心窗常开 潘金英

演戏学史更有感染力

儿童在生活中接触大量资讯，在脑部整理讯息过程中，经过消化的讯息会长存于记忆中。但学童学习类型有不同，视觉型者重眼睛、听觉型重耳朵、触觉型重双手，以及多感官型重全身投入，擅长在做中学。

“演戏学史”正是多感官型学习方法，由一班小演员主演的剧集《小戏骨》2015年在湖南省首播时反应奇佳，后把节目放到网上播，引发全国回响。节目访问《包青天》、《水浒传》演绎家喻户晓角色的小演员，问其得着，小演员均感到借演戏更容易学历史！看过上述两剧集的都知道，剧集是以宋史为背景，角色如包青天及展昭，可说是节目亮点；无论是小演员们，还是小观众也会好奇这些大宋人物，最重要是他们都因而开心读史，投入演戏，享受学史！

无独有偶，去年末观塘剧团总监吕志刚，曾把北宋改革政治家王安石一段中国历史搬上舞台，公演剧目《细说王安石》（**见图**），此剧述王安石的变法，是一场以经济改革为主，兼涉政治的改革。当时北宋国库空虚，官员冗杂，每年还要向外族缴纳一定数量的岁币，使国库的负担愈来愈重。神宗熙宁元年，宋神宗认同、重用王安石提出变法，立青苗法、均输法、免役法、市易法、方田均税法，以改革国家；但青少年岂易明白？

《细说王安石》此剧正好为青少年提供历史情境，借排演历史题材、通过舞台体现出王安石的轶闻趣事；更有效让青少年感知文史，得到启发！此剧运用群戏表达农民心声，欣闻利政：可向国家借款购买秧苗，待丰收之时再行归还；而均输法，则为人们缴纳赋税每年平均，不论丰年歉收之年。我看舞台上大约30个青少年演员之投入演出，可看到每个演员都充满自信地完成他的角色，令我深刻感到戏剧教育有利于孩子之人格培养，在其精神和情感世界拥有更广阔的天空！

历史是现在和过去之间无休止的对话，戏剧作为一种立体多感官之教育方法，比起平面说书更具感染力；它将情景设置、角色扮演、教孩子演戏，把戏剧的元素融入历史教育；观塘剧团寓戏于学、寓教于乐，通过剧目排练，今昔对话，培养倾听、讨论和思考的意识，加强青少年对中国历史人物的接触，让人上了一堂趣味历史课；带给人感知、理解并尊敬历史，达至推广国史之效，值得肯定及支持！

大地游走 周龄龄

中国四大河流行：黑龙江篇盘锦之一

佛系游历——随意、率性、自由自在行，两个字——痛快！

游历中国四大河流50多个地方，我只会预订从香港出发到第一个目的地的机票，到达第一个目的地后的酒店，中间的交通接驳，逗留多少天；下一站到哪里去，逗留多少天，怎样去，全是未知之数。

朋友们都说：“安全吗？找不到酒店怎么办？没有车票怎么办？”我说：“安全方面，内地治安的安全系数是98分（街道监控作用极大）；酒店方面，内地酒店业发展蓬勃，只要你不执着住宿5星级酒店，找到酒店的成功率是98%；交通方面，那是有点冒险的，现买车票、机票未必百分百随自己心意，但这也是率性自由行的好处：买不到今天走的票，那多留一天、两天，仔细再看看这个地方，多到小区走走，说不定随时会有难忘的人和事！”

佛系游历方式写意、惬意相得益彰，令我快乐无比，而本篇文章的主角——盘锦，就是佛系自由行的代表作。

盘锦市，位于中国东北辽宁省中南部，地处辽河三角洲中心地带，辽河入海口城市，面积4,120平方公里，人口140万。

盘锦这两个字一直和我素未谋面，也闻所未闻，究竟我怎样认识她呢？

我从抚顺到沈阳已是华灯初上时分，在高铁站附近找到一家小旅馆住下，准备在沈阳游历两三天。安顿下来到旅馆旁的小馆子吃东北饺子，老板娘皮肤白皙，眼波流转，话音莺然，我就逗着她说说话：“老板娘，沈阳附近有什么好玩的？”“盘锦有个红海滩，好玩，好漂亮！”“盘锦，没听过啊，远吗？”“距离沈阳168公里，坐高铁1个多小时就到，每小时有车，你可以当天来回。”

素不相识的地方最引我入胜，加上老板娘的“好玩，好漂亮”，我当下就决定明天先去一趟盘锦。回到旅馆想找盘锦到红海滩的路线，但太累了，不管它，倒头先睡。

第二天一大早坐高铁到盘锦，我在高铁上急忙上网找盘锦到红海滩的路线，还未找到，盘锦已到了。

姗姗步出盘锦高铁站，我问路人：“请问从这里到红海滩该怎么走？”“从这里到红海滩有40公里路，坐公车要倒车；有到红海滩的旅游专车，但不清楚在哪儿上车。”“请问在哪有到红海滩的专车呢？”我再问一位女士：“你要到红海滩吗？我有专车带你到红海滩，包来回（车程2小时），包门票（门票120元），全包150元。”“划得来，我们现在走吗？”“要等一会儿。”“好。”这女士是铁道旅行社职员，在高铁站找要到红海滩的游客拼车（钓泥鳅）。女职员带我到旅行社休息室等其他客人，休息室旁边原来是铁道警察派出所，里面有两位警察在当值。第一次和内地警察如此近距离相遇，出于好奇，更出于敬意，我的双脚竟情不自禁迈了进去。

香港女子擅自独闯派出所，我会有什么遭遇？这趟盘锦佛系自由行结局是什么？就请大家稍候啦！

水过留痕 少爷兵

演戏“死”都要靓

最近大家“宅”在家里，收看电视节目成为重要的家居娱乐，所以TVB的综艺节目及电视剧集收视率捷报连连，电视观众人数增长三成，佳绩令电视台台前幕后雀跃不已。

收视率攀升的同时，亦有不少电视观众透过网络平台，对节目和电视剧作出种种评价，然而有制作团队指那些评语，有部分是刻意以“自带视角”或语带挑衅为“目的”，令人一看便知“来者不善”！

若观众是善意的建议，电视台和制作团队都应乐于接受，举例有观众谓香港的艺员在演出如病重，弥留或死亡的情节时仍见其容貌“化晒妆”，令观众觉得此剧情画面“坚离地”，这情况很多年只算是改善了少许而已，所以他们正要求在剧集摄制时，监制和编剧、编导、艺员各方面还需努力予以配合，但亦明白到磨合需要时间和有些困难，事实上仍有艺员“抛不下”偶像演员要“颜值美”的心理包袱，演艺人能浅妆素颜出镜，多是资深的。

多位演艺人却颇感叹地表示，要批评别人骂人的真是“好容易”，也是“最廉价”的行为，不过要求他们给予善意有建设性的意见时，就“欠奉”了！有能力的人会在提出问题评语时，会衡量得失轻重；无能的人，只会让别人解决问题，还不懂黑白是非的道理。有演艺人更劳气地说：“现在有不少的新生代也是‘三无’人士，就是‘无知、无赖、无耻’，自认高人一等为荣，永远都要别人‘就晒佢’，不接受其他意见，更不会扩阔自身的视野，在傲慢中早已失去自我，唉！他们吖，讲得多也嫌自己‘口臭’，真令人心累，心死矣。”

试问不为自己思考未来前途的，如何讲未来！？

爽姐私语 林爽儿

人生毕业礼

上个月我三位演艺界的亲人好友离世，一位是当电影化妆师我的表嫂，一位是因为“邓家事件”成为好朋友的洪国华，另一位是我入行后便认识，一向寡言却又对我们很友善，演技派前辈梁天。

三位的离去令我伤心难过，自小认识表嫂，她在娱乐圈中担任化妆师，为人朴素，人品更好，从来不多言不是非，知道她一向有红斑狼疮症，却不知道原来她从小便百病缠身，那是在她出殡的时候，收到一份她自己写的“人生毕业礼”清楚地列出自己人生几十年所承受的病和痛苦，她在文末是这样写“我要告诉你们我的病历的原因，是欺瞒你们在患病的时候，可以想起我曾为生命而积极面对下去！”“今天我累了，想好好睡个够，此后不再量血压、抽血，非常好，舒服晒！你们别伤心！别流泪！感恩在我生命中出现过的你！”原来她的遗愿是希望把身体捐给大学做研究，但由于她太瘦，未能符合要求，但却感动了中大，中大多谢她那颗无私奉献的心，把她的名字刻在无言老师的墙上，总算满足了她一半的愿望！这位表嫂太叫我感动了！

另一位好朋友洪国华，自从“邓家事件”结束之后，我们还常有见面聚会，但忽然之间她的家也发生了一些变故，我们便少了来往，但不等于我们疏远了，去年底她还趁好闺蜜周丽娟在港，相约刘伟民、陆柱石等我们几位相聚，我却以工作为由未有出席，原来是她跟我们最后的约会，中间我还与她WhatsApp，她告诉我孙仔出世啦，还把孙仔的照片传给我看，告诉我今年七月会去加拿大探他们，二月中旬接到周丽娟的WhatsApp，告诉我阿华病了，不过当时却只说没有什么大碍，我还是WhatsApp了在医院的她，还回覆我说没有什么大问题，我掉以轻心完全不去了解，过了几天我再找她已经没有回覆了，原来她病危，不久便传来死讯！大家都非常伤痛，完全没想过她会这么快离开我们！

日前又得悉梁天叔离世，每年在一位谢师傅的生日宴上总会碰到他，他总是一个人静静坐在一旁，看着大家热闹的交谈，看着大家上台凑兴表演，他也是被邀表演的嘉宾，他的粤曲唱得很好，以前也唱过一些小曲，我们这些后辈也会上前跟他打招呼，跟他寒暄，散席总会问他要不要送他回家，他便客气地说有人陪我有人陪我。但最近这两年却没有见他出席，朋友告知他患了脑退化症，已经很少出门，大人怕他走失，不过最近他的学生，他的后辈还为他预祝生日，殊不知还是在这个疫情严峻的日子平静地离开了！

■此情可待成追忆，（左起）阿娟说梁天叔和阿华会在天上重聚！ 作者供图

百家廊 钟倩

王自在抗疫记

“社区人少、事多、责任重大，我就得冲锋在前，把风险和困难都留给我吧！”“累点没什么，能够守护居民们的健康安全，这就是我最大的幸福！”疫情防控以来，这是我们社区工作人员王宝剑说得最多的话。

如果没有这场疫情，我对英雄的理解或许还停留在浮浅而刻板的层面。一个多月来，我执笔写下几万字的文章或诗篇，脑海中始终挥之不去的是社区身边的抗“疫”英雄——王宝剑。说起来，王宝剑是基层战线的一名“新兵”，他是个90后，戴眼镜、胖乎乎，待人热情、做事踏实，周围居民都习惯喊他“小王”。

他经常说：“我没啥特殊的，像我这样的，我们居委会还有5个同事呢。”其实，他是个有故事的人。半年前，他还在医院药房里做药剂师，过着四平八稳的平静生活。我有些不解，问他为什么辞掉安逸的工作，“跨行”选择社区这个苦差事。他回答道：“当时我也没想这么多，就想跳出舒适区挑战一下，没想到迎来了这么大的挑战！”

在常人眼中，社区居委会是个婆婆妈妈、鸡毛琐碎的办事机构，往往有事了才会想起它。其实，社区是生活中不可缺少的组成部分，社区工作“千条线”，如何用好用巧“绣花针”、“穿针引线”，密织成网，有着太多常人难以想像的困难。大年初二起，王宝剑就全身心地投入到对武汉返济人员的摸排工作中，入户走访、填表登记、测量体温、后勤保障、随时调度等，脚步快些、再快一些，他就像拧紧的发条一般，停不下来，用脚步丈量居民群众的生命安全。

王宝剑和同事们很快进入战时状态，召集网格员、楼组长、党员、志愿者、退役军人等，构筑起疫情防控的“移动长城”，开始对武汉返济人员上门摸排。很多老旧小区没有电梯，大家只能挨个爬楼。到了傍晚，摸排登记表陆续交回社区，工作人员紧锣密鼓地埋头整理和汇总，王宝剑更是忙得口干舌燥，接电话、发通知、做宣传，还要对接武汉返济人员和省外返济人员的生活服务。

待全部忙活完，抬头时分，窗外已是星星满天，他起身倒热水冲泡方便面。对过居民楼上的万家灯火，映照着他疲累而孤独的心，“这个点了，妻子和孩子一定都睡着了吧？你们一定好好的，等我回去！”他喃喃地说道。月光皎洁，透过窗户流泻下来，打在他的发梢上、手臂上、办公桌上，他哧溜哧溜，吃得狼吞虎咽，好像要把一天的疲倦全部咀嚼和吞咽。

社区基层干部也是逆行者，社区一线人员也是真英雄。疫情来势汹汹，他们就不怕被感染吗？他们就无所畏惧吗？答案不言而喻。为了家人的安全，王宝剑与妻子和孩子分开住，每天他只能通过视频与他们报个平安，但也不能多说，手头的活儿一茬接着一茬，守卡点、忙消杀、送蔬菜、送口罩、贴通知、发放通行证……他见过社区深夜凌晨的繁星和夜空，他见过晨曦初微露裹着军大衣下夜班的同事，他饱尝过忙起来饿过了头的浑身虚脱，他体会过值守卡点被冻得双腿失去知觉的滋味。再苦再累，他从不退缩。

辖区里的武汉返济人员，成为王宝剑微信里的置顶好友。他是每日联络员，每天“双测温，两报告”，发现体温异常者立即联络转运；他是“移动菜篮子”，隔离人员的日常采买和生活需要，他都义务跑腿，送达门口，“想吃点什么，尽管给我说，我来跑腿，妥妥的！”他说道。很多时候，一户就得跑好几趟，送蔬菜、送粮食、取快递、送温度计等，室外天寒地冻，他却跑得满头大汗，好几回电瓶车罢工，只能推着一路小跑。他是“垃圾转运员”，居民隔离期间产生的生活垃圾，他每天负责收集和倒掉；他还是心理疏导师，耐心安抚他们的焦虑情绪，帮他们找乐子充实宅家的生活，推荐好看的电影和好玩的游戏，“有困难我们一起扛，疫情很快就会退去！”他对隔离居民这样说，对自己并肩作战的同事也是这样说的。

2月1日，社区对武汉返济人员进行第2次摸排。对上次家中无人的详细登记，仍然无人的张贴《到访不遇通知书》。事后，社区主任制作的美篇中，有一张照片引起我的注意：他戴口罩、“熊猫眼”，正在东张西望，旁边停着一辆私家车，这一幕看得我云山雾罩。我赶忙打听，原来他不是别人，正是王宝剑。当大家兵分多路入户摸排时，他负责机动盯守，如有紧急转运或突发情况，第一时间发动汽车，全力保障小区居民的安全。看到这里，我的内心久久不能平静，当即写下一段独白：原来，英雄一直都在，就在我的身边。他们如此普通，如此平凡，又如此伟大，如此可爱。如果要问这场新冠病毒肺炎阻击战对我有什么改变或影响，那就是加倍热爱自己的社区和家园，对身边社区的平民英雄深深的敬意！

2月14日，情人节。同事们并不知道，这一天是王宝剑与妻子分开的第19天，他依然在防疫一线高负荷工作着。一场疫情，就这样使他与家人错过了春节，又错过了情人节。这天接受记者采访时，他略带羞涩，吐露心声：“老婆，这段时间，你又要上班又要照顾孩子又要照顾家辛苦了，等疫情过去我一定把欠你的和孩子的都补上。戴好口罩，保重身体，我爱你！”

这段滚烫的话语是爱的表白，也蕴借着一位普通基层逆行者的家国情怀！一旁的同事听完后纷纷扭过头去，红了眼圈。

王宝剑的微信名叫“王自在”，网名里流转出与他本人一样的率真、阳光和活力。我问他：“待疫情结束，最想做的事是什么？”过了半天时间，他才回我信息，说道：“最想好好睡一大觉，在家陪孩子和爱人过个周末！”再平常不过的事情，在基层社区干部那里却成为难以实现的奢侈。我突然恍悟，王宝剑和同事们已经连续几个月周末没有休息过了。想想，很多人呆够了的地方，是他们一时半会儿回不去的家；很多人宅家防疫的无奈，却有着他们踮起脚尖的盼望。但是，正是有了像王宝剑这样的社区逆行者，我们才有了安详时光。

防控一线我看到了他的勇于担当、吃苦耐劳，他用实际行动成为守护社区居民的“尚方宝剑”。然而，生活中的他是个“宝藏男孩”，爱好广泛，喜欢唱歌。济南市广播电台录制的抗疫公益歌曲《待到花开天正暖》，我听到了他的激昂歌声，“点亮祈祷的火焰，别怕黑暗蔓延，胜利就在眼前，冲破黎明前黑暗……”他是把自己燃烧成爱的火把，照亮济齐社区的星空，点亮居民群众的心灵。

待到花开天正暖，疫情退，樱红遍，家团圆。那个时候，宝剑的心愿就能够实现了！千千万万的基层“逆行者”就能够与家人团聚了！此时此刻，我很想对他说一句：“兄弟，辛苦了！你就是我心中最美的英雄！”

路地观察 汤祯兆

疫情下的中西差异

病毒来袭，各国政府有不同的应对。在人民的层次，也有不同的回应态度。

虽说病毒之说是西方发现，但西方人好像更接受它是无药能治的，反观祖先相信“正气内存，邪不可干”的民族，对病毒以至发烧都非常紧张。外国医生所言的“病毒或感冒引起的发烧七天内就退，不用吃药，多喝水休息就可以”，亚洲人都会觉得医疗系统崩坏，又或是医生躲懒所致。

太太记得在加拿大生活时，华人社会都说加拿大的医生不太灵光。虽然是免费医疗，但医生少开药，常叫你在家休息，华人都非常不惯。今次疫情，也看到中外的差异，尤其是英国一谈起群体免疫之说，香港人难得庆幸不再在英国管治之下。

有趣的是，英国的朋友说起，英国政府一向较自由放任，那也是他们管理香港时的做法，然后市民及市场就会自己调节和适应，他还惊讶香港人骂这个方法不负责任。他说健康一向是自己负责，有病便休息，真的不太惊慌，反而觉得不用上班还挺逍遥。

另一美国朋友告知他怀疑自己得到新冠肺炎，我紧张地问有没有做检验，有没有染血。他说差不多好了，已在家休息多天，不用吧？总之已隔离好自己，然后不断睡觉。他直言什么病也是这样处理呀。以上的例子，大抵真的看得出今时今日的中西差异吧！

大至新冠肺炎，小至唇疮，都是病毒而来。病情好坏，当然看每个人体质和年龄。新闻上不断更新死亡数字，当然令人十分担心，但过分担心，或倚赖政府的医疗系统，对我们自身也无甚益处。早睡早起，心情平稳，饮食健康，做好卫生，保持大便畅顺。有方法可循，就不用惊慌。小小建议，感到少许不舒服，立刻要煲姜粥来吃，泡脚才睡，累就休息两天，有益无害。

鹏情万里 赵鹏飞

疫境丛生无处可逃

中国抗疫捷报频传，全世界的疫情却陡然生变，新增确诊感染的人数，连日增幅都超过3万人。意大利、德国、西班牙、法国、伊朗、美国的确诊人数，在很短的时间内攀升至以万来计，武汉和湖北人遭遇过的痛苦，开始在全球范围重演。尤其是重疫区意大利，像极了3月之前的内地，感染的病人愈来愈多，因病去世的人愈来愈多。极速的病毒漩涡愈漩愈深，看不见的深渊，一寸一寸侵蚀着持续高强度工作的医护人员的意志。悲伤、恐慌、哭泣、绝望。至暗时刻，举目四望，黑夜茫茫。落在他国的媒体上，不过就是一串不断刷新的数字，和一句用感叹号结尾的话。再过几日，甚至就淡漠到上不了日常谈资。

守望相助的期望很温暖，孤独离去的冰冷才是现实。相对于华侨华人大批涌向风险大面积消退的祖国，无处可逃的窘境，成了中国以外地区的共同表情。

笼罩在武汉和湖北上空的乌云，随着疫情的逐渐消退，终于开始散淡，有些地方甚至已经开始恢复往昔的明媚。来自全国各地驰援湖北的4万多名医护人员，也开始高奏凯歌，陆续班师回乡。临别之际，各地夹道欢送医护者的人群，一度长达十几公里。依依惜别的场面，让人为之动容。湖北鄂州有民众欢送援助医护车队时，忍不住双膝跪地，朝着渐行渐远的车队不断叩头。那个送护士妻子奔赴一线的丈夫，在车子启动之际，隔着车窗带着哭腔大喊“赵明英，你平安回来，老子包一年的家务”，再次眼含热泪，迎接载誉归来的妻子。那个隔着玻璃和未婚夫相吻的美女护士，圆满完成抗疫工作后第一件事情，就是和爱人去领了结婚证。那个在病房对着镜头说“我不能哭，护目镜会花”的年轻女护士，再次对着镜头说“我终于可以开心的大哭一场了”……

36岁的广东驰援荆州医生王烁，却违背了和妻儿平安归来的约定，把宝贵的生命永远留在了荆州。我有个好朋友跟王烁住在同一社区的同一栋楼。她告诉我，王烁有两个孩子，平常在社区的业主群里，热情活跃。面对突如其来的噩耗，社区的邻居们伤心不已。“王烁医生为他人家庭圆满却不幸自己破了家，想着他两个年幼的孩子从此一生缺憾，实在令人难过。一句英雄走好，不足以表达我们的哀伤”。朋友业主群里的哀伤之辞，令人唏嘘不已。

回想两个月前，疫情势头汹汹，疫区哀嚎遍野，凶险难测。各地的白衣战士不惜以身犯险，主动请缨奔赴一线。尤其是抗疫初期，医疗设备紧缺，防疫物资不足，加上交通不便，食宿不尽周全，疫情拐点又迟迟不现，医护人员身陷其中，个中揪心场面，如今想起来惊心动魄之际，颇有恍若隔世之感。白衣战士大功告成高兴返乡，让我想起多年以前的一个场景。

19年前，我所在的城市因为持续的暴雨，出现了建国以来最严重的洪水。闻讯奉命集结而来的解放军、武警和各路抗洪队伍，几天几夜冒着大雨，驻守在堤坝上。后来有惊无险，随着天气好转，洪水也开始消退。

洪水完全退去的那天，很多市民相约自发去堤坝，想去看看那些替我们守护城市的战士们，都长什么样，跟他们说一声谢谢。

谁知道，为了不干扰城市正常的交通秩序，那天凌晨，来抗洪的战士们静悄悄的全都撤走了。