂，要別人認同才滿足，因而冷落了丈夫，忽略了他的感受，我要向他說多謝你的忍受，一直對我付出的一切，感謝之餘，我會改變自己，希望做一位合他心意的太太。」

杜燕歌和韓馬利的認識由飲熱鮮奶開始，Mary姐甜甜地回憶道：「當時他從澳洲回港度假，參加藝人之家的活動，那次我們在酒店咖啡室飲咖啡，他竟然叫熱鮮奶，再飲一杯又一杯，一連飲三杯，只想着這個牛奶仔好奇怪，開始對他發生興趣，他不會口花花，好有內涵，從來不煙不酒，好乖好靜，我開始留意他，我們開始寫信和郵寄卡式錄音帶，他在聲帶裡唱歌，唱得跟費玉清一樣地迷人，我當然迷上了。」

原來，他們的婚姻也由打賭、開玩笑開始，杜生回憶起來依然眉開眼笑，「那次她忽然來港說要來澳洲玩，我說好，沒問題！她說如果我來澳洲嫁給你呢？我說妳夠膽嫁，我就夠膽娶！大家只是講笑，結

果變成真！證明我們心中都有對方。在澳洲我開餐廳，人人叫我杜老闆，但回到香港有人叫我韓先生，我心裡邊覺得難受，但是也要放下男人尊嚴忍耐着，因為Mary在澳洲也是落手落腳地去幫我招呼客人，甚至幫我洗酒吧洗廁所，一點明星架子也沒有，我感激萬分！只是老婆太工作狂了，在香港對我關注很少，記得結婚十年，我寫了一首詩給她，掛在牆上，她可能沒有留意到……我只是希望她明白我，讀懂我，陪我遊山玩水，欣賞瀑布，種盆栽……」

Mary姐含情脈脈地說：「經歷了這場大病，老公給我好大的安全感，也希望他以後都告訴我有什麼需要，要講出口，我都一定會做，我一定要揭開他這一本書……讀懂它！」

其實杜老闆真的很有詩意，那首十年情詩上面寫着：「我的缺點只有大海才可容納，你的心為何卻可裝下，從相處到現在甜酸苦辣，遷就忍耐，是真愛十年，再十年甜甜蜜蜜到終年，愛永在！」多柔情似水的……

我相信好的夫妻感情，就和健康一樣，都需要情緒健康、心靈健康和關係健康！祝福杜生杜太太永遠甜蜜！



■祝福杜燕歌韓馬利夫婦永遠幸福甜蜜。作者提供

戰疫在一線

道接夜班。

夜班車輛不多，尤其夜裡九時以後。路上沒車經過時，可以躲到單位的公車上休息一會兒。那種休息，就是在車上坐坐。車是七座的。駕駛員和副駕駛位太靠前，太冷。最後一排是三座的，可以供一人蜷縮着躺下。讓韓主任先躺在那裡休息，我坐在靠車門的座位上坐一會兒半躺一會兒。車上有兩床棉被兩件軍用棉大衣。這樣的裝備，在路邊值班不能說是擺設，保暖是微不足道的。我在靠車門的座位上，把棉被和棉大衣裹在身上。下半夜，腿被凍得沒了知覺。坐不住，半躺又躺不下。空間狹小，腿還伸不直。就算路上沒車了，人也睡不着覺。車上好像會生冷風似的，風雖不大，但足夠涼。涼到全身沒有一點熱乎感。

這一夜實在漫長。站到路上，就像沒穿衣服赤裸裸暴露於寒風中。回到車裡，風小了一些，空間被壓縮到足夠難受，抱在身上的軍大衣硬硬邦邦的涼如冰塊，還死沉沉的。抱着大衣，原本逼仄的空間更加狹窄。起不到保暖作用，還沉重冰冷，恨不得把它扔出去。把軍大衣丟到旁邊的座位上，空間大了一些，渾身上下還是被什麼東西堵着，很不自在。腿無法伸開，座椅也根本放不平，半躺上去咯腰，不躺就只能直愣愣坐着。那晚的時間，顯得慢吞吞的。空閒的時候，一會兒看看錶，一會兒再看看錶。一個晚上不能說一分鐘沒睡，可能睡了一兩個小時吧，被夜班折騰得頭昏腦脹的，就像喝酒斷了片，真不知道自己到底睡沒睡，也確實不清楚睡了多久。可能睡過吧！有些記憶是模糊的，許是睡着了緣故。

下了夜班，先回科裡。摘除衣帽手套口罩等，把手機、眼鏡做了簡單消毒處理。回家把羽絨服晾在窗外，鑽進被窩休息。房中有暖氣，被窩也軟綿綿的，感覺挺舒適。只是，入睡卻依然艱難。彷彿失眠一般，從上午九時多，一直躺到下午四時，又是暈暈乎乎的。中午母親叫我吃飯，我沒起床。兒子在隔壁房間吵嚷，我聽得清楚。實在睡不着時，就打開手機看看。像是得了強迫症，一會兒看看，一會兒再看看。看微信群裡有沒有新的通知下發，看手機上是否有未接來電。明明有手機鈴聲，心裡還是不踏實。

新冠肺炎的防控，是全方位的，是不留死角的，當地政府也在積極行動。全縣各個村鎮、街道，都積極行動起來。排查疫區來人，排查密切接觸者，排查過往車輛和所有途經人員。在人流相對較多的路口村口小區門口，設置有臨時體溫檢測站。還對公共場合進行消毒處理。村裡的高音喇叭，也在不停播放防治信息和注意事項，勸誡居民減少外出。

正月初六上午，我再次去國道上值班。路上過往的車輛明顯增加，一輛輛排成長龍。駕駛員、副駕駛、乘客，我和婦產科的張英主任，站在行車道兩旁，一個人都不放過，挨個測量體溫。四個小時，一刻沒停，機械地忙碌着，連一口水都沒喝上。

科裡的兒童體檢工作暫停了，人卻閒不着。張婷和白雪被安排到村裡的其他路口排查過往人員。她倆分開，分別與鎮政府、村委的相關人員搭檔。隨機抽調，地點不確定，時間不確定，大體上是與婦保科的三位醫務人員輪換。聽妹妹說，老家那邊的村口，也都增設了一個排查點，一邊檢查一邊宣傳，讓大家做好隔離防護。

初七上下午，我和公衛科的楊主任一起，在院內進行噴霧器噴霧消殺。預檢分診點、門診樓、公衛樓、病房樓、家屬樓，一天兩遍。五桶桶消毒液，共計一百五六十斤，一級台階一級台階，一層樓一層樓，一個樓道一個樓道，不留死角進行。消殺一遍，差不多得一個多小時，上樓下樓的，弄得兩個人滿身是汗。處置疫情，最基礎的辦法就是隔離。封城也好，封路也好，目的無非是限制病毒的繼續擴散。封城、封路，根本上是封堵病毒；封城、封路，但絕對不封防治和救援，不封愛。在檢查站點這些天，我真真切切感受到，百分之九十五以上的行人是配合的。畢竟，要切斷疫情的傳播途徑，「隔離」是不可或缺的環節。

有些心懷鬼胎的人，卻利用這次疫情大肆渲染，唯恐天下不亂。這撮人，內地有，港台有，國外也有。但清者自清，濁者自濁，明眼人一看便知。正所謂「謠言止於智者」，在這點上，國人並不傻。沒事幹，可以在家呼呼睡大覺，請勿造謠、信謠、傳謠。要曉得，那些戰「疫」一線上的人們，此刻尚在忙着呢！

明天他也會是你人生中的幸運。

人生的溫柔時刻，有那麼多，也許有人會說：成大事者不拘小節，天天為這些溫柔時刻而花費心力，是否太繁瑣了？其實，正好相反，你以為用心去珍惜，要花費力氣，但正是因為你越懂得珍惜，你的內心才會更強大，你的心靈才會更廣闊。每個人，都有一顆感受生活的心靈，如果你忽視它，而只顧着去看你所謂的「人生大事」，那你的生活一定是不完整的。

說到底，無論人生擁有多少，失去多少，只要懂得珍惜，你就是富有的。更何況，我們每個人擁有的溫暖都很多很多，那就是我們上面說到的那些溫柔時刻，它也不止這些，它藏在生活的每一處，只有當你發現了它、珍惜了它，它才會在你的人生中閃閃發光。

珍惜人生的溫柔，讓我們都做一個有心之人，讓我們都成為富有的人。