



絕美而普及的詞句

最近，本山人的校友伍步昌兄惠贈了一本由他的夫人容媽薇女士與其老師黃兆漢教授合作編著的《唐五代十大家詞選》，內容豐富，美不勝收。當我看至她所介紹的南唐開國君主李昇之孫，中主李璟的第六子李煜（935-978年）著作的十首唐詞時，馬上讀到很多我們平日粵語對白中，一些美妙的話語，原來是其出處的。只是我們平時日常講慣了的用語而不知該詞句的真實來源而已！

例如：李煜先生寫下的「虞美人」中，只用了五十六個字，合共十句：其中有六句，都是我們今天口語之一，只是我們講時並不知道這些美句，均是來自一首極具歷史性的唐五代詞而已！

例如：「春花秋月何時了，往事知多少」；「問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流」等！「一江春水向東流」，是上世紀五六十年代一套電影的名，從那時開始，我們一提到某些事件的複雜性時，便會說：「好似一江春水向東流！」當時只是以為是引用那套電影的名字，卻不知原來是來自一首著名的唐五代詞！

老友相逢時，談起某時某日某件難忘的事時，一句：「春花秋月何時了，往事知多少！」原來又是來自同一首唐詞，又當我們談及往事時，有些事情本來是我



欣賞韓紅的慈悲心

奉政府提示及醫生警告，相信大家近來也常常留守在家中度過一段艱辛的疫情生活；除非必要上班又或者是醫護人員要作戰，大家最好留守家中會比較安全，奇怪的是，在互聯網上面也看到很多朋友仍然不肯留守家中，還要外出吃喝玩樂，不理危險，不跟從勸喻，做一些有機會令自己患病又或者令家人有危險的事。

但我更不明白，看到娛樂圈有很多有心人士為了一些基層人士物資不足夠，並做義工在街上派口罩、消毒搓手液，事實上這是一件好事，但我則擔心他們的健康安全，因為普通平民百姓到街上做任何事的時候也是與人接觸，這樣便有機會讓那個病菌傳播給另外一些人，我欣賞他們的無私奉獻，但是我又怕他們形成了一個危險的環境給予病菌傳播的能力，事實上基層的朋友是需要大家協助的。所以我覺得作為娛樂圈的一分子，可以做的便是尋找一些物資給予基層人士，但給予的方法便是搵有專業能力的社



丹青抒大愛 翰墨寄深情

由廣東省粵港澳合作促進會文化傳播委員會、廣東藝術東方畫院、廣東網絡廣播電視台教育頻道（教育plus）、廣東網絡廣播電視台娛樂頻道聯合主辦的粵港澳大灣區書畫家抗擊疫情主題雲畫展於二月十日起正式在線上開幕，粵港澳多名書畫家聞風而動，馬上投入以抗擊疫情為主題的創作。

廣東畫家張弘以飛機運載支援武漢醫療物資作背景，以幾幅速寫表達全國人民對武漢人民的深厚情懷。

澳門畫家蔡國傑創作油畫《攜手突圍》，畫面描繪的是一隻多種色彩合成的手，突破重圍而出。預示眾志成城，同心抗疫。

廣東畫家阿湃創作一幅畫頗有深意，他以傳統家庭門面緊閉，門神守護為場景，用門聯表示抗疫決心，加上報平安的「竹」與武漢市花「梅」，以顯「平安中國」的主題作畫。他提交作品時說，流行歌曲有詞：「家是最小國，國是最大家」，每個家庭是組成整個國家的最小單位。災害當前，只有管控好家，才能管控好國。抗擊疫情，從家抓起，減少外出，杜絕感染是當務之急！

廣東畫家莫肇生一幅中國畫《風雨無懼共奮進 南山高仰現曙光》表達全國人民在黨中央堅強領導下，在鍾南山院士等專家指導下，一定能取得抗疫的最終勝利。畫家陳天創作了兩幅國畫《降魔》、《祈福》，分別以鍾馗和少數民族少女形象表達主題。

書法家蔡照波係西泠印社篆刻家，他治印一方：「抗擊疫情 共克時艱」表達全國人民同心協力抗擊疫情。

畫家陳健以紅棉為題創作國畫《致敬時代英雄》。曾經有人對紅棉這樣描述：「自古豪傑多磨難，英雄長笑伴紅棉」。一朵朵木棉花爭先綻放，就像是每一位奮鬥在一線與疫情抗爭的白衣天使。他們在醫院裡見證着生命的艱難，但又創造着一個又一個生命的奇跡。他們是時代的英雄，他們散發的光芒永不

們極想做而又做不出來時，我們又一句：「朝來寒雨晚來風，自是人生長恨水長東！」或許，當我們遇上了一些麻煩，無法解決時，我們又可能說一句：「剪不斷，理還亂！」還有另一句：「是離愁，別是一般滋味在心頭！」這些話的原意，均出自李煜的詞。同一作者李煜，又寫了兩首《浪淘沙》，其中一段：「簾外雨潺潺，春意闌珊……夢裡不知身是客！」特別是這一句：「夢裡不知身是客！」當你離家遠行或求學時，想起家中事，寫信向家人訴苦時，這一句必合用。「別時容易見時難」，「落花流水春去也，天上人間」等也是絕句中之絕句也！

《唐五代十大家名詞選》這本書內容豐富，當然不能在這小欄內一一引述。過去我一直相信只有唐詩才是我國過去的文學寶藏，如今看了伍大嫂這本著作，才發覺唐詞的貢獻也不少。

其實，中文除了是世界上最古老而至今仍然受到廣泛之應用，中文包藏的資料實在是數之不盡，希望各位在有生之日，也應盡量向後一輩的學者，多些介紹。事實上，我們日常生活當中，也無意中或有意之間引用了不少古詩文章或詩詞的名句而不自知。我特別寫這篇文章感謝伍大嫂花了這麼多心血，完成了一本極有意義的著作，證明了唐詩宋詞依然活在今天民間之中。

工發放那些物資到有需要人士的手中會比較好，當然我也明白大家想為一些基層人士或者獨居老人服務，可是現時的疫情下，我們仍然需要聽從醫生的指引盡量不走進社區團體活動，所以由專業人士做中間人將捐贈的物資送到有需要人士手上較為妥當。

在疫情之下，希望每一個人都能夠盡一點綿力安坐家中，為自己、為家人、為社區安全，盡量不到街上玩樂或者集中或者晚飯，那便可以減少疫情的傳染機會，這樣做都是為了大眾安全着想；而我有一些朋友是做銷售工作，他們沒有機會選擇，在疫情還處於高發時也要返工，我很為他們擔心。

不過，近來我特別欣賞一位內地藝人韓紅，她的慈悲心絕對令我們欣賞，每年有任何天災她也會奉獻她的錢財及親自到災區幫手搬運物資，尤其是今次疫情她更加親身到武漢幫助運送，令到自己體力不支倒下，她做的種種都是真心想幫助每一個中國人及病者。希望每一位朋友每一個人能夠身體健康，疫情快完結。加油！

熄滅，值得我們向他們致敬。

畫家陳永康以白蓮比喻醫護人員，創作了國畫《聖潔》獻給為疫情而戰的白衣天使。

書法家喬平則以毛澤東詞《西江月·井岡山》，創作了一幅行書作品。梁君令以趙福壇教授的詩作《沁園春·戰瘟神》創作行書一幅，表達對抗疫的堅定信心！

一時之間，眾多書畫家積極參與，以筆代槍，投入到這場可歌可泣的戰「疫」中。為醫護人員捨己救人的大醫精神謳歌；為軍民同心協力共克難關的無畏精神禮讚；為一方有難八方馳援的大愛精神頌揚。

我也有參展作品——錄香港著名詩詞學家施學概先生《望江南》作行書。

「春回讀，仁德一心持。敢下黃泉窮碧海，拚將丹血灑荒崖。天地蕙蘭滋。」表達對英雄的醫護人員仁心仁德的敬意！又以行楷抄錄施學概先生七律《庚子元宵言懷》向武漢人民致意。

「歷歷風光黃鶴樓，瓊霄空闊豁吟眸。舉杯對月江城望，撫景令人瘟疫憂。鄉夢常時生枕上，民情終日入心頭。火神雷蕩荆山玉，天道清明貫五洲。」我還自撰一首《七絕》，望早日成功掃除瘟疫，還我一片淨土！詩曰：江湖夜雨驟封城，只恨春歸付野情。待日鍾馗驅惡魅，清歌一曲唱天明。



旅遊推廣不離食買玩

文公子創業於2003年，當時是沙士後，而公司第一位長期客戶，就是也深受疫情衝擊，需要重新出發的台灣觀光協會香港辦事處，做的是台灣參加香港國際旅遊展的公關工作，一做就是十多年，見證了每年到台旅遊的港澳遊客數字，由數十萬攀升到過百萬的一段歷史。

台灣觀光協會是台灣觀光局駐香港的辦事處，當時派駐香港的，是剛剛履新的王春寶主任。話說我們有一位同事是在台灣讀大學的，加入了香港台灣工商協會，在台商會的活動中遇見當時初到的王主任，經過幾番商議後，大家就在「疫情價」的情況下，開始了以後十多年的合作關係。

當時是第一次合作，當然許勝不許敗！話說香港記者喜歡報道和香港有關的事實和數據（Facts and Figures），於是我們就將台灣觀光局特別為遊客提供的一些優惠，總結為台灣以「七大優惠吸引港人旅遊」作標題，雖然所提供的不一定只限港澳遊客，其實也不能算是什麼大手筆，但「七大優惠」卻得到傳媒的廣泛報道，為振興台灣旅遊，打了一支強心針。

及後，台灣又在香港市場引進了休閒農場之旅，主打美景消閒和親子旅遊；又在人流暢旺的商場，搞台灣夜市節和牛肉麵節，實行以美食帶動旅遊；推出四季好禮大相送、往返台灣三次送機票一張的三送一大優惠等多元化推廣策略，都證明非常成功。

為台灣服務前，文公子在打工的歲月，曾為澳洲旅遊局做了近兩年的公關，而在近年又協助廣東佛山市順德區旅遊局做香港市場的推廣，總結多年來的經驗，推廣旅遊的思路，其實不離「食、買、玩」三方面。

遊客大多喜新厭舊，香港遊客也一樣，喜歡試新景點，只要有成為「潮」、「可打卡」的旅遊景點，遊客自然就會趨之若鶩。因此，我們通常建議客戶不斷找一些新景點做重點推廣，只要針對香港消費者喜愛品嚐美食、到處購物和觀光玩樂的特質，構思「必食、必買、必玩」的项目，講出一段段動聽的故事，邀約旅遊媒體、一眾KOL和專欄作家試玩，再加上吸引的優惠，要推廣一個新景點，自然就可以水到渠成。



近來，一場兇惡的新冠肺炎疫情，突如其來地降臨神州大地，給各地人民帶來很大災難。與此同時，在黨中央的領導下，全國人民眾志成城，與疫災展開了積極鬥爭。除了廣大白衣天使衝在防疫第一線，救死扶傷，與病毒展開殊死搏鬥外，廣大群眾也響應政府號召，積極行動，除做好公共的防護外，也採取種種行之有效的措施，以必勝的信念、積極的心態，做好自我防護工作，有效阻止了疫情的傳播。

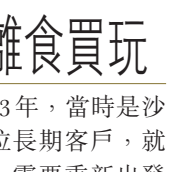
然而也有一些人，在疫災面前擔驚受怕，焦慮不安，憂愁煩惱，消極悲觀，心態相當灰暗。這樣不但不利於戰勝疫災，抗病能力差，即使沒有染病，也會承受心病的折磨。心理專家表示，在新冠肺炎疫情的影響下，一些人會受情緒、認知等影響出現焦慮心態。如果人長期處在這樣的負面情緒下，容易對身體各部位產生影響，從而引發疾病。因此專家提醒大家，無論得病與否，健康良好的心態都是很重要的。專家的話，很有科學道理。

科學已經證明，健康的心態有利於抵抗疾病。世界衛生組織的研究報告指出：如果把健康元素按百分比劃分，那麼遺傳佔15%，環境佔17%，醫生佔8%，自己佔60%（自己指個人的生活習慣）。這就是說，人體健康的鑰匙主要掌握在自己手中，戰勝疾病主要靠自己。這是因為，人體生來就擁有一整套完備而周密的抗病系統，具有強大的自我修復能力。而人體的這種能力，只有在健康的心態下才能充分發揮出來，誠如《黃帝內經》上所言：「心者君主之官（人的意識、心態對戰勝疾病起決定性的指揮作用）。」如果一個人的心胸豁達樂觀，情緒健康穩定，對未來充滿信心，那麼他的抗病能力就非常強大，足可戰勝來犯的細菌、病毒、癌症等。



生命健康有多重要？2020年這個非同尋常的春節，新冠肺炎給我們帶來的健康甚至生命威脅，給我們所有人上了一節課。在疾病來到我們跟前，我們才知道害怕，但是在此前，有多少人一直在消耗着自己的生命，無視自己的健康！珍惜、守護健康，對每個人來說，都是最重要的事情。

聽過有一句話，很扎心，但說得很對：「當我們健康的時候，我們就可以擁有無數個夢想；而一旦病倒，我們就只能祈禱一件事——健康。」不珍惜自己的健康，總以為自己可以再撙一會，是這個時代大多數人的特點。尤其是年輕人，看待「養生」彷彿是一件很丟人的事，在生活的規劃中，常常把健康放在後頭，甚至沒有考慮過這一點。沒有節制地喝酒、抽煙，玩命般地加班、熬夜……這些都是加速健康消耗的行為，但



視障馬拉松跑手梁小偉

1月下旬，香港視障界馬拉松一哥Gary梁小偉飛日本千葉縣參與當地的長跑，主要是為了參加4月份撒哈拉沙漠的賽事做好準備，為香港融樂會籌款，為香港少數族裔的孩子打氣！

擁有香港第一位長跑教練牌照的一哥Gary，他為着不同的慈善團體籌款而跑過南極、北極，戈壁沙漠，在不同國家地區的長跑運動上獲獎無數，為視障界人士創下了不同佳績。Gary一直鼓勵大家多運動多跑步，人多的地方要戴上口罩，但去到郊野空曠的地方也無須戴口罩，跑步是很方便的運動，健視的朋友一個人也可以。

曾幾何時這位一哥自認是一堆爛泥，從未嘗過跑步的樂趣，「我自小患有夜盲症，也不知道和兩位弟弟的分別，直到那天弟弟說前面有一張凳，我開始奇怪自己什麼也看不到，才知道原來我有嚴重的眼疾，我沒有介懷同學朋友經常的取笑，就是這樣的生活着。後來一夜間我失明了……頓時我失去了保安的工作，女朋友也離開了，我開始自暴自棄，每天躲在家中飲酒至爛醉如泥，甚至責罵媽媽將我生下來！我好憤怒，我不經不覺變成了一個190多磅的大肥佬！」

幸好Gary沒有一直沉淪，3年後2009年他突然醒來了，「我每天通宵開着收音機，那個晚上我醒醒，剛聽到了新聞報告說有人因交通意外喪生了……我想着為什麼有人想活卻活不過來，自己活着竟然這樣

視障馬拉松跑手梁小偉

浪費時光，對他們不是一個笑話嗎？我曾想過要解決自己，但是這只是解決了自己，沒有解決問題！我開始接觸長跑，我記得張家輝在電影中講過：要贏就要不自量力，否則一事無成！還有如果要跑就要跑最快！我開始改變……」

Gary不單跑得快，而且跑得有意義，在眾多經歷中，他最難忘的是去年3月，35天2,500公里由北京跑回香港為「母親的抉擇」籌款的長跑……「那一次多得35位義務領跑員的支持，我們從天安門廣場出發，經河北、河南、湖北、江西、廣東、深圳返回香港，我安排了這一條回家的大道。大隊經過了很多沙塵路，天色灰灰沉沉，北方只能夠吃麵條，到南方才吃到米飯。我們猶如土匪全身灰塵，初時選擇較安全的鄉道，但因7人車未能駛進去而改跑國道，嘩，那些車輛風馳電掣的在身邊掠過，我害怕跑在我外邊的領跑員會發生意外，我想跑步籌款因未送上實質生命吧！又將他們拉回來，總之步步驚心！所以當我經深圳回到香港過關機時，我禁不住失聲痛哭，為終於完成這段艱辛的旅程流淚，也為感謝大家的堅持而流淚！我們籌得200萬元的款項！」

實在，一哥Gary驚人的毅力感動了無數的朋友，正如他所說：「我不單不會放棄自己，還要鼓勵別人！我更要向媽媽說聲多謝妹媽媽媽生下了我！只要我還有一口氣，我還會堅持長跑下去！」請大家支持一哥Gary 4月份為融樂會籌款的行程！我記起了一句說話：所謂強大，就是跌倒之後爬起來的速度！Gary做到了，我相信我們的香港也可以做到！

面對疫災肆虐，貴有健康心態

與此相反，消極灰暗的心態也容易致病。這是因為，恐懼、憂愁、鬱悶、悲傷等情緒具有負面殺傷力，能使自身的防病系統遭受破壞，嚴重地削弱其防病、抗病能力，從而使細菌、病毒乘虛而入，沒病容易得病，得了病則難以治癒。正如健康教育專家洪昭光教授所說：「態度悲觀的人容易得病，就算沒得病的時候，他也是『健康的病人』。」這樣的例子，現實生活中也有很多。筆者有一位從事教育工作的朋友，因嗓子腫痛，久治不癒，在當地一家小醫院診斷為喉癌。他一聽結果，頓時驚得魂飛魄散，六神無主，從此情緒低落，抑鬱苦悶，茶飯不思，愈想愈怕。這使病情愈來愈重，發展到連話也說不出來。在百般無奈之下，家人陪他到省城一家大醫院就診。一位有經驗的大夫在問明病情、略作檢查後，讓他就地起蹲幾次，然後用壓舌板壓住他的舌頭，讓他大聲喊叫。經過這一擺弄，他那失語多日的喉嚨竟然「啊」的一聲發出聲來。接着經醫生稍作調理，他就能說話了。醫生告訴他，這只是普通炎症，肯定不是喉癌。這位老兄聽後竟然高興得蹦了起來，立即用他那沙啞的聲音給我打來電話，請我吃飯，慶賀他「死裡逃生」……消極心態致病的作用，於此可見一斑。

兩種不同的心態，會產生兩種不同的結果，古人很早就懂得這個道理，這在很多民間故事中，也得到很好的體現。有這樣一個故事，看似荒誕，卻講了一個真實可信的道理：地獄裡的趙判官奉閻王之命，到人間告知世人的陽壽幾何。一天，他坐在路邊，一邊搖鈴一邊對退休還鄉的甲說：你的壽命只剩三個月了，三個月後我會到你的家中搖鈴，鈴聲一響，你就要隨我而亡。說罷，他又搖一聲鈴，對經商路過的乙說：你的壽命也只剩三個月了，三個月後我也會到你府上搖鈴，聽到鈴聲，你也會隨我而亡。甲乙二人聞言，當時都

心生恐懼。從此，甲終日憂傷煩惱，飯也吃不下，覺也睡不好，每天只瞅着自己賺得的錢財發愁。而乙卻深感人生苦短，萬貫家財放着無用，於是他很快想通了，便廣行佈施，濟困扶危，大搞公益事業，整天忙得忘記了自我。三個月後，趙判官如期來到甲家，因憂傷煩惱而身體衰弱的甲一看到趙判官，還沒等鈴聲響起，便倒地斃命。而乙則因到處行善佈施，造福鄉里，深受鄉民愛戴，心情很是樂觀。那天眾鄉親正敲鑼打鼓地到他家贈送牌匾。一片歡鬧聲中，任憑趙判官的鈴聲再響，他也沒有聽見，因而照樣自在地生活着，深感為善之樂……

其實，就是染上疫病，健康的心態也是戰勝病魔的有力武器。這次染上新冠肺炎康復出院的幾位患者，都有切身體會。如近日出院的天津患者B對記者說：「除了相信醫生之外，我覺得還要相信自己，我就始終告訴自己，症狀不重，一定能好，我每天下午也都會做俯臥撐等簡單的鍛煉，讓身心都保持最佳狀態。」2月2日湖北武漢康復出院的張峰也深有感觸地說：「治療的過程，是身體在和病毒作鬥爭。積極樂觀的心態很重要，要吃好睡好，就把它當作一次重感冒，抗過去就好了。」2月6日康復出院的貴州黔南州貴定縣第一例新冠肺炎患者王某，心態樂觀、積極配合、相互鼓勵讓他最終戰勝病魔。他在日記中，寫下了自己的真實感受：「病毒不可怕……我覺得，只要大家積極面對，心態樂觀，就一定能夠戰勝疫情，戰勝病毒。」「我知道保持樂觀，積極面對，提升自己的免疫力，才能更快恢復。」「我想對大家說，積極樂觀面對疫情，不悲觀、不恐慌、不極端。」他們的這些肺腑之言，是千金難買的真知灼見，值得我們每個人——不管是疫病患者還是普通人，認真記取，身體力行，切實以健康向上的樂觀心態，去迎戰疫情！

守護你的健康

很多人卻把它看作現代社會正常的生活，長此以往，毋庸置疑的是，受到健康的懲罰。不知大家有沒有意識到，患絕症的年輕人愈來愈多，在最風華正茂的人生階段，卻因失去健康而無奈結束了生命，最後只能一聲嘆息！這難道還不足以給我們敲響警鐘嗎？

很多人之所以無視健康，是覺得身體是我自己的，我想怎麼樣就怎麼樣，或是認為自己體質很強。其實，這是一種自私、狹隘的觀念，生命意識、健康意識薄弱，嚴格來說可以算是一種不健康的心理。我們在前面的文章中探究過人生很多重要的東西：感恩、善良、豁達、珍惜等等，現在我們還要補充或是提醒大家一句，擁有健康，我們才有能力去獲取那些珍貴的東西。

或許，有人會說，我也知道健康的重要性，但是為了生活，為了給父母家人孩子更好的生活，我只能硬着頭皮去拚，只要他們都安好，

我犧牲自己也值得。其實，這種觀念犯了兩種錯誤。第一，為了家人犧牲自己。我們不妨换位思考，假如你的父母也是傷害自己來給你爭取幸福，你會感到幸福嗎？這時你一定會說，你要的幸福，是大家都能健康康、平平安安。那麼，回到你自己無視健康的行為，你還能說是為了家人嗎？若真正為了家人，就請先守護你的健康！第二，為了生活。什麼樣的生活才是好的？花不完的錢和物質嗎？物質從來不是衡量生活的標準，而用健康的失去來換金錢，更是不理智行為。即使生活清貧，只要身體健康，心靈富有，也是最好的生活。

守護你的健康吧。生命的每時每刻都是寶貴的，你的驅體擁有的每一種健康，也是極其寶貴的，而這些珍貴的東西，卻常常在我們忽視時最容易流逝。所以，請一定要珍惜，要珍惜並感恩這個世界一切的美好，必先守護你的健康。生活很美好，你亦應如是。