



地位超然的李大姐(中)

《正午報》我們都親暱地喊她「大姐」，有三大特點：體育版、狗經及副刊。體育版即「波經」（以報道足球賽為主）。

上世紀六十年代香港足球很興旺，《正午報》波經在香港報紙可謂獨佔鰲頭，另一份緊隨其後的是《香港時報》。

《正午報》狗經也是一枝獨秀，當時主其事是麥明。他也是澳門綠村電台「跑狗」節目主持人。貼士很準。至於副刊更有包括曹聚仁、程思遠（影星林黛父親，當過李宗仁秘書，後當中國政協副主席）、影壇名筆蕭銅等人執筆，可讀性很高。

記得當過路透社記者的曹聚仁的「採訪札記」《我與我的世界》及臥病所寫的《浮過了生命海》專欄、程思遠的《政海秘聞》都是我每天必讀的專欄，擁有廣大讀者。與我們年輕記者十分投緣的曹聚仁老先生，他臥病醫院寫的《浮過了生命海》專欄很受醫護人員的歡迎並獲特別照顧，因為他們的父母輩都是曹聚仁的忠實讀者。

李傑大姐在報館的地位頗超然，她雖只掛名一個資深記者（連採訪主任也不是），但是老總張思健（張問強）有關報館的大小事務都與她商量，所以經常出入老總室。

當時年輕記者包括筆者對她都很刮目相看。她對我們年輕記者也是愛護有加的，經常囑寒問暖。



港女愛香港

一直很喜欢麵食，所以對麵食為主的食物特別鍾情！女兒叫我做「偽上海媽媽」，這個別名幾過癮！

又特別喜歡普通話，一聽到有人講普通話便覺得特別親切，好似見到鄉里。

但其實我是不折不扣的港女，香港那打素醫院出生，九龍大鵬村長大，一直很愛這個家，雖然今天大鵬村已經消失了，仍常常想起它，想念在那裏的生活，簡單快樂，放風箏、造風箏線的玻璃粉（現在想起也覺得危險）、捉金絲貓、拍公仔紙、打波子、去大坑渠玩水（不知死字怎麼寫）、養蠶蟲，統統都是男生的玩意，我就是要跟着去，他們挺好沒有排擠我。我自認小時候挺乖的，起碼在玩樂之餘會幫忙做家务，沒有自來水，我負責去井頭挑水，而且還是赤腳挑水，每日挑兩次，想起都覺得自己好叻，我還會換火水爐的棉芯，還會自己煮飯帶回學校吃，一毫子的零用，只能和同學仔夾分買一支汽水飲，見到同學中午可以去小餐廳吃午餐非常羨慕，不過我並不虛榮，只是羨慕了一陣子，我們仍然帶飯上學，從來沒要求過父母給我更多零用錢！

大鵬村再過便是上下元嶺，大鵬村所在，爸爸在那裏工作，如今很著名的詠蔡園在那裏，一間鐵皮屋便造就了著名的擔擔麵，可能我對麵食的濃厚興趣從那裏開始。我儲夠錢便自己一個人去吃一次，滿足到不得了，之後會跑去小士多斗零睇電視，這一天會過得很開心。這些活動沒有人相伴，父母也從來不阻止，獨立性格大概是這樣養成！

因為跟着爸爸去片場，最想去片場的原因是那裏有間員工餐廳，有我最愛吃的啫喱，以前家中沒有雪櫃，所以恨去片場餐廳吃一杯，滿足呀！

去片場還可以看拍戲，看過祥哥拍粵語歌唱片，也看過其他明星如麗兒拍戲，從小見慣明星，所以一直都覺得明星也不過如此，長大了從不稀罕明星，上一代的明星都見過，誰知後來會變成娛樂記者！



■小時候，我（小女孩）與弟弟跟阿姨和她的男朋友在大鵬村喬宏叔的漂亮石屋前留影。作者供圖



影視之娛

朋友搬新家，家裏不放電視，孩子只看書，也因為沒有了視線上的考慮障礙，所以客廳的空間登時寬敞了，小朋友的玩樂角落得以擴大，實在是親子育兒的理想設定。我們笑說以前撫養大兒子時，2歲前也是不給他看電視及電腦，但有了小兒子後，很快就失守了。畢竟看電視的孩子較安定，不用擔心他爬高爬低。我們只堅持不讓他們玩遊戲機或iPad，但隨着年紀漸長，學校也有電腦課，還是偶爾讓他們玩了，只是常教導不能沉迷而已。

自己年紀小的年代，電視是萬惡之源，現在若只看電視，已算十分難得。有家長曾開玩笑，已算看動畫時開了聲音，只有字幕，孩子要讀字跟劇情，便接近看書的模式了。一開始，我們也只是讓孩子看看相，慢慢就讓他自己找有興趣的YouTube內容，但一定要是英語的，讓他開眼界。再大一點，才讓有互動

性質的供他們參與，遊戲則暫時還是玩舊式的，即如小時候的彈珠、接龍及麻將等遊戲。還有益智遊戲如中文四字詞及英文串字，比較刺激或近年開發的高科技遊戲，則沒有讓孩子玩，因為實在太易上癮了！

近年人人有Netflix，小時候在加拿大生活過幾年的媽媽，十分開心也讓孩子看到自己從前看的卡通。近來因為停課關係，電訊商推出不少電視教育益智組合，大家又有沒有試過？至少也多一個選擇，又有停課期間的學習需要。

現在孩子搜尋YouTube，已經又快又精準。由於我們是球迷家庭，所以時常會在YouTube開啟有關片段與孩子一起分享。最初下班回家，孩子會嚷着催迫我昨晚進行的比賽片段看，差不多連更衣的時間也不肯等待，現在則反客為主，當我想拿起遙控器時，已語帶不屑地提問——你還未看嗎？

是的，時光飛逝，一切只能好好珍惜。



中國四大河流行：黑龍江篇丹東之三

丹東的鴨綠江遊開始了，我大清早登上旅遊車，和56位內地團友一起出發。到鴨綠江前，我們先到全國唯一全面反映抗美援朝戰爭歷史的專題紀念館——抗美援朝紀念館參觀。

走進紀念館，時光回到1950年，我看到一個矮小瘦削的小伙子雄赳赳上抗美援朝戰場的背影。這小伙子1931年出生在四川省的小山村，祖輩三代替富戶打工過活，家境貧寒。小伙子7歲那年，父親病亡，小伙子接替父親當上傭工，受盡欺壓。1950年，抗美援朝戰爭爆發，小伙子在村裏第一個報名參軍，誓要保家衛國。小伙子太瘦小了，當上後勤的通訊兵，但他說：「我是手錶裏的小齒輪，要確保手錶順暢運行。」

1952年10月，抗美援朝戰爭中最激烈的戰役開始了。小伙子在戰地持續戰鬥了4天4夜，上級命令在第五天黎明前奪下敵人597.9高地。

進攻開始，大砲隆隆轟鳴。志願軍戰士們攻佔一個又一個山頭（共9個），快要到達597.9高地主峰。突然，敵人一個火力點兇猛撲，戰士們屢次奮力突擊，全被比雨點更密集的槍彈硬壓了回來。怎麼辦？黎明前攻不下597.9高地主峰，已奪在手的9個山頭會全部丟失。

小伙子怒目噴火注視着敵人火力點，勇敢堅定地對指導員說：「請把這個任務交給我！」小伙子帶上兩個戰士，拿着手雷，鏗鏘有力的誓言衝上雲霄：「讓祖國人民聽到我們勝利的好消息吧！」接着就向着敵人火力點爬過去。敵人發現他們了，無數照明彈升上天空，黑夜變成了白天。砲彈在他們周圍密集爆炸，他們冒着濃煙和烈火，匍匐前進。一個戰士犧牲了，另一個戰士負傷了，摧毀火力點的重任落在小伙子一個人肩上。

火力點裏的敵人把機槍對準小伙子，子彈像冰雹般兇狠射過來；小伙子肩和腿受傷了，但他堅忍頑強一直向前爬，身後留下一條長長血路……還有20米、10米……啊！小伙子突然站起來，他在暴雨一樣的子彈中站起來了。他舉起右臂，手雷在探照燈的亮光中閃閃發亮。轟！敵人的火力點塌了半邊，小伙子暈倒在地，戰士們瞬即衝上陣地；不料敵人的機槍又再瘋狂叫囂，戰士們又被壓在山坡上。時間分秒過去，天快亮了，指導員心急如焚……這時候，身負重傷的小伙子巍然挺立，他張開雙臂向噴射着火舌的火力點猛撲上去，用自己胸膛堵住了敵人的槍口！衝啊！衝鋒喊聲驚天動地，戰士們千軍萬馬往上進攻，佔領了597.9高地，把陣地上敵人消滅殆盡！

這個平凡矮小的小伙子被迫封為「中國人民志願軍特級英雄」，他的遺體安放在國家烈士陵園，他的英雄事跡響遍全國各地，成為國人模範，他的母親成為國家主席毛澤東家的上賓——他是英雄烈士黃繼光，他所參與的戰役就是「上甘嶺戰役」。從滿布砲火硝煙的上甘嶺戰場回到紀念館，看到館裏牆壁上鏤刻着邱少雲、孫元、楊連弟、楊根思等英雄烈士的名字；也記着13.3萬名優秀的中華兒女，他們為痛擊侵略者，在抗美援朝戰爭中獻出寶貴生命的英雄事跡。

13.3萬名英雄烈士和小伙子一樣，都是我們國土上成千上萬的平凡人；但保家衛國，讓這些平凡人活出絕不平凡的一生。他們的不平凡，他們的捨生忘死，換來戰爭的勝利，換來國家的生存和希望，換來14億國民生生不息，幸福安康……

「為什麼戰旗美如畫？英雄的鮮血染紅了她。為什麼大地春常在？英雄的生命開鮮花。」

離開紀念館一刻，我們一行57位團友熱淚盈眶，不約而同向着英雄烈士們遺像深深鞠躬，表達我們衷心謝意和崇高敬意！

不管是天災，或是人禍，大部分人在面對時都會計較得失，但亦總有人，有機會能夠從中找到受益點。席捲全球的新冠肺炎病毒，對各國來說，經濟損失是天文數字，而精神方面的損失，卻更加難以計算；但對於口罩等醫用品商來說，則變成是個千載難逢的好機會。內地有隻叫「道恩股份」的股票，僅僅涉及極少部分口罩製造業務，卻能夠在極短時間內由每股10元狂升至58元，成為A股在短時間獲利極大的股票；演繹了「危機，危中有機」的常理。

太極拳是中華民族瑰寶，喜歡的人眾多。由於太極拳不像廣播體操、廣場舞蹈、八段錦等健身操簡單易學，更因其涉及到節奏、心理、呼吸、平衡，以及步、拳、掌等諸多元素而變化莫測，以及飽含各種哲理，所以又被稱作是「哲學」。許多人在學習過程中半途而廢，就是因為適應不了其中的「慢節奏」，所以真正學成才的人並不多；故有「練習者多如牛毛，學成者少如牛角」的說法。細想自己曾經幾次下決心一定要將太極拳學到手，惟因為時間、心理、節奏慢等因素無法實現而「望拳興嘆」，多年來更希望有一日能如願以償。

由於疫情緊迫，政府規定並要求市民不要出門，呆在家裏；於是有了足夠的時間和空間，乘機大量觀看太極拳視頻，並加以練習。經過數以幾百次的視頻欣賞、觀摩和學習，對太極拳的歷史和以柔克剛、剛柔並濟的特性等有了全新認識。經過並不太長時間的揣測、推敲，讓自己對太極拳有了較深層次的認識。至今為止，學成雖然不敢講，但進入角色，或者說入門則綽綽有餘；算是有意外收穫。太太也曾經學習太極拳，但未能成功，亦屬於「牛角」；也是受益於自己的學習，產生「近朱者赤」效應，情況大有長進；已經靠近

「牛角」，正可謂是「雙重意外收穫」。

太極拳在中國流行的時間悠久，至少可追溯到宋代，宋開國皇帝趙匡胤從小就對拳術情有獨鍾，每日起身的第一個任務就是要隨從陪練拳術。他不僅喜歡練拳，並經常對拳進行獨到研究、推敲、揣摩，並創建了多種拳術。此習慣亦為他日後打出、穩住大宋江山有直接聯繫。趙匡胤將自己創建的拳叫太祖長拳，現代太極拳中的金雞獨立、高探馬、單鞭等均來自他首先創建。趙匡胤還將拳與棍結合成「通天棍」，太祖長拳和通天棍不僅幫助趙匡胤建立霸業，還成為穩定政局的法寶。

據傳說，趙匡胤不滿一名曾在建立大宋江山、立下戰功的御前大將軍驕橫跋扈的所作所為，故意選擇在一次練拳中，在眾目睽睽之下將其一棍敲到後腦勺而死。既嘗試了自己拳、棍術的厲害，並以獨特的辦法除去異己、掃除執政障礙；故事亦成為古代、近代和現代的政界熱談。明清以後，經一群太極愛好者的系統研究，太極拳分支成陳式、楊式、武式、吳式、孫式、孫式、和式等流派，各派既有傳承關係，相互借鑒，也各有自己的特點，在神州大地呈現百花齊放之態。

新中國成立後，太極拳被國家體委統一改編出教材，並作為國民強身健體之體操運動，且成為藝術表演、體育比賽的專用拳術；近期，國家將每年5月規定為「太極拳月」，客觀上為太極拳的普及提供了更為廣泛的群眾基礎。太極拳集頤養性情、強身健體、技擊對抗等多種功能為一體，結合《易經》的陰陽變化，中醫經絡學和吐納術，使之成為一種柔和、緩慢、輕式等流派，內外兼修的傳統拳術，並在中國武術拳種中具有特別的活力。學太極拳的人，都知道有個橫着走的招式叫「雲手」，和倒着走的倒捲肱，並被許多初學者認為最容易學的招式。很多初學者對太極拳的第一印象就是從

雲手和倒捲肱開始。雲手和倒捲肱初步看來十分簡單，不外乎是畫圈、倒退；但由於這兩個動作要求很細，連呼吸、心理、視覺等都有所要求，不進入角色是很難領會的。從表面看，「雲手」的畫圈、行雲流水、飄逸欲仙；惟內中卻含有包括「上、中、下」、單雲手、雙雲手；倒捲肱則講究視覺與心理的統一，深呼吸，以及不同腳力的變化。雲手和倒捲肱代表着學習太極中的一個道理，那就是必須通過反覆觀摩、學習，方能領悟其中真諦，嚐到真「太極」。

說到雲手和倒捲肱，不得不將太極宗師陳清平故事搬出來。陳未出名時，每天需要到八里外的趙堡鎮處理商務，都是雲手結合倒捲肱一路過去的，當時不知情的村民看到，認定陳是一個「神經病」。直到前來拜訪陳清平的人數愈來愈多，村民才知道陳乃是當時的太極大師。由於經商有方，陳家境富有，除經商外，利用閒暇向村裏青少年傳授些太極拳；學藝者眾多，於是開辦武館，正式授徒，陳清平也因此成為太極宗師。陳清平在未成年時的練習讓人體會到，其拳術之所以能夠達到爐火純青的境界，正是因為他在早期練習中進入走火如魔的境界。

許多人認為，太極拳動作太慢，是老人家消遣的玩意兒，事實上，太極拳暗含着許多擒打的奧妙，其輕沉兼備，虛實分明；以及翻雲覆雨、變化萬千、難以捉摸的境界。按照學拳先明理的原則，「攻防一體」成為學習太極的典型模式。例如在雲手中畫圈的過程，就需要手臂和軀幹部、下肢部三節的一體運轉，並形成最佳的人體攻防動態。學習太極，一定要「心平氣和」、戒驕戒躁，要注意領會「練氣、養氣」的區別和含義。學習太極最忌急於求成，尋找最高境界，結果欲速則不達，擺脫不了頻頻進入誤區，讓自己永遠處在「牛角」行列。

或聖賢，往往會奏明官方或自發，為其設立生祠，且香火不斷，以表達敬重感激。尤其是唐朝以後，為官員立生祠之風尤為興盛。比如，唐朝一心為民克己奉公的狄仁傑，在活著的時候就享受過這等榮耀。不過凡事過於興盛便難免氾濫。立生祠彰顯官員政績的事情，到了明朝就已經被用濫。各地官員為捧大監魏忠賢的臭腳，將其的生祠立得到處都是。以致於明萬曆三十一年（1603年），在利瑪竇的《天主實義》一書中，就能看到立生祠氾濫的景象。

利瑪竇說：「蓋昭事上帝之學，久已陵夷。不思小吏聊能阿好其民，已為建祠立像，布滿郡縣，皆是生祠；佛殿神宮，彌山遍宇。豈其天主尊神，無一微禮，以禮拜敬事之乎？」利瑪竇所見固然是在此批評當時中國民間，不信天主卻崇拜凡夫俗子，卻也客觀地觀察到，為活人立生祠在萬曆年間早已名不副其實，淪為低級官員向高級官員行賄拍馬之舉。

基於人性趨利避害的弱項，官場奉承拍馬之術盛行至今，但立生祠之舉，鮮有再現。一方面是中華傳統文化教化眾生要以內斂中庸自居，造像立祠過於誇張，容易遭世人詬病。另一方面，被奉承者多有自知之明，知曉自身若真無不世之功業，為一己之身造像立祠不但不能彰其功，反倒會累及現世仕途，遠不如低調收受財物實惠。

當然，萬事不能以偏概全，得以流芳百世的個



結婚是幸福的定義？

「剩女」是用以形容已過適婚年齡仍未結婚的女性們，對此標籤不少女士都表示「不接受」，皆因覺得此字眼帶有對未婚女性的歧視意味，尤其是對演藝圈的女藝人而言，是她們心理上最大的「無形枷鎖」，活得有點鬱結。

女藝人們同意「男大當婚，女大當嫁」的道德觀點，不論男女都渴望與相愛的人走進婚姻殿堂，攜手相伴一生，雖然很多人認為女人一定會是婚姻的受益者，但於女性來說只有和相愛的人在一起才會願意妥協和陪伴，而婚姻最終是福是禍，誰亦說不準，所以結婚就是「世俗」，一般人都過不了這個「坎兒」！

然而，女人結婚與否，就是幸福的定義嗎？有女藝人表達自己的看法說道：「感情有着千千萬萬，箇中也有着千千萬萬的甜與苦、心酸和無奈，人與人相處最舒服的關係就是不必討好別人，或刻意去合群，特別是娛樂圈中人跟圈外人拍拖，更不必為結婚而結婚去委屈相融，表面的迎合，會陷入自欺欺人的局面；再者，現今訊息「爆炸」，真真假假的娛樂八卦新聞滿天飛，滿足着人對演藝人「獵奇」的心理，這不單止是明智與愚昧時代對人性的考驗，只要留了『底兒』，祖宗八輩子的事情都被翻出來，加諸在印着是公眾人物的演藝人身上。」

最近，內地有位女演員因不堪長期受到已婚的公司男老闆追求不遂的騷擾，要求跟公司解約被追討違約金，雙方對簿公堂，結果女演員勝訴，而女演員的勇氣受到內地演藝人們的讚賞及支持，為證女性的清白，是不容某些思想污穢的人顛倒黑白是非，必須拿起法律武器來揭穿他們的真面目，以事實反擊那些不盡不實的歪理，才是社會和行業的真正公義。

疫情下的意外驚喜



百家廊

黃海振



鵬情萬里

毀雕像與立生祠

黑人的命也是命。警察對非裔美國人施暴的抗議已擴大其訴求，要求對美國歷史做出更誠實的敘述。在奧勒岡州的波特蘭，示威者將憤怒轉向湯瑪斯·傑佛遜，這位曾蓄養600多名奴隸的開國之父的雕像被推倒了。在維吉尼亞州的里奇蒙，意大利探險家兼殖民者克里斯多福·哥倫布的雕像被噴漆、縱火後推入湖中。這些被批評為歷史上壓迫象徵的雕像，最近以極快的速度紛紛被毀損及拆下。這波運動起初聚焦於南方邦聯象徵和歧視非裔美國人的典型事例，但之後爆發為更廣泛的文化事件，促成對歐洲人殖民和迫害美國原住民等等議題的清算。

關於立像，中西方的觀念似乎差別不大。除了新教痛恨異端邪說，痛恨對於木石塑造的崇拜，意外讓教堂裏的繪畫藝術得以興盛。

我想起看古典小說常有這樣的情節：為報大恩大德，會承諾要為生死關頭願意援手施惠的人，立生神位，祝禱對方長壽百歲福壽綿長。《紅樓夢》第七十二回，鴛鴦無意間撞破了司棋與表弟潘又安的苟且之事，為保全二人名聲，立誓絕不告訴旁人。司棋為表感激，對鴛鴦說：「我的病要好了，把你立個長生牌位，我天天燒香磕頭，保佑你一輩子福壽雙全。」

立生神牌坊，是私人之間情感表達最高等級的感恩方式。一方百姓，為了感謝造福地方的官員

人廟祠，仍不勝枚舉。譬如為岳王爺岳飛所立的岳王廟、武穆祠，再譬如後世為關二爺關羽所立的廟宇祠堂更是數不勝數，還有為諸葛亮所立的武侯祠，千年之後仍然香火旺盛。有一年我遊歷潮州，受當地朋友推薦，特別去頗有聲望的韓文公祠緬懷了一番。韓愈做潮州刺史不足8個月，潮州人不但為其立了韓文公祠，還將當地的山水都改姓了韓。至今當地最有名的山叫做韓山，當地的母親河稱之為韓江。

「關佛累千言，雪冷藍關，從此儒風開嶺嶺；到官才八月，潮平鱷諸，於今香火遍瀛洲。」過去數年，這幅懸掛在韓文公祠門前的對聯，我仍不能忘懷。

還有一年，去遊覽舉世聞名的水利工程都江堰，特別參觀了坐落在都江堰西門外玉壘山麓巍峨的二王廟。當地的文化學者告訴我，該廟是當地民眾為紀念都江堰開鑿者、秦蜀郡太守李冰而修建的。都江堰水利工程成就了成都平原天府之國的富庶，成都平原的人很風趣，也有人情味。李冰本無祠廟，在為其立廟之後，當地的百姓念及其無子，就把神話傳說中掌管水利的神仙二郎神楊戩贈與他做兒子。

從此以後李冰的宗祠便改稱作二王廟，內裏供奉的兩座造像，一位是名垂青史的李冰，另外一位便是四川人給他過繼的子嗣，二郎神楊戩。