



舞台客聚 彥火

少年的他挑起一家擔子

傅雷在翻譯羅曼·羅蘭的《巨人三傳》，深受貝多芬的策勵，認為是治療他世紀病的良方。

作為原作者的羅曼·羅蘭，也傾情於貝多芬的大無畏精神。

羅曼·羅蘭自稱他的名著《約翰·克利斯朵夫》中小說的主角性格，「頗多取材於貝多芬的事跡與為人。且全書的戰鬥精神與堅忍的氣息，尤多受貝多芬的感應。」

羅曼·羅蘭筆下的巨人，與尋常人的喜怒哀樂一樣，都具有人性弱點：多變、懦弱、自卑、孤獨、憤世嫉俗，有時性格暴烈……羅曼·羅蘭並沒有因他們是英雄而故意抬高，他力求還原他們的真面目。他們所以能夠脫穎而出，除了其天生的天才，還基於他們不屈不撓的追求藝術的大勇氣和內心的無比強大，憑此可以睥睨人間的一切。

正因為他們歷經人生的巨大創痛和曲折的磨難，才能煥發出比常人更堅定和旺盛的創作力。

傅雷在《巨人三傳·目錄》之後，錄了孟子的名句：「……故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」

可以說，三巨人——貝多芬、米開朗基羅、托爾斯泰都是人生

熔爐裏千錘百煉而成的精靈。貝多芬是其中的佼佼者。

貝多芬於1770年12月16日於波恩出世。在波恩有一個貝多芬紀念館，我早年每次參觀法蘭克福書展，到波恩探訪友人黃鳳祝兄，例必參觀貝多芬紀念館，獲益良多。

貝多芬4歲被嚴父整天「釘在洋琴前面或和洋琴一起關在家裏」，少年的他，便要肩負起家庭經濟和生活負擔，11歲加入劇院的演奏隊，13歲便當上大風琴手。當他17歲的時候，他痛失了對他「仁慈」、也是「最好的朋友」母親。

此後他便要挑起一家的擔子。他的父親酗酒成性、不理家務，他要肩負起兄弟們的教育之責。小小年紀的他成了一家之主。

貝多芬開始失聰是在他的藝術生命剛走入璀璨期。當時他才25歲。根據他的遺囑所透露，1796年他患上耳咽管炎，因醫治不善，發展成慢性中耳炎，逐漸失聰。據他的德國醫生說，貝多芬後期「對於低而深沉的音比高音更易感知。」

(讀《巨人三傳》札記，之二)

(作者更正：2月24日同文《悼專欄作家黃牧》提到中央電視台「東方焦點」人物主持，應是「東方之子」主持。特此更正，並向讀者致歉。)



爽姐私語 林爽兒

少年粵劇夢

今時今日好多人

都覺得粵劇表演已經式微，沒有人再喜歡看的古老東西。

但我卻仍然覺得它是在傳承、在積極發展中！不過我也看到一些存在的又必須要改進的東西，當然我只是從一個觀眾角度去看這樣的一個傳統文化藝術，是表面的、片面的。

自覺很幸運由細睇粵劇睇到大，只可惜欠慧根欠天分。不過還好，我還有機會在旁邊看粵劇出一分力，其中最重要的一環是我能為粵劇投下大量資源、大量心思的李居明大師做有關的宣傳活動，那是一件很滿足、很快樂的差事！

那是一位醉心粵劇的小朋友，幾歲便迷上粵劇，家人又難得小朋友如此熱愛粵劇，便讓他去參加兒童粵劇班，老實說，粵劇班並不是那麼輕鬆的，如果只想去玩玩，當課餘活動參與，相信捱不到一陣便堅持不了，很快便會放棄。

看到這位叫麥熙華的小朋友，今日在八和粵劇學院，經過4年的努力學成畢業了，且邀請我出席他的畢業演出《狄青與雙陽公主之追夫》。

看到他為多年的堅持和熱愛做出了成績，實在替他高興。之後我了解了

他愛粵劇的故事！

熙華自幼稚園中班開始受到祖母的影響，經常跟她聽粵曲及去戲棚睇大戲，在耳濡目染下對粵劇產生興趣。

在他讀中二那年，終於如願以償能夠入讀八和粵劇學院。由於學院是4年制的培訓課程，在這4年內他接受導師的訓練，就唱功、基本功、靶子功、毯子功及表演功五方面，由淺至深去認識和學習。而在這幾年內，最令他吃不消的就是練習基本功，每次開腿還是忍不住大叫：「痛啊！好痛啊！」而毯子功即翻、騰、跌、滾、摔等技藝；靶子功則是學習刀、槍、劍、戟、棍等，對體力要求很高。面對艱苦的訓練，縱然痛苦，練功卻是必須而重要的。正如所謂「台上一分鐘，台下十年功」就是這樣。

他希望日後能夠參與多些演出，從前輩和師長身上學習功架以及導師重道的傳統美德，而更重要的，是傳承戲曲文化，代代相傳。更希望宣揚粵劇這種文化，把它傳承下去並推廣至世界各地。



●麥熙華在畢業演出於後台與八和粵劇學院課程主任呂洪廣合照！作者供圖



落地觀察 湯禎兆

老人抗疫保健

偏瘦老人家身子弱，有氣管問題，現在加上病毒人心惶惶，有何強身健體好方法？

朋友說長輩通常不太願意長期調理，我說簡單的東西也可以多做。社會普遍對三高的老人家很多意見，反而少說老一輩飲食過分清淡的問題。社會富庶，真會有營養不良的情況？我的觀察是現在恐懼氣氛嚴重，老人對生活環境恐慌，對自己有要求很高，不亂吃東西（本是好事，但也要食對），很怕被關在醫院或老人院，不能見家人，又怕打疫苗自己受不了，實在充滿憂慮。

疫苗不打不等於必死無疑。病毒也不是一碰就死人。沒有人敢再跟他們這樣說，但他們不曬太陽，少做運動，也不再社交，少油少鹽，又因為怕菌怕毒不敢去中醫診所調理。其實是否一定是好事？

要說服他們不容易，天天新聞也在散播憂慮意識，但以下還是有一些簡單的東西可以勸他們：

一、口服有機初榨椰子油，可提升免疫力，尤其是對偏乾瘦老人家。很多老人家少用食油，但

其實這是身體機能運作正常的重要元素。若不肯口服，可以勸他們以椰子油做油拔，早上空腹用椰子油漱口15分鐘再吐出。

二、天天浸腳。獨居老人難換水，就用薑貼或暖水袋代替，一天貼薑貼在腳，一天用暖水袋敷，其間多喝水，可促進新陳代謝。

三、一定要曬太陽，老人家起床早，怕見人的話可以早一點出去，找個有陽光的位置拉筋曬背，後頸尤其重要。

四、晚上喝紅棗水。早前一中醫朋友教我，若喝得多茶，睡不了，可以幾粒紅棗解咖啡困。其實有沒有喝茶，晚上食或喝點紅棗，也有助氣血循環，循環好自然睡得好。不用太執意有沒有核或會否燥，那幾十元的東西不是大補品。

五、暖腎敷兩小時。老人家總有些腰酸背痛，物理治療師教，每天暖敷一兩小時，最好睡前做，可以舒緩繃緊，讓全身放鬆。

六、油鹽都是身體必須的，最重要是好的鹽好的油，不用過多便可，切忌完全不吃。



大地遊走 周齡齡

中國四大河流行：珠江中游梧州風情之「讓」

天下間有「讓」的風情嗎？有，梧州是也。梧州何在？就在廣西邊陲，毗鄰廣東。

到埗梧州，我和所住酒店的經理成了好友，他是梧州人，粵語動聽，學富五車，把梧州之「讓」的歷史向我娓娓道來，讓我唏噓感慨……

坐在茶室，我們呷着醇厚的梧州六堡茶，他一臉悠然地說：「梧州第一『讓』，就把她廣西最發達經濟地位讓走了。您知曉嗎？梧州——『讓』的『罪魁禍首』竟是鐵路，匪夷所思啊！」

鐵路帶動當地經濟發展是道理所在，鐵路讓當地經濟「沉淪」倒是聞所未聞。

梧州是百年商埠，得益於近扼三江，遠通四方。「地總百越，山連五嶺，唇齒湖湘，襟喉桂廣。」就是梧州的寫照。明清時期，梧州已設市對外貿易。1929年，梧州成廣西省省府，更一躍成為珠江流域工、商、金融中心，「沒有困難的生意，只有勇毅的梧州人。」天時、地利、人和，讓梧州財政收入佔全省的七成。

「成也蕭何，敗也蕭何。」1980年，全國鐵路網骨架形成，鐵路成為國家主要運輸工具；2008年，全國高鐵網開通，國家運輸走向全面現代化。「捨水路，要鐵路。」成為大趨勢，以水運之利而富甲一方的梧州因此今非昔比，把她的廣西首富之位拱手相讓予南寧。

梧州第一「讓」讓作為梧州人的酒店經理傷感不已，幸好，第二天他仍是一條好漢，親自帶領我去尋找梧州第二「讓」。梧州第二「讓」是指中國革命先行者孫中山先生，讓位於袁世凱的中國歷史大事。眾所周知，1911年10月，孫中山先生帶領國民推翻滿清政府；1912年1月，中華民國建立，孫中山就任臨時大總統；1912年2月，孫中山讓位於袁世凱。孫中山先生讓位震

驚中外，他為國家免被捲入內戰漩渦，大公無私，讓出國家最高權力之位，受國民景仰。

我問經理好友：「梧州和孫中山先生讓位有何關係呢？」他說：「孫中山先生的讓位和梧州沒有直接關係，但他和梧州的關係卻非常密切，我們梧州人把孫先生所有事都作為我們的事。梧州是北伐戰爭的戰略基地，孫先生曾多次親到梧州指揮北伐工作，更為梧州經濟發展作具體規劃。」說着說着，我們走到梧州著名景點，全國重點文物保護單位「梧州中山紀念堂」。那是一座中國古典宮殿式與西洋教堂式結合的禮堂，內有千個座位，舞台兩旁列有孫先生「革命尚未成功，同志仍當努力」的對聯。禮堂前有圓形廣場，中間挺立孫先生銅像，像前是繽紛花叢，廣場旁圍砌四季常綠的參天古樹，及明清兩代的石雕，明亮親切，古雅莊嚴。

「全國各地共267座中山紀念堂，我們梧州這座是全國第一座奠基的，您說，孫先生對我們梧州多重要啊！」我們懷着恭敬的心在廣場內向孫中山先生銅像致敬，表達我們衷心謝意。靜默間，一把清脆童音傳入耳內，「媽媽，這位伯伯是誰呀？」一位穿着橙色小汗衫、大眼睛、純樸精靈的小男孩指着銅像說：「哎呀，媽媽也不懂啊。」「小弟弟，他是孫中山，一生致力讓我們中國人過上好日子的偉人，他面對重重險阻，屢敗屢戰，堅毅不屈，犧牲自己利益為國人謀幸福。小弟弟要熱愛自己國家，好好學習，長大後貢獻社會，為國民服務。」「謝謝您，弟弟要記得阿姨的話啊！」年輕媽媽由衷道謝。

「我會記得！」小弟弟眨着閃亮的大眼睛，有點害羞，又滿足自信地說。

梧州的「讓」意味深遠，讓我上了一節寶貴的歷史和人生智慧課，讓我的珠江遊歷增添無窮趣味與價值。

榮華富貴你不配

朋友氣得肺都要炸開了！

事緣他和太太正收看着TVB的賀年節目，兒子回家見狀，即趨前將電視關掉：「不要看呢間電視台的節目。」兒子此舉動，他夫婦倆感到憤怒，在兒子返回自己房間後，他們重新開啟電視，只是盡量將音量收細。

「現世代有部分年輕人思想激進，做事又不顧後果，父母們隱忍退讓，也是為保護自己的人身安全；有友人問：不害怕他日百年歸老『無仔送終』嗎？坦白講我不害怕。如果養育出暴行暴言的兒女，跟沒有仔女送終有什麼分別！跟我同齡的朋友都想好了自己百年歸老的事務安排，不會指望思維『冥頑不靈』的兒女了，在我們有生之年過好自己的生活吧。」友人強調並非悲觀看事情，只要兒女的行為是合理的，父母定然「幫一把」：「誰都要為自己的人生負責，年輕人長大成人，也表示父母養育他們的責任已完成，有人若忠言逆耳走歪路，就要自己承擔一切後果，不要老是埋怨家人不施以援手，該怨自己的愚蠢毀了一生。」

多位已年屆五六十歲以上的朋輩表示，在過去的一年裏，他們自覺最討厭是跟後生「說道理」，因為嘴又累時心更累，吃力不討好，其中一位朋輩非常感慨地說了以下的真人真事：「表侄孫有一天突然好富貴，表示要為香港社會『做返响嘢』，結果在農曆新年前又突然灰頭土臉地回家，聲稱想清楚了，要返回家人的小店舖工作，雖然他沒有被家人掃地出門，但其父親卻拒絕他在店舖工作，着他自行尋找工作去；被問起原因，做父親的只在紙張上寫着：「同甘共苦你不在，榮華富貴你不配！」

這字句道盡長輩對後輩未能處事顧己及人感失望，那些被視為「老掉牙」的道理，卻是字字鏗鏘。



水過留痕 少爺兵

溫暖的荷蘭春天



百家廊 朵拉

在荷蘭的那幾天，天氣寒冷。熱帶人每天穿得密密實實，似乎也保不了溫。從早到晚，只要出門，便感覺住在冰箱裏，所以更喜歡呆在有暖氣的室內。實話實說實在不好意思，不過，抱着坦白從寬的心態，我看還是說真話吧。在外頭閒逛時，無論遇到什麼店都會進去看一下，目的卻不是為了購物，而是貪圖人家店裏開的暖氣。暖身之後，又有足夠的熱量到外邊再捱幾下冷風的吹拂。

受邀到荷蘭時，聽說荷蘭地勢低，臨出門前才聽女兒說荷蘭的國土面積有一半是海拔低於1米，至於低過海平面的地方佔26%。目瞪口呆的時候，又聽到還有地方居然在海平面以下6.7米，而全國最高海拔不過300多米，心裏無法想像住在低過海平面的地方，那太沒安全感了，晚上怎麼睡得下呢？似乎隨便一個海浪就有可能把荷蘭淹沒了呀！

邀請我到荷蘭主辦畫展的Acufit Pro中醫機構總裁劉總，祖籍是中國的他自父輩開始，經已在荷蘭三代人，本來直接問他就比較清楚，但處於大家都很忙的網絡時代，再加上科技世界裏有一種叫搜狐，另一種名百度的網絡搜索，我不好意思貿然電郵去探聽。於是學年輕人上網找搜狐解惑，果然獲得答案。

荷蘭有一條圍海大堤，總長達2,400公里，圍墾7,100多平方公里的土地，幾乎是荷蘭陸地面積的五分之一，用來保護國土和國民不被海水侵襲，這項宏偉的工程，被譽為人間的建築奇跡。據說，荷蘭氣候冬暖夏涼，一年裏有一個星期的最高氣溫為20度。這是理想的居住天氣，但那是夏天呢。我在花開時節的春天來到，遇上如此寒涼季，不禁細細思考，一定是地勢低到氣候這樣冷。

本來在南洋家裏，晚飯後的散步是日常事，這裏晚飯時間過後，天氣寒意加重，走到外頭必須先穿內裏的保暖衣，厚的衣服和褲

子，再加最保暖的羽絨服之前，還要多一件背心或小外套，然後再添加圍巾和手套，襪子及保暖靴子。走過馬路對面，就是安娜姆最古老的公園，許多居民在這裏慢跑或散步，他們的衣着比我們清爽太多，有的看起來直接就是運動裝上陣。我們七搭八掛的穿這麼多，走路時人都變笨重了，路上遇到有風吹來，得用自己的雙臂把自己抱得緊緊的，增加溫度。

當我自認不好意思，對冷氣候太過敏感的時候，女兒說她的同學嫁到荷蘭，南洋媽媽過來度假時，每天穿着羽絨服，就在家中客廳坐，不論什麼時候都不出門。太冷了，來自熱帶的媽媽一副受不了的表情搖頭說。幸好愛看風景的荷蘭人，家中客廳窗戶採用大玻璃，外頭風景就在眼前。窗戶之大，大得經過窗外的人，轉個頭，室內景物一覽無遺。難怪荷蘭人喜歡在窗邊擺放自家最美麗或者說最能夠代表屋主品位的物件。所以人坐廳內，室內室外風景都好看。到荷蘭之前，還在中國兩個地方辦畫展，待回到家，整理好冬天衣着的行李箱，已經到了飛行日期，沒時間去細做荷蘭探究，人就到了阿姆斯特丹史基浦機場。

從機場出來，開車來接我們的劉總，一邊朝荷蘭最東部的大城市阿娜姆走去，一邊給我們說荷蘭地理。阿娜姆是荷蘭第二大城市，位於歐洲最大的運河萊茵河下游，穿過城市的烏塞爾河令荷蘭成為水城，橋多，河流多。

水城的北面有廣闊的森林，是荷蘭最大的自然保護區。聽到這裏，我就走神了，因為眼睛忙碌地看着路過的遼闊無邊的草原，蜿蜒的河流，還有遠遠近近的歐洲格式小洋房。可能是季節，也許是時間，這時天空的藍色逐漸一點一點加深，在深藍裏混入一點墨的灰，那灰藍和我在巴塞羅那看過的天空色彩非常相似。在巴塞羅那的時候是夏天，這時的荷蘭是春季。色澤卻如此雷同，再說，西班牙和荷蘭之間距離1,500公里呢！

記得我看見巴塞羅那天空的色彩時，直覺那是因為西班牙有多個畫家的緣故，畢加索、達利、米羅、卡拉瓦喬、貝拉斯科茲、格里柯等等，都是色彩大師。想來荷蘭也是如此，倫勃朗、維米爾、哈爾斯、梵高、蒙德里安、勃魯蓋爾、凡·艾克、博斯等等，都是叫人看過他們的作品以後，不得不讚賞「偉大的藝術家呀！」究其實，是天上的色彩造就藝術家，或者是藝術家多令得上天色彩好看起來呢？

等到回神過來，已經抵達劉總安排的住宿房子。一下車，黯藍空中飛過的群鳥、對面迂迴曲折的小河、河中三三兩兩悠遊的野鴨子，高高的大樹成排成列，肅穆地直往空中長去，彷彿等着我們的到來等很久了。

對我們來說是個陌生城市的阿娜姆，每年吸引着大量遊客的其中一個原因，是梵高國家森林公園裏有一個當地年輕人結婚首選地松斯貝克公園，還有荷蘭第三皇家伯格動物園以及位於老城區的聖歐瑟教堂，是歐洲最高教堂之一。叫南洋畫家雀躍的是「我竟然來到了梵高國家森林公園」！尋找梵高資料時，沒有注意到阿娜姆，原來梵高和阿娜姆本來沒有關係，是因為有對富豪車庫勒慕勒夫婦，荷蘭著名收藏家，收藏不少名家作品，是歐洲高貴作品佔大部分。車庫勒慕勒夫人在1935年將自己的珍藏全部捐贈給國家，荷蘭政府就在這裏建立一家美術館。

海外人士之前沒聽說，其實車庫勒慕勒收藏館的梵高作品有200多幅，數量僅次於首都阿姆斯特丹梵高博物館。所以原名高貴呂車國家公園的名字後來逐漸變成梵高森林公園。

向來敬仰梵高的我，把這一次阿娜姆的畫展，展覽場地和短住的房子正好都位於梵高公園對面，視為我和梵高的因緣。

春季的阿娜姆，平常溫度都在3至7度，甚至還遇到零下的冷天氣，然而，劉總的溫馨接待，還有梵高，使得荷蘭的春天無比溫暖。



鵬情萬里 趙鵬飛

獨居的人該如何跟這個世界告別

這個題目看起來沉重不堪，現實中可能有很多時候是輕鬆戲謔，甚至有點瀟灑不羈隨心所欲。當然，一定伴有大片大片開着燈，開着音樂，也填不滿的空白。

最近，一位獨居女生被困洗手間長達30多個小時才獲救的新聞，引發大面積的討論。國家民政部的一項數據成為引發這場討論的龐大基數：2018年中國單身成年人人口已經高達2.4億人，其中超過7,700萬成年人是獨居狀態，預計到2021年這個數字將上升到9,200萬。

選擇獨居生活，正在成為愈來愈多成年人的常態。獨居的原因複雜多元，用社會學歸納的方法去分析，無外乎是外在的壓力和內心的選擇。無論選擇獨居是因何而起，至少在獨居狀態暫時還不想改變的人，從內心深處並不十分排斥這種自己與自己相處的方式。或者說，還有喜歡自己不受拘束的樣子。

我是高木直子一個人在東京系列時，忽然有了共鳴。我已獨自跑步第八年，一個人生活了好多年。跑步的時候，戴上耳機，聽蔣勳說《紅樓夢》，聽劉蘭芳評《紅樓夢》，也聽許多雜七雜八的人，在電台或者在網絡裏，說一些玄而又玄的陳年舊事。耳朵裏繞繞的，說，和正置身於鬧市的跑步環境，彷彿平行時空毫無交集。此時回

頭看，過去幾年間寫的幾百篇隨筆專欄，竟多半也是出自獨自跑步時的靈光一現。就個人體驗而言，任何一種生活方式的利弊，都是顯而易見的，群居需要讓渡個人空間，獨居則需承擔不能自救時的所有風險。我群居過，也獨居過，但並無意於在此陳述個中得失。一個人有一個人的故事，一個人有一個人的心事。

不過，獨居終老時，要如何體面地跟這個世界告別，確實是一個不得不提早思考的事情。尤其是人生最後階段，生活不能自理，又無可信賴可託付的人，又該如何在困頓中獲得片刻的舒適？

幾年前，有個朋友為了跟我一起跑步，專門在我住的花園買了房子。我們天天約着繞湖跑。彼此督促，又在跑步中分享各自執業領域的心得見解，身心都受益。後來我離開了那座城市，他說無人監督之後，跑步的習慣他未能堅持下來。再後來原生家庭變故，他很快組織了自己的小家。有時候，他也會傳短訊，說很懷念天天一起跑步的晨光。不過，忙碌的一天回到家，妻女溫熱的笑臉，立刻會讓他元氣滿滿。獨居或是群居於他而言，都是人生的不同階段，享受就好了。

以前的人，因為資源稀缺，謀生不易，大多都要抹去個性，擁擠在一起過日子。夫妻也好，兄弟姐妹也好，幾代人同堂也好，碰撞摩擦，角角相向，總是難免。多年之後，煙火繚繞，歲月包

漿，回顧起來，似乎都是樂趣，都是人生交響曲中，不可短少的音符。但身處其間時的隱忍求全，以至於憤懣無奈，終歸不會淹沒。

至今還記得，有一年夏天，年幼如我，在窗外楊樹下挖蟲扣土，無意間聽到室內一聲幽幽嘆息：來世為，再也不要成家生子。心裏一驚，踮起腳邊過滿暗花的紗窗，只見細瘦高挑的外祖母，獨自面牆默立。偌大的房間裏，只有牆上的聖母聖心像陪着她，肅穆慈祥。

偶然聽到的一句心聲，於我而言不啻驚雷。在親人和外人眼裏，集東方傳統女子品行於一身的老祖母，是賢淑端莊的妻子，是慈愛溫柔的母親，是一輩小姑子眼裏的如母長嫂，更是她煙火中最孝順的兒媳。美好如她，也有從不與人言及的意難平。

外祖母已經故去多年，我始終沒有尋到機會跟她討論隱秘的心事。只是隨着自己閱歷漸豐，對人世感觸愈深，推己及人，更覺她的一生確實太過委屈了。

●人生的不同階段，我們都要好好享受它的樂趣。 作者供圖


