

尋芳園



運動會的目的和意義

世運會應該是世界運動會的簡稱，原來更應該正名為「奧林匹克運動會」，簡稱：奧運會。本山人在求學時也參加了很多運動會，後來因工作關係，也負責籌備了很多次不同的運動會，擔任過很多運動會的裁判，甚至有多次以主禮嘉賓身份向在場的運動員致詞打氣。

當我籌備運動會及在佈置場地時，必定把有關運動會的金句在司令台兩旁以對聯方式掛出來，那就是：大會目的在參與不在勝利，人生意義在奮鬥不在克服！

運動員爭分奪秒，要跳得更高，或更遠一點，擲的要擲得遠一點，或賽跑和游泳時要把所需時間在不同距離內力求縮短百分之一甚或千分之一秒，大致上要分為跑、跳、擲！但現在世界進步了，幾乎無所不包，馬術、劍術、拳術、武功、柔道、風帆、賽艇、球類比賽、平衡木、雙單槓、舉重等等均包括在內，甚或另行舉辦一些運動會專供傷殘人士參加。

運動會比賽結果當然是按運動員的表現而分出高下，所以設有冠亞季軍獎及精神獎之類的獎項，而更常見的是勝利者的歡呼、拍掌和失敗者的失意、悲傷或哭泣，當然這也是人之常情或真情的流露！但真正的目的是要鼓勵運動員精益求精，觀人觀己，力求在各項運動展現最佳的水準，在運動員花了很多時間和精力去練習之後，研究和表現出更好的成績和最佳的演出；同時鼓勵要打破過去的紀錄，勝利的當然開心，但還要繼續想辦法去找出可以再進一步的方法。在高峰狀

態下，力求再創高峰，同時亦無私地將自己的心得，訓練後進者，希望後進者能闖出更佳的成绩。

所以，運動員也要培養自己有一種「勝固欣然，敗亦足喜」的心態，取得了冠軍，還要繼續再去研究如何可以做得更好，即使失敗了，凡運動會只得一人或一隊是冠軍，所以甲、軍季軍也是不錯的了；即使三甲不入，甚或包尾，那又有何可悲呢？除了技不如人，自己的訓練是否足夠或正確？或者有時因為臨時有些意外，這也是失敗原因之一，但也無須悲傷，因為你能够參加這個項目，你也應該感到自豪，因為還有很多人沒有參加，他們連參加的資格還未達到呢！例如楊傳廣先生，據說他是台灣的山地人，假如他不參加體育訓練，他自己也不會發現原來他可以創出撐竿跳的世界紀錄呢！當然他的紀錄也如常地被後來者打破了。

我曾有一位體育老師，他則是一個著名的運動會跳高冠軍；但那一跳雖然使他成名，學生和一般人士也知道他是「跳高冠軍」，但除了該次比賽外，他以後也不能再跳出那次創紀錄的水準，更不必說再闖高峰了，他告訴我，他在過竿的一刹那極短的時光，他當然永遠不會忘記，從那次比賽之後，到處都獲得同學、朋友或不認識的人，均以「跳高冠軍」稱呼他，讚賞他，衷心讚許他的成就，但他卻有些失落感，因為那次成功是在不足一秒之內發生的，之後再也跳不到這個高度了，同時，又未能培訓出一位學生可以比他跳得高一點，而有些自責。我聽了他的自白，真的非常崇拜他，他是一位值得尊敬的體育家。

文公子手記



賣書總要在書店？

最近香港疫情肆虐，學校停課了好幾個月，不少教育界人士都提出應該「停課不停學」。

在現今科技的支援下，不少課堂甚至考試，都已改用視像會議軟件如Zoom舉行，連運動員都可以透過互聯網連接教練和隊友，一起在家中操練，可算是「停賽不停練」。古人智慧有所謂「工欲善其事，必先利其器」。要好好學習，除了有上課用的軟件外，還要有好的教材。而中小學生學習的主要教材，除了教科書外，就是補充練習了。

記得文公子讀小學時，要參加學能測驗升中，就做過不少補充練習。其中，最多官津名校採用的，是成立達50年的「智慧」、「成功」兩間出版社的補充練習和測驗。其中，「基礎練習」系列，旨在鞏固小學生的中英數基礎知識，而「試前測驗」則重點幫助學生應試，曾造福不少學童，文公子亦為受惠者之一。

近日，文公子與該出版社的負責人，香港中文大學聯合書院1957年首屆畢業的大師兄，人稱「森哥」的何萬森先生茶叙。

席間，「森哥」提到，現時各行各業面對疫情，大多艱苦經營，連出版市場亦不能幸免，近日連具規模的大眾書局都宣佈退下火線，出版業少了分銷書本的一大渠道，無疑更是雪上加霜。而中小學暫仍復課無期，連補習社都大受影響，因此，「森哥」認為，補充練習出版業更應多盡一分力，給學生在家溫習時提供更多的支援，真正做到停課不停學，為日後學生復課、考試和升學作準備。

原來「智慧」、「成功」兩間出版社，剛與「實惠」和「天地圖書」達成合作協議，在他們屬下的分店分銷補充練習和測驗，並首度破天荒照原價6折發售，兩間出版社亦會將10%收益，捐贈予香港中文大學校友會聯會教育基金會「小扁擔勵學行動」。

出版補充練習，從來都有兩大市場，一是學校，一是家庭；而家庭往往是由母親作購買的決策者。由於疫情影響，不少家庭主婦都會前往家居用品店如「實惠」等，購買清潔及消毒產品，所以補充練習在書局慘淡經營時，開關能接觸更多家庭主婦的銷售渠道，中間的確有協同效益；加上「實惠」有多間分店分佈港九新界，又可填補結業書店的空间。

無論是顧客層面與區域層面，出版商與家居用品店合作促銷，絕對是一條推廣的好橋，也能切合現今時勢所需。

淑梅足跡



暖男譚俊彥男人的四十

暖男譚俊彥感恩疫情有更多時間可以陪著太太和兩位子女在家中跳舞和運動，但遇上要工作，夫婦倆也照例出雙入對，他說：「我是學習父母親的，父親（狄龍）常說要有健全的家庭，夫妻要形影不離，他們依然手挽手。」

《法證先鋒4》郭Sir受歡迎，可是俊彥曾幾何時被網民譽為「收視毒藥」有介意嗎？「說沒有介意是假的，時也命也，《天命》遇上世界盃，《包青天再起風雲》又有社會事件，我想順境逆境人生也要向前行。我在內地10多年拍了超過60套電視劇，在簽約TVB這5年當中，我努力做得更好，沒有請過一天的假……漸漸地，他們知道我是懂得演戲的，這個我非常安慰。」

譚俊彥入行20年，少年志願製作廣告，上天卻將他安排到幕前，「大學畢業從加拿大回港，接拍了梅姐梅艷芳主演的《慌心假期》，我可以講肯定因為有爸爸我才有這樣的機會……梅姐教我懂得選擇朋友，要知道去哪些地方和不要去哪些地方，至今我依然受用！爸爸同樣對我有3個『不』的要求：不發生同性戀、不吸毒、不加入黑社會……我從來對這些事沒有興趣，所以爸爸放心了。」

譚俊彥在內地10多年的演藝工作中，發展過幾段的感情關係，都因為加入不同劇組而未能維持，直至遇上太太任祉妍，「我們第一次合作電視劇男女主角，由北京、天津、大連、新疆到溫哥華差不多8個月的時間，某個晚上，大夥兒住在新疆草原，她一人在盪鞦韆，那一夜的繁星極美，好浪漫，我向她表白，她拒絕

了我，就是怕二人兩地發展感情不能維持。後來在溫哥華我再次表達感情，提出跟她回北京見父母過新年，她終於被我感動了……後來，她告訴我有了BB，我這個不浪漫的人直接說，好，生下孩子，我們結婚罷！但父母接到消息就好像地震一樣，他們並非反對，只係擔心不曉得做阿爺阿嬤！後來他們明白小朋友為家帶來好多歡樂，更不時收藏玩具在車尾箱逗兩小鬼開心！」

當了爸爸的譚俊彥決定回歸香港發展，「我沒想過入TVB，世事難料突然珍姐（曾勵珍）給我電話談合作，其實在15年前我們見過一次，那次好難忘，我當年給她罵過一頓，她見我沒有刺癢，邊拿塊鏡子給我看，邊說小朋友做小生不可以不剃鬚，我當年只有20歲少不更事，心裡面想你玩乜嘢呀……今趟我剃鬚剃得好乾淨，我向珍姐表明，現時我的鬚鬚永遠隨身。」俊彥入行承受「狄龍仔」的稱號好有壓力，「所謂人在人情在，爸爸退休人家給面子，但不會說今天用我個兒子，他不是電影公司老闆，更非演藝協會會長，人家為何要給我機會？以往我好介意，甚至不想和爸爸合照，現在放下了，如果一齊合作拍片讓下一代欣賞是好事，是一個紀念和緣分。」

俊彥給自己5年一個計劃，今年男人40正是他另一個開始，「我好開心和郭晉安先生拍了黑色喜劇《失憶24小時》，我要大家明白我並不嚴肅，我要帶歡樂給觀眾，最開心好拍檔輝哥陳煒對我說，凡有號碼嘍喇名都旺我，好像《法證先鋒4》、《失憶24小時》，剛推出的《十八年後的終極告白》……我不敢奢望，正如小青姐（梅小青）所言，人生中没有比家庭更重要！」



譚俊彥與淑梅合照。作者供图

紅杏館

楊怡送小情人給羅仲謙

準鼠年媽媽楊怡公開一系列溫馨孕照，母愛溢瀉，期待新生命降臨，楊怡以「我的小公主」稱呼腹中寶寶，並甜稱要送個小情人給羅仲謙。

楊怡和羅仲謙均非常有禮貌，他們天造地設，同樣性格真誠，人緣甚佳，生活健康，不煙不酒，不夜遊。夫婦倆都傳統保守，尤其楊怡，她在圈中鮮有緋聞和是非，罕有地願意公開與羅仲謙拍拖，已示她對這段關係認真。

可是2012年發生了一件事，令她受屈。事源楊怡與同期訓練班同學晚飯，席間日本清酒紅酒飲了不少，她早已通知羅仲謙去接她，羅仲謙攙扶醉得腳步浮浮的楊怡上車，坐在司機位旁，一直伏下身子，直至到了她家，才坐直身子，狗仔隊此時衝上前拍照，她即用鴨嘴帽擋着臉，嘴角帶濕，狗仔隊以此閉門造車，把事情捏造得不堪入目，成為娛樂頭條，楊怡為此極不開心，他倆拒絕所有追訪，當時我正替TVB主持一個電視娛樂節目，他倆信任我，願意雙雙現身，在鏡頭前接受我專訪追擊。

我對事件逐點提出疑問，楊怡有

問必答，她解釋當晚酩酊大醉，上了車後暈眩，羅仲謙提醒她有狗仔隊，楊怡為避鏡頭，伏在羅仲謙大腿上，不久昏睡了，快到家時，嘔吐大作，她就嘔在車上放着的外帶盒裡，未及擦嘴，狗仔隊衝上來拍照，她本能地用鴨嘴帽擋臉，不想醉酒模樣見報，整個過程竟被扭曲了。

專訪開始前，楊怡一直緊鎖眉頭，神情肅穆，強調要為自己討回公道，因為事實並非如報道般，她向來律己以嚴，知道作為藝人粉飾的榜樣，她珍惜形象，要向粉絲、家人、朋友負責，要向他們交代，她不能讓自己蒙冤，必須要做徹底澄清，更已諮詢律師，保留一切法律追究權利。全程羅仲謙都伴着她、支持她。羅仲謙更將責任扛上，自責當時應將楊怡躺在後座而不是司機位旁，就不會給狗仔隊亂編故事，他怪自己沒好好照顧及保護楊怡，言語間流露對楊怡的愛護。專訪氣氛，由開始的凝重，到解釋清楚後，楊怡繃緊的情緒才稍稍放鬆，重新掛上絲絲微笑。現在網上仍留存整個訪問視頻，重看時，覺得時間如光速過得飛快，眨眼已是8年前的事，今天他們即將為人父母了。

百家廊



丁香花開香滿園

山林

進入四月，小區裡的丁香樹開出了滿樹紫花。這些丁香樹散植在各個花園裡，火力全開，濃香四溢，讓人忍不住聞了又聞，看了再看。午飯後，我下樓散步，剛走出樓棟，立刻有一股花香鑽入鼻孔。我循着花香來到了幾株丁香樹旁邊，只見一個漂亮女孩正站在那裡用手機拍照。我想起了詩人戴望舒的《雨巷》小詩。悠長的雨巷裡，曾經走過一個丁香花兒般的姑娘。她撐着油紙傘，在雨中獨自彷徨。詩歌裡的姑娘散發着丁香一樣的芬芳，凝結着丁香一樣的清愁。眼前的女孩哼着小調，帶着微笑，在春光中自得自樂。女孩拍好了丁香美照，轉身又去拍附近的海棠花。

我移步向前，凝視那些在微風中搖曳的丁香花枝。這是清一色的紫丁香，嬌小玲瓏的紫色花朵，紫得耀眼，紫得迷離。丁香樹是北方常見園林花卉植物。丁香花，花體細長如釘，花兒香氣馥郁，它的花瓣兒，呈十字結狀，百花有百結，千花有千結。我曾經摘下丁香花細細查看，發現每一串花兒的花朵數量都多達百朵以上，難怪古人也把丁香花叫做「百結」呢！

在古代，盛行丁香結的說法。李商隱有名句：「芭蕉不展丁香結，同向春風各自愁。」現代作家宗璞寫過一篇《丁香結》美文。宗璞一直不解，丁香為何也叫丁香結？在一次春雨中，宗璞立在窗前，望着窗外斜伸過來的丁香枝條，只見那一柄花蕾上的花苞，圓圓鼓鼓，恰如衣襟上的盤花扣。她恍然大悟，丁香花骨朵真的像是打了個結呀！果然是哲人妙思，慧眼獨具，丁香花將放未放之際，可不正像一枚枚古典風格的「盤花扣」嗎？

丁香花，無妖艷之姿，有淡雅之態，自古以來，深受人們喜愛。詩聖杜甫有一首副品

的丁香小詩，曰：「丁香體柔弱，亂結枝猶墊。細葉帶浮毛，疏花披素艷。深裁小齋後，庶近幽人佔。晚墮蘭麝中，休懷粉身念。」在詩人心目中，丁香花甘於淡泊，尤愛幽居環境，它不事張揚，獨守寂寞，堅持自己的本心。它像蘭花一樣吐露着芬芳，在最後凋零的那一刻，亦無怨無悔。北京植物園有一處園圍，叫「丁香園」。園裡上百株丁香樹，品種多樣，花紫色艷麗。園林管理部門將杜甫的這首《丁香》佳作鐫刻在園中美石上，和丁香樹們互為呼應，相得益彰。

丁香花，不以色魅人，只以香襲人。清朝詩人鄭升恒也曾讚美丁香，詩句云：「傍簾結密人難折，拂座香多酒易醒」。詩人和朋友花間共酌，直喝得醉意朦朧。忽然，一陣香風吹來，詩人頓覺清醒了許多。仔細一瞧，原來是自家的丁香樹正在盛花期，揮發出濃濃香味兒。詩人起身去摘丁香花，怎奈這棵丁香樹高大茂密，柔枝交疊，根本無處下手。丁香花在香港氣襲人的時候，竟然起了一個提神醒酒的作用，真是妙哉！

幾年前，父親從朋友那裡要來了半截白丁香嫩樹枝。經過一系列操作，丁香樹枝成功嫁接到了一棵小小的女貞樹上。從此之後，我家院子裡多了一棵與眾不同的「二合一樹」。兩年過去了，丁香和女貞各自生出了主幹，勢均力敵，茁壯成長。四月，丁香開出了白色小花，到了六月，女貞又開出米黃色小花，真的好神奇！我把這棵樹命名為「拼樹」，本來就是拼接在一起的樹嘛。我問父親：「為什麼把丁香樹和女貞樹嫁接在一起，而不是別的什麼樹？」父親回答：「因為丁香和女貞都屬於木犀科，嫁接在一起，權當是合併同類項，誰也不排斥誰，成活率當然就會大大提高。」

家有丁香樹，我對它有了新的了解。丁香花的花語：純真無邪、初戀、憂愁。恰有一個纏綿悱惻的愛情故事，對應了丁香花語。

古時候，有個年輕書生赴京趕考，投宿在京城一家旅店。沒想到，店家女兒動了春心，看上了書生。書生也對姑娘十分有意。姑娘提出要考書生，她出個對子，只要書生對上了，就嫁給他。姑娘的上聯是：「冰（同冰）冷酒，一點，二點，三點。」書生絞盡腦汁，想了幾天幾夜也沒頭緒。因為沒對出對聯，羞於見店家女兒，書生偷偷離開了旅店。店家女兒已經到了婚嫁的年紀，父親非要讓她嫁個富商，姑娘心裡還是想着書生，不肯瓦全，結果鬧了個絕食而死。書生知道後，來到心上人墳前，大哭一場。自此，他時常來給姑娘上墳。幾年後，姑娘的墳頭長出來幾株丁香樹，開出了丁香花。書生看見丁香花，豁然開朗，他悟出了下聯：「丁香花，百頭，千頭，萬頭。」書生明白了，這是姑娘給他的暗示。每年春天，丁香繁茂似錦，香飄四方，經過書生用心養護，丁香花開得更加清麗動人。丁香花變成了人們口中的「愛情之花」，這個「生死對」的故事也在民間流傳開來。

丁香樹，不光花兒香，葉子也有甜香。丁香葉葉觀大方，呈桃形，和紫荊樹的葉片極為相似。把丁香嫩葉採摘，經過晾曬，葉子會慢慢捲起來。泡在杯子裡，就是一杯溫脾暖胃的丁香茶。丁香花也可以製作成芳香開竅的丁香花茶。丁香茶飲，可以使人血氣有序運行，達到通體舒泰的效果。喝丁香茶還有個除口臭的好處。胃炎患者一旦感染了幽門螺旋桿菌，口腔異味難以根除。丁香茶中所含的丁香油，能有效抑制幽門螺旋桿菌的活性，殺死頑固病菌。

丁香花，在古代，還被炮製成一種香料，叫「雞舌香」。據《齊民要術》記載：「應劭為漢侍中，因年老口臭，帝賜雞舌香含之。後來三省奏事郎官日含雞舌香，欲其對答芬芳。」由此可見，早在我國漢朝，丁香樹就已經被廣泛種植。

偷韻度

書初無意於佳乃佳爾

學書法的人，大抵都知道宋代大文豪、大書法家蘇東坡曾說過：「書初無意於佳乃佳爾」，又或者「我書意造本無法，點畫信手揮推求」這句書論。對此，可能有人會理解成蘇東坡寫字比較隨意，不刻意追求好反而會寫得更好。這樣理解也對也不對，要明白蘇東坡的深意恐怕還須了解他那時的文化歷史背景。

宋代人論書有個特點，就是小品化，三言兩語，不長篇大論，尤喜以禪論書。除了沿襲唐代的傳統儒、道思想外，受禪宗思想影響更為深刻。禪宗的以心傳心，不立文字的思想，為眾多文人所接受，而深明禪門宗義的蘇東坡、黃庭堅等書法家更是不經意地引用禪宗習語、典故來談論書法，或像米芾那樣，不自覺地形成書論嬉笑怒罵的「狂禪」之風。像禪門公案中許多禪語禪機總是難以被人看破一樣，若對它特定的背景和內容沒有一個基本了解，便難於把握他們的真意。蘇東坡和黃庭堅等人在論述技法規則時，常用「無法」一詞，如「我書意造本無法」、「老夫之書本無法」、「王荊公之書得無法之法」等等。他們此間所說這裡的「無法」，便是典型的

禪宗術語。如果我們簡單理解為沒有法則，就大錯特錯了！依照蘇、黃的本意，所謂的「無法」實是「有法」，有一切法。這是一種很高的境界，這種境界是融會貫通一切法則之後，由自己心靈深處徹底解脫而自由把握一切法則的境界。到了那個境界，一切法則都歸於寂滅，這時人的精神主體發揮超出界外的作用，有法即無法，無法即黃法。如禪宗的「即心即佛」一樣，在蘇黃是「即心即法」，怎能言傳，怎立文字呢？惟吾德馨，一句「我書意造本無法」，「無意於佳乃佳爾」便是心法。

大家都知道唐人尚法，宋人尚意。在宋人眼中，所有法都與精神融會一體，無彼無此，亦彼亦此，法就可有可無，從而提出了「法可以意得」的全新觀點，這便是他們所謂的「意」。「意」成為「法」的主宰，就是宋人尚意的根。

先從無法到有法，再從有法到「無法」，如張三豐教張無忌太極拳，張無忌一招一式學，從無法到有法，學全一套，領悟了，融會貫通了，所有招式全部忘記，這時出招全由心發，真正到了「無法」的境界，出手都是法。若張無忌從未獲張三豐傳授太極，那就真的是無法了！

從零創夢



在人生的雨天裡該做些什麼？

王嘉裕

雨天，尤其是連續的雨天，令人煩躁、鬱悶。而這樣的雨天，一旦擴展到人生裡，更是令人不堪煩悶。正如天氣有晴有雨，人生也是如此。人生的雨天，是什麼？是那些不得意、被失敗和挫折打擊的暗沉日子。我想每個人都會遇到，有人扛得住，便成為更強大的自己，有人被淹沒，就毀滅了自己。

是超脫還是毀滅，看你怎麼度過雨天。那麼，在人生的雨天裡，我們該做點什麼？之所以探究這個問題，是因為人在低潮期，情緒意志總是相對減弱，有些人若不注意，就會伴隨情緒淹沒了自己。所以，也就是說，這個時期的我們，需要作出一些意志的努力，這是前提條件。

在人生的雨天裡，我認為第一件是，克制自己的胡思亂想和消極評價。最好就先讓自己的腦袋放空。也許你要說，怎麼就不能想東西了呢？有人在痛苦中思考，就提升了自己。這

需要一分為二看問題，是的，心理學中有一種心理防禦機制叫做昇華，這是面對痛苦，把它化為人類精神上更為普遍的東西，作家們常常能做到。它和胡思亂想不同。我們大多是平凡人，也常常被自己的情緒所左右，所以，適當放空自己，別去亂想太多，是低潮期應該做的第一件事。

第二件事，是轉移自己的注意力，去找一些自己喜歡的事情做。前面我們說過先放空自己，如果你做到了不去想那些煩惱，下一步就是找些有意義的事情來充實自己，這樣你就沒有閒暇去想那些不如意的事了。譬如聽一聽經典的音樂，譬如買食材來做一頓香噴噴的飯菜，也可以約上朋友去喜歡的餐廳吃一頓，甚至去去經歷一次冒險遊戲，只要是你喜歡的、且無害於自己和別人的事情，你都可以去做。人生難得糊塗，遇上生活的雨天，我們不妨就先放下之前的生活，去發現從前沒有機會去發

現的各種感受，去挖掘自己潛在的興趣和快樂，不是一件非常有意義的事情嗎？

第三件事，是總結自己的經驗和感受。插句話說明一下，這三件事是分別在「人生雨天」起始到終結的時間中去做。也就是說，當人生的低潮期即將結束，兩天將晴而出現彩虹之時，我們要及時總結和回顧自己的感受，以積累雨天中沉澱下來的智慧。因為，人的一輩子那麼長，度過了這個雨天，我們只要生活着，也必然會遇到下一個雨天，我們無法預料生活的變遷，但我們可以修煉自己的心，在痛苦中我們我們可以收穫智慧，總結經驗，以坦然之心面對人生，晴天雨天皆是風景。

人生的雨天，我們都會遇到。也許，不同的人對待低潮期，有不同的方法，以上提到的方法也未必為最好。但是，無論如何面對，無論在低潮期去做點什麼，所有的方法中都必须做的一點：正視挫折，坦然以對。