



花面佛



文圖：陳日



臥佛臉容安詳，盡顯涅槃的超脫。

斯里蘭卡的世界文化遺址，多見佛像。其中較獨特的，是在Polonnaruwa古城外的Gal Vihara，建於12世紀。從一塊巨大的花崗岩，工匠鑿出4個巨型雕像，原皆藏石窟，如今僅餘一龕，露天的三巨像一坐、一臥、一站，各具特色。

臥佛長14米，臥姿舒泰。雖不及敦煌的15米，在東南亞也數一數二了。坐佛雙目下垂，令觀者自然感到心境平和。

立佛最特別。雙手交叉，並非常見的手印。有個說法他是佛陀弟子阿難。

筆者不懂考據，卻極欣賞當年工匠的勇氣與佛教徒的包容。因為天然石紋在立佛臉上劃了多條不甚悅目的黑紋，彷彿是紋身，卻絲毫不損其莊嚴！◇



雕像從多角度觀，一樣耐看。

在東南亞佛教國家中，斯里蘭卡的歷史可以說最長。傳說佛陀曾來此地，為吵架的皇族排難解紛呢。史書記載，公元前3世紀，阿育王之公主從印度來弘揚佛法，帶了佛陀得道的菩提樹枝，並成功落籍。由於印度經戰亂，菩提樹遭毀，在1870年，僧人從斯里蘭卡取得樹枝，在菩提迦耶培植，如今早已成蔭。這段歷史彷彿印證了佛家的輪迴思想。



立佛雙手交叉，顯得自在。



大棚保護雕像免日曬雨淋



天然石紋令臥佛雙足一黑一白



垂目坐佛已入定，沒有世間煩惱。



龕內坐佛有多個護法



前言：「變幻原是永恆」，這是香港粵語流行曲的金句。香港這幾年來，受到社會運動及世紀疫症（新冠病毒）的影響，生活常態和政治生態都有不少改變，令人有點陌生的感覺。但是，作者童年、青少年、壯年都在香港度過，見證了香港由五十年代至九十年代的變遷。當年香港人的生活面貌：長者們粗茶淡飯，刻苦拚搏；青年們努力學習，力爭上游的歲月，印象深刻，並無改變。且把它記下，和讀者一起分享和追憶。



跟著哥哥姐姐到街頭買小吃真是一宗樂事。那些年，香氣四溢，水氣濛濛的小攤子通常都是集中在街頭的一角。

那些小吃攤子通常都是一架長方形的手推車，下面是熊熊的爐火，上面擺放的是一個鐵鍋，或是一個闊大的平底大鑊，或是一格格的長方鍋子。平底鐵皮鑊上煎的是釀三寶：魚肉釀茄子、釀辣椒、釀豆腐，甚至有第四寶——釀香腸。花生油煎炙著食品，散發出一種微帶辛辣及肉香的刺激食慾的香氣。

顏色也是十分鮮艷的：茄子的紫，甜椒的紅與綠，豆腐的嫩白，加上香腸的大紅，可算是色香味俱全。咬在口中，熱辣辣的，油香四溢，魚肉鮮甜，甜椒爽脆，茄子稔

滑，是童年回憶中的天下美食。

分成一格格的是賣車仔麵的。麵底有油麵、米粉和河粉。每個小格都盛著一款配菜：有韭菜、豬紅、大腸、魚蛋、牛腩、牛雜等等。買了一碗，可配兩或三款菜式，又好吃又飽肚。

賣腸粉的小販正在表演魔術：他先在平底鑊上倒下一勺米漿，然後快手快腳把它掃勻，再撒點蔥花蝦米，再利落的把蒸熟成一薄片的米粉卷起，就成就了一條潔白爽滑的「豬腸粉」。豪華點的還可以加上牛肉碎、鮑魚片，製成美味的牛肉腸、魚片腸。熱騰騰的，比上茶樓吃到的溫吞吞的腸粉好多了。攤子一角還擺著甜醬、辣醬、麻醬，還有一瓶炒香了的芝麻。檔主大方得

味道相近。還有「魚肉生菜絲」，也是類似的一小碗一小碗的售賣。

最「香」飄數里的是賣「臭豆腐」的，擔著兩個罐子。火爐一開，那炸酥的臭豆腐，吸引了不少「逐臭之夫」聞香而來，買兩塊炸得金黃的，蘸些甜醬，滿臉笑容的放進口中。

六、七十年代，看戲是宗大事。戲院很大，人流很多，戲院門前的小吃攤子也不少。那時看戲不作興喝可樂、吃爆穀的，那太單調了。你看：賣焗魷魚的，那焦香氣味直襲你的鼻子。那糖炒栗子，露出金黃油亮的肚皮，吸引著你的眼球。那水煮花生煮得肥肥白白的直冒水氣。那利剪斤斤嚟嚟的響！賣的甚麼來著？是賣鹵水墨魚、豬頭肉、鴨腎、牛雜、香腸……你付一角錢就給你嚟嚟嚟嚟的剪幾片。還有賣魚蛋的、賣熟蔗的、賣一串串馬蹄的、賣棉花糖的……眾多的小吃，令你患上選擇困難症。

告訴你：那時站在街頭吃小食，那味道並不弱於你在茶樓吃東西。那熱辣辣、香噴噴的味道，對你視覺、嗅覺、味蕾的刺激，加上點寒風，令你食慾大爆發。上戲院時，捧著一捧雲（棉花糖）和拿著一袋爆穀的感覺，哪個會浪漫些？◇



很，只要你買了一碟腸粉，就任由你加多少醬，灑多少芝麻都不干涉。賣的買的都滿心歡喜。

也有賣碗仔翅的，一小碗一小碗的盛起。裡面是甚麼？好像有粉絲和肉絲，加上一些獻汁，加點醋加點古月粉（胡椒粉），就跟酒家吃的



我的圖書館生涯

梁麗芳

在卑詩大學求學的時候，曾經在不同的圖書館打零工。第一份零工，是剛入學不久，同一個宿舍的女同學因為經常周末回家，星期天晚上趕不回來，於是，把她的圖書館零工讓了給我。工作時間是星期天晚上8點到半夜12點。那時，我正想在校園找零工，便高高興興的接受了。圖書館關門之後，校園空無一人，就急步回宿舍。

我最喜歡的，還是在亞洲圖書館工作，因為可以接觸各式各樣的中文書。後來，我真的有了這個機會。我的職責主要有兩個，第一個是核對書號，就是看書架上的書是否順序排列，如果錯了，就把書抽出來依次排好。這個工作需要精神專注，一不小心，就看錯了。另一個職責，是把學生歸還的書，依照書號，放回原處。我很喜歡這份零工。因為它提供了一個難得的增廣知識的機會。有時看見一個書名，

會令我精神一振，甚麼？這樣的題材也可以研究？還寫成一本書！有些作家名字，以前略有所聞，如今，眼前出現他的一系列作品，真是喜出望外。

漸漸的，看到的書多了，知道的作者也多了，知道的研究領域也多了，真是學海無涯，始知自己能做的，也只是滄海一粟而已。

後來，有個同事懷孕休假，我意外獲得亞洲圖書館短期的工作。我的職責之一，是登記期刊、報紙。這又打開了另一扇門，讓我有機會了解來自中、港、台的文史雜誌和報章。內容豐富的台灣文

學雜誌，充塞了政治術語的大陸報章，字體密密麻麻的台灣報紙，以及充滿市井味的香港報紙，都是我每天的精神食糧。

有了這些經驗，在那個同事復工之後，我就轉到一個只有英文書的圖書館，開始了我的另一段寓工作於學習的美好時光。◇



卑詩大學圖書館歷史悠久



番書仔

日常用語

英語用 Air (空氣)
的日常用語

1. Up in the air

未知

I am still up in the air about what to do next.

我下一步要怎麼做還是未知。

2. Clear the air

澄清

I feel much better now that we have cleared the air at the meeting.

在會議上澄清問題後，我放心多了。



戴天其人及其詩

韓牧

原香港著名作家、詩人、編輯戴天先生，在多倫多病逝了。他

1935年出生於中國，幼年移居毛里求斯，後入讀台灣大學外文系。九十年代從香港移民加拿大。他生前交遊廣闊，悼念他的詩文不少。甚至與他全無交往、對他不認識的，也動筆評論。

一位著名作家去世，就成為歷史人物，我們對其評價，尊重是需要的，但更應客觀持平。不能故意貶低，也不能凡死者都升級到「殿堂級」、「大師」。記得幾年前著名詩人洛夫逝世，我在溫哥華與台北的聯線追悼會上，聽到有一位演講者嚴肅說，洛夫是位「聖人」。高帽是太高了。

上世紀七、八十年代時，我在香港與戴天有過一些交往。對他的性格、作風有些瞭解。印象最深的有兩次：一次是在深圳開會，會後幾個文友圍桌閒談。當時荔枝當造，主人放滿整桌鮮果，大家學著東坡的豪氣，開懷大吃。邊剝邊談。戴天主導話題，又不停的說，其餘的人好像是聽眾。

另一次在1978年中，美國愛荷華大學「國際寫作計劃」的主辦人聶華苓首次訪華，與丈夫保羅·安格爾（Paul Engle）及兩個女兒，薇薇、藍藍同往。她們從美國來，路經香港。安格爾是美國著名詩人，美國駐香港領事館就安排了一次與香港詩人的聚會，在總領事半山

的官邸，出帖宴請五位詩人及其配偶：何達、舒巷城、戴天、古兆申和我，當時戴天任職於美國領事館所屬文化機構，身兼主、客兩重身份。當晚，戴天仍舊十分活躍，一如平時。他給我的總印象是：他有才氣，也有傲氣。卻不能說是「恃才傲物」。

還有兩件事，分別與我的兩位文友有過節。一姓蘇，一姓石。某次宴會，戴天堅持不與蘇同一席，主人只好請蘇改坐到別處。其實兩人從未認識，應是戴聽到蘇的壞話，也未作核實。石姓文友本與戴天友誼不錯，一次為了不照他的意思去做，戴天完全不聽石的解釋，就與石絕交。詩人本應是重感情的，那也許因為感情的無限擴張，以至把理智蓋過了。蘇姓文友是經營舊書業的，戴天臨終前，託人把自己的六十箱藏書交給蘇。也許是他覺得有悔意。希望如此。

戴天有詩集《峇嶼山論辯》、《石頭的研究》、《骨的呻吟》及《戴天詩選》等，這裡介紹兩首他的短詩代表作，讓大家欣賞：

《命》

我攤開手掌好比攤開
那張秋海棠的葉子
把命運的秘密公開

這條是黃河充滿激情
那條是長江裝著磅礴
我收起手掌
聽到一聲
骨的呻吟

《坐看青苔》

所有的腳步
像雪那樣
融了
一個眼色
淡淡地
向這邊走來
只是說

坐





水果之都

純老貓

我喜歡美國加利福尼亞州(California)，除了它的陽光，還有它的水果。

老伴和我曾到加州多次，住在老朋友S家裡，他的後院有數株牛油果樹和一株檸檬樹。S告訴我他的檸檬樹很特別，長得不太高，大概6-10呎，比常規的矮一半，果實畧圓和細小，色橙黃，皮較薄和平滑。他摘了一個給我嘗試，味甜甜酸酸，果然是非一般的檸檬。

S屋外的街道，也種了一行檸檬樹，但都比較高大，果實也大些，色金黃。那年可能是豐收年，成熟的檸檬掉落滿一地，也沒有人去拾。

S說：「加州是水果之都，生果品種繁多，我帶你們去果欄一行，便知底蘊。」那次果欄之行，使我大開眼界。各式

生果琳琅滿目，果實顏色之多，也使我眼花繚亂。原來蘋果、梨、桃、提子和橙，是加州產量最多的五種生果。其他種類如：香蕉、芒果、菠蘿、番石榴、櫻桃、人心果、枇杷、牛油果、火龍果、蓮霧、蟠桃等等，凡是你說得出名稱的，都應有盡有。

我望著其中的蟠桃(doughnut peach)，突然記起有一年，我們去西雅圖一遊，在該地超市買了一盒蟠桃，大概有24個，價錢超平(已忘記價錢)。比起在加拿大買的，平了一大截，總之，又平又大又甜又好吃。

寫到這裡，又給我想回S給我嘗試那個特別的檸檬。後來我上網查看，才知道那種檸檬叫梅爾檸檬(Meyer lemon)，又名北京檸檬，比較普通檸檬細

小，最大分別是梅爾檸檬的味不酸，反而香甜。Meyer lemon trees結合了最好的檸檬樹和橘子樹(Mandarin orange)而成，是較珍貴的樹種之一。

最後一次到訪加州，S已搬去另一區，屋子比以前那間更闊大開揚，但後院只種了一株石榴樹，火紅的石榴兩三個正掛在樹上，非常好看，誰知隔鄰屋的石榴長得更圓、更大、更紅，我因此笑了，問S說：「你一定沒有好好把石榴樹施肥。」S靦腆回應：「種植不是我杯茶呢！」由此可見，在加州，雖然朋友不善種植，植物一樣能有好收成。

加州的陽光，水果都是我所懷念的，然而，最使我懷念的，仍是住在加州的故人。◇



張大千詩畫淺識 (下)

許國挺



詩林
隨筆

在近現代畫家的作品中，張大千的題詠量可能是最多的，據統計有五百多首。因他的畫題材廣泛，且其交遊閱歷廣闊，所以，詩的內容亦豐富多彩。從風格上看，受蘇軾、李白、杜甫的影響較深。在體裁上，以七絕為主，且「頗多佳作，時有神品，絕塵軼倫，不可多得」。詩風清逸灑脫，時有奇縱之筆，配合書畫意境，相得益彰。如「春來誰做韶華主，管領群芳是牡丹」（《題牡丹》）；「不是不歸歸自好，只愁移不得梅花」（《題紅梅》）；「不施脂粉不濃妝，水殿風微有暗香。要識江妃真絕色，晚涼新浴出蘭湯」（《題荷花圖》）；「磊落為人天下奇，成參佛法始知

機。一言能悟圓通經，卻笑劉聰事非」（《題石勒問佛》）等，「雋永深微如其畫」。

大千因長期定居海外，故晚年所寫詩詞，多有思鄉之情，老而彌篤，分外感人。如「萬里故山頻入夢，掛帆何日是歸年」；「半世江南圖畫裡，而今能畫不能歸」；「寰海風光筆底春，看山還是故山青」；「不見巴人作巴語，爭教蜀客憐蜀山」；「與君同歲復同鄉，老病摧頹只自傷。把酒淒然天北望，故人應念我投荒」等，遊子思鄉之情躍然紙上，讀之催人淚下！

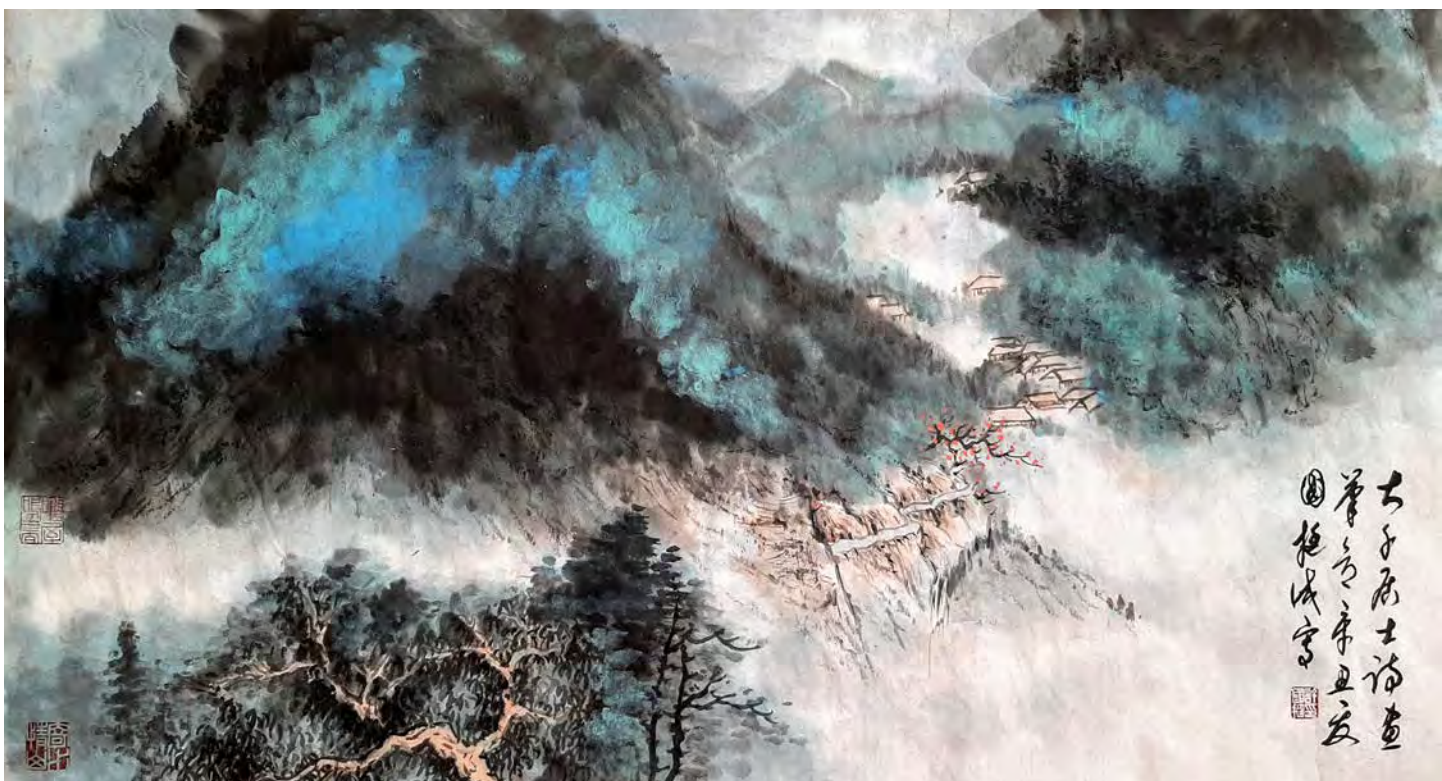
有評論認為，張大千雖詩詞天分頗高，但畢竟在繪畫領域耗費了他大量的時間和精力，限制了他在詩詞上的發展，故其在這方面是有

所不足的，尤其是律詩及詞稍欠精嚴，完璧較少，連最擅長的絕句，也有不少草率之筆。

對此，筆者亦有同感，從下面這首他常題於山水畫上的七絕可見一斑：「揚雄投閣動微塵，庾信江南白髮新。何必文章驚海內，稍憐林壑念閒身」。詩中引用揚雄投閣及庾信思歸的典故，表明他遠離政治漩渦，優遊林下的心跡。

可惜「江南白髮新」引用不當，結句亦令人費解。筆者在此嘗試按其詩意改動一下，以供讀者同好參考：

「揚雄投閣動微塵，
庾信思歸白髮新。
空有文章驚海內，
何如林壑賦閒身」。◇





中國歷史上當權的女人 (二)

武則天從皇后聽政當上女皇

許行



武則天是唐朝第七任皇帝，也是中國歷史上唯一的女皇帝。

她的歷史相當曲折。14歲進宮，當了唐太宗稱為才人的妃子，12年不得重用。唐太宗死後，她被送進感業寺削髮為尼。次年，唐高宗進感業寺給先父唐太宗進香見到她，掠起舊時情愫，便將她召回宮中。高宗守孝期滿，竟將原來的皇后廢為庶人，改立武則天為皇后。

這時武氏已31歲，大高宗4歲。過了5年，高宗患上風疾，頭暈目眩，不能處理國事，便命皇后代理朝政，這一代便代到高宗過世，共28年。

高宗臨終遺詔太子李顯繼前即位，是為中宗，武后被尊為皇太后。同年中宗以韋后之父韋玄貞為侍中（即宰相）遭大臣裴炎等反對，武后便廢中宗為廬陵王，立高宗第四子李旦為帝，是為睿宗。武后便臨朝稱制，自專朝政。

唐英國公徐敬業等在揚州起兵反武，兵敗自殺。武后便任用周興、來俊臣等酷吏打擊反對者。博州刺史琅邪王李冲在博州舉兵反武，得豫州刺史越王李貞起兵呼應；李冲兵敗戰死，李貞兵敗自殺。

兩年後，即紀元690年，武后稱帝，改國號為周，因與古時周朝雷同，人稱武周。她封武承嗣為魏

王，武三思為梁王，又任命王孝為武威軍總管，與武衛大將軍阿史那忠西征吐蕃、大勝、發兵戍守。她又以銅鐵鑄造一個天樞，高105尺，直徑12尺，每面5尺，用了銅鐵二百萬斤鑄成。

紀元705年正月，武則天病篤，臥床不起，宰相張柬之等交結禁軍統領發動兵變，要求武則天退位，史稱「神龍革命」，逼武則天禪讓帝位給唐中宗李顯，是年11月16日，武則天崩於洛陽上陽宮仙居殿，享壽81歲，為壽命第三長的皇帝，僅次於清高宗（88）和梁武帝（85）。◇

與狼共舞

陳華英



最近，常常看到郊狼襲人的新聞。自年初至今，已發生了45宗。史丹利公園更因這個原因，自9月3日起，晚上7時至翌日早上9時關閉，以免遊人受到郊狼的侵襲。直至現在，已有十多隻郊狼被捕殺。人狼之間展開了一場攻防的血戰。使我不由得回憶起那段「與狼共舞」的和平日子。

十多年前，因為遷就子女上大學的緣故，我家居於卑斯大學附近的12街。向南走幾個街口，過了16街，就是一個林區，名為「太平洋精神公園」。區內老林密佈，遮天蔽日。清晨8時許，對面的鄰居——壯碩的法官太太，便拖着大狗拍我家的門，邀我一起到林間漫步。林中空氣甜美，朝陽燦燦。微風一

過，晨光便在葉間跳着小步舞曲。

兩人閒步之間，常常會看到一隻全身黃棕色雜毛的大狗在獨自閒逛。我問法官太太：「這可是野狗？」她說：「不是，是Coyota！」

Coyota是甚麼？回家查查字典，啊！原來是郊狼。我們天天都遇到一隻狼，為甚麼我的鄰居，一個西婦，她竟會不怕的？

有一天，這隻郊狼走到離我們6呎左右，停了下來，用帶橙色光圈的眼睛望着我們。牠身長約4呎，像狗，但耳朵尖尖的向上豎，與狗又不同。牠看來沒有惡意，臉上的額紋微皺，倒有點愁苦的樣子。我們的狗也不對牠吠。互相瞪望了半分鐘，便各自走各自的路去了。

法官太太告訴我，郊狼極少攻擊人，牠吃的是松鼠、田鼠、野兔、

蛇、青蛙、小鳥一類小動物。見了成人便會走開。如果單是小孩子、小狗就要避開牠了。

如此和牠天天見面，倒也相安無事，相處了幾年。為甚麼十多年後，郊狼竟會對人攻擊？大概是食物鏈的轉移吧！專家們說：人們餵飼郊狼，或是屋前蓋不嚴的垃圾桶，或是園中掉下來的果子，吸引了郊狼走進民居覓食，久而久之，牠喪失了自我捕獵的天性，也習慣了接近民居，就增加了攻擊人類的機會。

由於人口的增加，人類蓋的房子已侵佔了不少野生動物的居地。自己的生活方式也要檢點一下，方能回到與本無侵害性的野生動物和平共存的日子。◇

人生中的一百分

陳孟玲



世事並無完美，這是我們基本上認同的，於是，世界上的萬事萬物既不能達到一百分的完美。身為人類的我們，又如何可以做到人生中的一百分？

我有一位摯友，她曾經擁有過一段位高權重，可以呼風喚雨的叱咤年華。當時，我們所有的朋友，都視她為人生奮鬥的目標，認為她應該已滿足與對自己無憾的一百分。然而，她說她並不享受，也不快樂，是因為在那些日子裡，她失去的比得著的更多。首先，她失去了自己的朋友，就連那些與她並肩作戰的同事和下屬們，對她那種嚴苛的工作態度，都怨聲載道。繼而失去了家庭。皆因今天的她，一切已經改變，昔日在工作上的成功已畫上了句號——退休了；就連她的

婚姻也畫上了句號——離婚了。然而，今天的她卻忽然對我說：「現在我才省悟，自己要追求的人生一百分到底是甚麼？」

以下另有一個較為有趣的實例：在我以前的教學歲月裡，當然遇到過很多頑皮懶惰的學生，但其中一

放不下，就擯著
看不開，就記著
捨不得，就留著



有一天
擯不動了，就放下了
記不住了，就開看了
留不住了，就捨得了

位，比較特別，故令我留下頗深刻的印象。在他讀小學的日子裡，其

母親對我投訴最多的，就是他的懶惰。其中一次，他的母親這樣說：「我已經出盡九牛二虎之力，也無法令他專心做功課和讀書，就算已經收去他身邊的所有玩具，把他關在書房裡，他竟然可以就地取材，把一條橡皮筋，甚至是自己的十隻手指變成他的心愛的玩具，玩得樂在其中！」我苦口婆心的對他說：「你不勤力讀書，永遠都得不到一百分的！」然而，他的回答是：「我不想要老師給我的一百分！我只想自己給自己一百分的快樂。」小小年紀的他，竟然為自己脫罪而搬出了如此一套人生大道理。

這個學生的懶惰，絕對是錯的（不能模仿）。不過，他要為自己爭取人生一百分的快樂，如此不經意的解說，不正是我們窮盡一生的努力也想得到的「一百分」嗎？◇



豐盛人生

新冠疫情走過了一年半，病毒經過不斷的變種繼續肆虐全球，即使疫苗的出現並沒有完全遏止疫情傳播。全球現時已有超過2億4千萬人染病，480萬人死亡。

目前加拿大人完成接種疫苗比率已超過8成，而數據顯示大部分新確診病例是未有接種或未有完全接種疫苗的人士。在控制疫情上，政府採取與病毒共存的政策，讓各省自由決定選擇恢復經濟和衛生防疫的策略。

卑詩省現時平均有700宗病例，為防止進一步蔓延，政府亦逐漸收緊已放寬的防疫措施：所有進入飲食場所和體育活動場所需要出示接種疫苗證明；所有公職僱員亦需要完全接種疫苗。所有室內人士必須

戴口罩，而教育局亦要求幼稚園至中學學生必須在班房內戴口罩。

去年年初疫情初現時，不少華人基於十多年前「沙士」經驗，已經忙於搶購口罩，但當時衛生官員並不熱衷市民戴口罩，因此亦令到個別人士對他人戴口罩敬而遠之，而經常亦有反對口罩的示威集會。直至後期疫情轉趨嚴重全城封關時，口罩才被廣泛接受。

初期口罩價格高昂，一盒50片裝標價50元，而且貨源短缺。隨後亞洲國家大量生產，價錢才慢慢回落。而市場亦出現了色彩繽紛的布口罩，成為配搭時裝的潮流。佩戴口罩已經成為生活一部份。

每個人進入公眾場所時，都很自然將口罩戴上。當大家都以口罩掩蓋了大部分臉部時，彼此需要一

段時間才能與對方相認，而人與人之間的溝通亦有所阻隔。實際上，溝通不只是透過言語，而是通過面部表情與身體語言，才能與對方完整交流。雖然如此，我們還擁有一雙眼睛，而這靈魂之窗卻能透過眼神接觸與對方溝通。在面對新常態下，我們對一個人的形態、聲音、眼睛、眼眉、髮型都加深了認識，雖然戴了口罩，仍然可以創出交流的另一技巧。

在未來的日子中，佩戴口罩仍然是生活一部份。它是減低病毒感染的保護網，又可以掩蓋自我內心的表情。期待疫情在醫藥科學家努力研究下，以疫苗和有效藥物多管道消滅病毒，讓口罩文化隨之消逝。◇

李光澤



無障礙跳舞



雨中的週末，我在溫市東端的卡內基社區中心跳舞。我本是來做中英文翻譯，方便華人長者學習舞蹈。適逢週末大雨，第一堂課的學員中並無華人長者，於是舞蹈老師說：「不如你也一起跳舞吧。」我抱著試試的心態，也參加了。舞蹈課是免費的，名叫「無障礙跳舞(All Bodies Dance)」，意思是舞蹈的形式適合所有身體狀態的人。肢體健全和肢體有障礙的人，都可以在老師的帶領下，通過自身律動舞蹈，放鬆身心，鍛煉身體，表達自己，並可互相配合，完成組合舞蹈。

舞伴中，有人曾中風導致視力障礙，有人腳腿不便需要拄拐杖。有人缺乏鍛煉狀態不佳，也有人對社交感到焦慮。大家圍成圓圈互相介紹後，老師鼓勵我們慢慢在劇場內自由探索空間，用適合自己的方

式放鬆。有個二人活動叫「青蛙過河」，在音樂中，一人先行，在伴樂中自由舞蹈，並隨意以某個姿態定格。隨後，第二人上



前，繞第一人定格的姿態起舞，沒有肢體觸碰即可。如此反覆，直至二人在舞蹈中去到劇場的另一邊。

稍作休息，我們開始集體舞，想像水的各種形態。小溪、小河、海

浪、瀑布、吸管中的水、浴缸裡的水、花灑下的水、消防管噴射出的水、水壺內燒熱的水、剛從雪櫃取出的冰塊、花瓣承著的晨露，飄在窗外的雨水……我們以各自的身體律動來表達這些形態，互相學習創意，再進行二次演繹。每人都十分投入，玩得不亦樂乎。

兩小時的舞蹈課轉瞬即逝。午後，我與舞伴一一告別，行出門外，看不遠處的高樓，聽見身邊低聲的嘆息。與嘆息混雜的，有無聲的對視，有彷徨的眼神，有關懷的交談，有焦灼的情緒。我知道嘆息來自陌生人，卻又彷彿覺得來自這片土地。街對面大樓黃牆上的黑鳥似永遠不老，似在聆聽又似在鼓舞，它翅膀底下的生靈萬物，那些相互偎依，走入又走出生命迷宮的人們。那一刻，我想靜靜地在雨中起舞。◇

■ 黑宇

行走中的奇跡



從朋友發送來的感恩節火雞餐家庭照中，我留意到台上盛放的大麗花(Dahlia)。她不但告知我是她自己後園栽種的，更分享了數月以來的相片，紀錄着由買來看似毫無生命力的種子，到發芽成長，然後開出很大很美的大麗花，見證着大地的奇跡。那天跟她的數個短訊，讓我會心微笑，反省到人靈豈不是有更大的潛能？

縱使在營營役役的生活中，我們可能好像行屍走肉，但當我們有意識地為行動注入心愛的目標和意義時，我們的生命絕對能綻放其美，活出其奇蹟。我們也能不停地見證着各式各樣的奇跡。

10月初，舊同事晉升天主教終身執事鐸職，我們一家有幸參加典禮。其中一位被介紹的共祭主教是David Monroe主教。老三靜悄悄問我：「媽媽，他是誰？」我答：「他是行走中的奇跡。」

11年前的10月，當時69歲的Monroe主教在神父宿舍遇襲，嚴重受傷，被發現時倒臥在血泊中。同年聖誕節前，他康復出院，且原諒了因精神病患而襲擊他的人。雖然他現已退休，但仍忙於服務和學習，跟接觸他的人分享他體會的大愛。

和孩子細數下，原來在我們認識的朋友中，竟有不少行走中的奇跡。先有大學好友在世貿七座工作，安全逃離911襲擊。另有大學同

窗一家經歷了南亞大海嘯，一家能完整返港。青年營營友跟耶穌會在海地服務，剛抵埗不久便遇上大地震。朋友宮外孕，最後情況比診斷理想，但卻因產子時流血不止，唯有割掉子宮才能保了性命。契女兒子比預產期早了8星期出世，在兒童醫院深切治療部住了4個月才出院，剛剛慶祝了兩歲生辰。

生命寶貴，這些行走中的奇跡提醒着我們感恩再感恩。也許正是在仿似生命脆弱或無望時，正好是活出像大麗花種子般頑強生命的潛力！◇

■ 蔡師奶



電台和收音機

劉全豔



小時候沒有電視，人們的日常娛樂，就來自一部收音機。可是，也不是每個家庭都有能力買一部收音機的。像我們這四家人當中，就只有我們這一家擁有一部收音機。

媽媽最常收聽的有兩個電台：一個是澳門綠邨廣播電台，一個是香港商業電台。媽媽最喜歡聽收音機播放的時代曲，我們經常聽到的有方靜音、董佩佩、吳鶯音、姚莉、張露、江玲、崔萍和潘秀瓊的歌聲。爸爸就喜歡聽南音，以及何非凡、徐柳仙、冼劍麗和鍾雲山唱的粵曲。我就最喜歡聽梁醒波的《光棍姻緣》、《呆佬拜壽》和他與芳艷芬合唱的《嫁唔嫁》。

那時香港商業電台有個《時代曲

點唱》節目，由丁櫻擔任主持。那時的點唱，當然不是像今天我們可以直接打電話到電台點歌，而是要預先寄一封信到電台，寫明要點哪首歌，以及點給甚麼人聽。電台收到信後，才會在節目中播歌和讀出點唱人的名字。媽媽最喜歡點唱，當聽到播音員讀出她點的歌曲時，我們就興奮不已。

上了小學之後，每天中午學校午膳時間，在回家的路上，都會聽到大街小巷收音機播放着祝壽祝婚點唱，傳來了姚莉唱祝婚曲《喜臨門》的甜美歌聲：

「今日良辰美景，花紅柳綠成蔭，風和日暖好天氣，春宵洞房多旖旎。……」走在碎石路上，我也隨着她的歌聲，踏着輕快的步子回家了。

我最喜歡放學後聽商台下午5時由何詠琴姐姐主持的《兒童故事》。到了下午6時，正是綠邨電台諧劇的播出時間。大街小巷，家家户户都扭開收音機在收聽梁送風的諧劇。梁送風以超卓的口技，一人扮演男女老幼八九種不同聲調，惟妙惟肖。而故事則滑稽惹笑，詼諧百出，吸引了不少聽眾。

那時商業電台的廣播劇如《大丈夫日記》、《薔薇之戀》、《痴情淚》以及李我講述的《天空小說》，都是家喻戶曉，深受市民歡迎的。60年代商台一班皇牌播音員包括有尹芳玲、林彬、馮展萍、楊廣培、莫佩文、黃宗保、金剛、翠碧和丁櫻等，都是廣大聽眾所熟悉的。◇

换位思考 珍惜當下

何鳳鳴



辛苦了兩個多月，日以繼夜，終於完成了一個作業，可以鬆一口氣了。靜下來休息時，腦裡卻突然出現了一個有趣的問題。結了婚的人很羨慕未婚的人，未婚的人又很羨慕結了婚的人；沒有孩子的羨慕有孩子的父母，有孩子的父母卻又羨慕沒有孩子的人。

曾有一對夫婦朋友，每次見到我的兩個孩子，都趨之若鶩，喜歡到不得了，甚至乎想帶他們回家玩耍，每年新年都少不了給我兩個孩子的紅封包和贈送節日禮物，及分享他們擁有的東西。

見到孩子那麼受到別人喜愛，除了開心之外，更感謝這對夫婦的厚愛。他們做了正確的事，對孩子

都有很好的影響，就是與人分享他們所擁有的和喜樂。也有朋友見到我，便羨慕我自由自在，喜歡去甚麼地方都可以，無需記掛在家等開飯的家人。往這處去，往那處去，都不需要向人交代，其樂無窮。

當然，從自己的角度看別人的生活，都未必完全正確，也許有苦自己知，各人都有各自的難處。

人的思路真是難以猜度，見不到自己所擁有的東西，卻見到別人所擁有的。有時覺得自己擁有的太少或不夠好，總覺得別人的東西是最好，其實主要是慾念的問題。因為想擁有一切，集結於一身，覺得受人重視，可能是價值觀問題，用擁有多寡來衡量自己存在價值。

尤其在情感方面，眼見別人幸

福快樂，家庭美滿，為何他得到我卻得不到，為何他擁有幸福。因此腦裡出現強烈的佔有慾，於是務要入情海，弄得天翻地覆，因而製造了甚麼小三、小四之類等等。以為自己得到便是好的，從不理會將屬於別人的搶過來，歸於自己。這是自私的行為，將自己覺得幸福的事建築在別人的痛苦身上。

其實真是苦呀！環顧身邊這些人，都是過份自以為是，以為自己能夠從別人身上得到所需，便覺幸福和快樂，但沒有想到傷害別人付出那麼多代價，到頭來也可能不如理想，抱憾終生。◇



我有一條手鏈

養樂多

看洪晃的採訪時她說了與陳凱歌離婚的原因——成名後陳凱歌熱得發燙，小姑娘如蜂如蝶成群往上撲，她開始嫉妒，甚至有了潑婦的欲望。突然覺得不能再這樣下去，因為這會把她最惡劣的一面帶出來……

而此時的我，雙手叉腰，面目猙獰、怒髮衝冠、咆哮聲穿透牆壁，並最終沒能忍住，拿起沙發上的抱枕，狠狠地摔向地上。

這個惡劣又可怖的潑婦，竟是我；而我的旁邊，有一個委屈到癟嘴的老二，還有一個翻白眼的老大。

其實能有甚麼大事呢？不過就是做事拖拉點、沉迷於iPad一點、作業欠得多一點、練琴吊兒郎當點……但是就是這樣一個個的小事，逼出了一個心煩氣躁的潑媽。

罵完之後後悔，是很多媽的習慣路徑。中年婦女就是控不住那莫名其妙的情緒，說來就說，說炸就炸。

我也覺得不能再這樣下去，惡劣的一面全被帶出來了，可是又能怎樣呢？親生的娃，自家的基因，含著淚也要認啊。

突然想起來以前看過一本《不抱怨的世界》，作者教過一個方法，戴上一條手環，每當想要抱怨的時候，就摸著手環提醒一下自己。

於是從角落旮旯裡翻出了老大自己做的一條手鏈戴上，色澤鮮豔的塑膠「珠寶」串在一根簡陋的繩子上，估計是醜到她自己都嫌棄所以忘記了。

我告訴自己：一旦意識到要失控，摸一下這玩意兒，深呼吸三次，還氣就趕緊離開現場！

當晚，當兩人將房間變成垃圾場，不顧作業卻在組隊打遊戲之際，看到這幕已經上頭的自己正要發作，那手鏈在燈光的照射下閃了兩下。於是，我壓低音調，下達指令，平靜地離開了現場。

半小時後，我發現自己心情真的很快平復了。唉，這方法管用。我暗自竊喜。

後面兩天，手鏈繼續發揮功效，一到要飆的時刻，就趕緊摸摸手鏈，家裡一下子歲月靜好，沒有老母親的咆哮，世界一片和平。

然而，好日子總是消逝得特別快——鋼琴課上老大屢屢出錯，練了一周的曲子彈奏得坑坑窪窪難以入耳；中文老師來資訊：「作業還沒有交上哦，要加油哦。」滑冰教練的Plank的每天挑戰表，臨到要交了才發現僅完成了一半……

衝進兩小的房間裡興師問罪，撞見兩人飛速地藏iPad……早上請她們整理的房間此時沒有最亂，只有更亂。那一刻，我再也忍不住了，扯下手上的鏈子，吼道：「Clean up, Right now! 」◇





從外國傳入中國的蔬果

文圖：Anna Lam

在中國歷史上，有一些東西不是中國土生土長的，而是從外國傳入中國的。名中帶有「胡」、「洋」、「蕃」、「西」的，大都是從外國傳來的。

外來食用物種和食品的交流與傳播在中國從古至今都未曾中斷過，這不僅擴大了中國人的食源，豐富了中國人的菜餚品種，也使中國人的飲食習慣發生著變化。

西漢時期由於「絲綢之路」的開通，中西方各國文化交流日益密切，市場逐步打開。葡萄、石榴、芝麻、胡桃、胡瓜（黃瓜）、西瓜、胡蘿蔔、芹菜、香菜、蒜等，原產於新疆、中亞等地的食用物種

逐漸進入漢民族聚居的中原地區。

現如今較常見的扁豆（原產印度，晉時期傳入）、茄子（晉傳入）、菠菜（原產波斯，唐傳入）、木耳菜（原產亞洲、北美）、萵筍（原產地中海沿岸）、南瓜（又稱為「番瓜」由波斯傳入）、豌豆（原產地中海沿岸）。還有糖，是唐太宗時，由朝廷派遣使臣到中亚學習熬糖技術後才開始生產的。

明清時期傳入中國的還有玉米、番薯、馬鈴薯、花生、向日葵、番茄、煙草、陸地棉、木薯、筍瓜、西葫蘆、蕉芋、佛手瓜、菜豆、菠蘿、番石榴、番荔枝、番木瓜、腰果、可可、油梨、人心果、西洋參等。

還有辣椒也只是明朝末年傳入

我國，可以說中國人吃辣的歷史也不過300多年，它是由海路從美洲的秘魯、墨西哥傳入中國。被中國人視為名貴食品的魚翅、燕窩則是14世紀從東南亞傳入。外來水果，除前面說到的還有如：芒果（據稱唐玄奘取經帶回種子）、菠蘿（原產巴西）、草莓（從西歐引進良種）、木瓜（原產墨西哥）、蘋果（原產歐洲、中西亞）等等。

蕃茄（西紅柿）在明代時傳入中國，最早是作為觀賞性植物。清代末年，中國人才開始食用番茄。現在它是不少人餐桌上的美味。

蕃茄富含維生素C，營養又美味。是家常食譜中的常見蔬菜。本期介紹兩道用番茄做的家常菜餚。

羅宋湯



羅宋湯是發源於烏克蘭的一種濃菜湯。羅宋湯大多以甜菜（beet）為主料，常加入馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄、西芹和牛肉塊、奶油等熬煮，因此呈紫紅色。材料多姿多采，煮法亦各師各法。

材料：牛肉（牛腱或牛腩均可）、蕃茄、洋蔥、西芹、薯仔（土豆）、青紅椒適量、椰菜、紅菜頭、檸檬半個、橙半個、月季葉（香葉）二片、蕃茄膏（Tomato paste）、蒜薑。

做法：

1. 牛肉切小塊、用冷水汆水去肥油及血水。滾水加入洗淨牛肉、香葉、檸檬、橙共煮。
2. 蔬菜全部切塊。
3. 牛油起鍋先把洋蔥畧炒，加蒜茸、茄膏炒香後，將全部蔬菜一起炒約10分鐘後放入湯中共煮。大火煮15分鐘後，小火再煮2小時。
4. 調味：鹽、糖、胡椒粉、辣椒汁適量。

提示：羅宋湯味道應有酸、甜、鹹、辣。味道可隨自己所喜。以上為港式作法，並非正宗。羅宋湯以隔夜更好味。蕃茄可用罐頭，味道更濃。亦可加入薯仔紅蘿蔔。檸檬橙半小時後取出，否則有澀味。

蕃茄豬排



材料：豬排、蕃茄、洋蔥。醃料：糖、生抽、酒、胡椒粉、油、粟粉。蕃茄汁：酒、水、米醋、茄汁、片糖。

做法：

1. 豬排洗淨，晾乾水份，切適宜小塊，醃30分鐘；起油鑊煎八分熟，二面金黃。
 2. 洗鑊，下油煎蕃茄及洋蔥至軟身。
 3. 先落1湯匙油，放入1湯匙麵粉。小火慢炒，炒至成糊狀。加入蕃茄汁的調料。將豬排放入攪勻，收汁即成。
- 若用作焗豬排飯，不必收汁，煮好後放在炒飯上，再鋪上芝士。預熱烤爐200-210度，烤15分鐘，至表面焦香即成。大人小孩都喜愛。◇



室內盆栽淨化空氣(1)



陳鈺祥
(培英園藝社導師)

秋冬季節，陰雨連綿，人們常常會用更多的時間待在家裡。

全家人長時間待在室內，又因為天氣寒冷不會長時間開窗通風，室內的空氣質量維護，就變得尤為重要了。

一.室內空氣環境

當我們認為在優雅的居室中遠離污染的時候，原來自己已經被污染包圍著。而且裝修傢俱的污染已經嚴重地危害我們的健康和生命。人類為了提高生活質素，盡量在室內安裝空調、暖氣、加濕器、空氣淨化器、負離子生成器，但是這些電器產品使用時，除了消耗能源外，它的副作用卻鮮為人知。

其實在室內適當地栽植一些綠色植物，便可代替這些電器產品。所以植物不但是生活環境中的裝飾品，還可以用來調節我們的居住環境，治療並恢復身心健康，提高生活品質。植物的枝葉生長狀態良好，表示室內的空氣指標良好，人也生活得更舒適。

在室內舒適而健康的相對濕度約在35-65%之間。如果太乾燥，容易產生炎症、感冒、過敏、哮喘等。如果太潮濕，傢俱和電器會發黴。理想的室內溫度，白天18℃，晚上16℃。溫度太高，空氣中的氧氣會上升變得稀薄，使人不能酣睡，容易發惡夢。

栽種一些調節功能性佳的植物，只要佔室內空間5-10%左右，就可以使冬季房間的濕度增加20-30%，使夏季和

秋季的室內溫度降低或升高1-3℃。

二.所謂「室內」

包括：家居、工作場所、酒樓食肆、商場、公共場所例如：體育館、圖書館、電影院、殯儀館、學校、地下車站及室內停車場等。隨著無線通訊、電腦和網絡的發達，大部分的業務可以在辦公桌前處理。引致在工作場所、娛樂進餐、開車或搭車，以及在家裡所花的時間，90%以上均在室內度過。北美停車場品質標準為一氧化碳(CO) 10 ppm以下和臭氧(O₃) 0.06 ppm以下，但一般情況下一氧化碳超標25ppm以上，而臭氧則超標0.08ppm以上。

為了節約能源，盡可能提高建築物的密封性，導致空氣不流通，室內空氣品質不斷惡化。幸而我們發現到，只要在室內種植一些綠色的闊葉植物，並且好好養護，就能經濟又有效地除掉這些室內污染源。而且，亦能吸收室內的懸浮粒子、臭氧、二氧化碳，以及減少有害電磁波中的輻射能。

行駛中的汽車，會不斷釋放甲醛，使車內的空氣受到污染。目前市場上流行用竹炭包去吸收車內的污染物，但是專家認為，新鮮竹炭只能在剛打開密封包裝後的一段時間內具有吸收甲醛等多種有機物的能力。想除去車內的甲醛，要經常打開車窗，使空氣流通，在車內擺放可以吸收甲醛的植物：白鶴芋(Peace Lily)、菊花(Mum)、垂葉榕(Weeping Fig)、英國常春藤(English Ivy)、吊蘭(spider plant)、蘆薈(Aloe Vera)。

三.室內盆栽淨化空氣

近年來發現室內空氣，尤其是新建建築物，比室外空氣污染程度多至數十倍到數百倍。室內污染物質根據檢測有：甲醛、苯、二甲苯、丙酮、氨、三氯乙烯、甲醇等揮發性有機化合物(Volatile Organic Compound, VOCs)

。這些物質大多數從油漆、地毯、黏合劑、浴室清潔劑、洗滌化合物、櫥櫃、室內裝飾、紡織品、電話、電線電纜、香煙煙霧、化妝品、衣服、塑膠、建築裝飾品、電腦工作器具、紙張等室內用品和物質所釋放出來的。

這些污染能夠引起黏膜炎、眼炎、頭疼、濕疹、皮膚炎、咳嗽、喉嚨痛、氣喘、味覺失常、暈眩、疲勞、噁心、過敏、哮喘等所謂新屋癥候群(Sick Building Syndrome)，嚴重更可能引發癌癥。此外，電腦、影印機、傳真機、微波爐及煮食爐竈在運作時亦會釋放臭氧、一氧化碳、二氧化碳、氮化合物、二氧化硫等燃燒產品。這些產品會刺激眼睛，引起頭疼，加重哮喘病情，侵害呼吸系統。

四.改善室內空氣污染的方法

經常打開窗戶，使室外的空氣進入，稀釋室內污濁的空氣。從而減少室內空氣污染。

種植有益健康的室內植物，在室內每10平方米的地方放1-2盆大型綠色植物，或3-4盆中型盆栽，便可達到淨化空氣的效果。◇





新片介紹

英米

看電影時，觀眾像穿越到另一個世界裡，經歷不一樣的人生，哪怕是悲苦的，或是驚險的，都是一場難得的體驗。這裡介紹的電影，有講述英國已故儲妃戴安娜不幸婚姻的Spencer，或許讓你有所反思。而超級英雄片Eternals，恐怖片Last Night in Soho，和驚悚動作片Gunpowder Milkshake，則給你一段刺激的時光，樂趣無窮。

Gunpowder Milkshake



這部驚悚動作片的劇情描述年輕殺手Sam (Karen Gillan飾演)，和母親(也是殺手)及母親的拍檔，一起拯救小女孩Emily (Chloe Coleman飾演)。

華裔女星楊紫瓊在片中飾演母親的其中一位拍檔。本片在德國柏林拍攝，已在Netflix串流平台播出。(圖片:REINER BAJO/STUDIOCANAL © 2021)

Eternals



女導演趙婷執導Nomadland(無依之地)，成為第一位榮獲奧斯卡最佳導演獎的華裔女導演，這部超級英雄片Eternals是她的最新作品，演員陣容包括英國華裔女星陳靜(Gemma Chan)，常演動作片的美國女星Angelina Jolie，還有演過奇幻電視劇Game of Thrones(權力遊戲)的蘇格蘭男神Richard Madden。故事主角是Marvel漫畫的永恆族(Eternals)，他們擁有超能力，已在地球秘密生活了數千年，為了對付敵人，他們必須聯合起來。本片於11月5日起在電影院上映。(圖片:Copyright Marvel Studios 2021. All Rights Reserved.)

Spencer

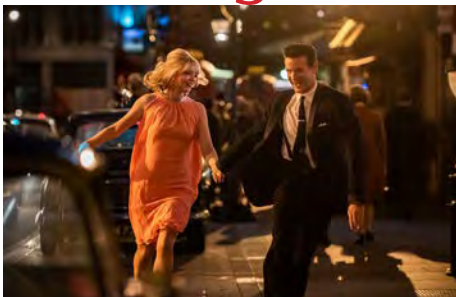


這部關於戴安娜儲妃的傳記電影，片名Spencer是戴妃未婚前的姓氏，導演是智利導演Pablo Lar-

rain，他曾執導一部講述前美國第一夫人積琪蓮甘迺迪的傳記片Jackie。

選角方面由美國女星Kristen Stewart飾演戴妃，英國男星Jack Farthing演查理斯王子，劇情講述戴妃決定結束和查理斯王子的婚姻，離開英國皇室。本片部份外景在德國一間由堡壘改裝的酒店拍攝，由11月5日起在電影院公映。(圖片:Courtesy of Elevation Pictures)

Last Night in Soho



因為主演電視劇The Queen's Gambit(后翼棄兵)成名的荷里活玉女Anya Taylor-Joy，在

Last Night in Soho這部恐怖片中，飾演上世紀60年代歌手Sandie，曾在電視劇The Crown(皇冠)中演英國菲臘親王的英國型男Matt Smith在這部片中演她的情人，故事講述年青時裝設計師Eloise Turner(Thomasin McKenzie飾演)忽然穿越到1960年代的英國倫敦，和她的偶像歌手Sandie相遇，但那時候的倫敦，並不是她所見的這麼美，當過去的梦想破裂後，成為黑暗的東西。本片已在電影院上映。

(圖片:Parisa Taghizadeh) ◇

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第79期

11月・November・2021

松鶴天地432期

出版：中僑互助會

編輯：李育嬌、中僑新天地編輯委員

名譽顧問：劉國藩、葉吳美琪、黃展斌

執行編輯：陳華英、黎國豪

閱讀網址

<https://bit.ly/37G6CgN>

聯絡郵箱

maple.li@success.bc.ca

下期出版日期：12月6日

鳴謝

誠摯鳴謝各位讀者、作者、義工對本刊及中僑的長期關注和傾情贊助。

您的鼓勵和支持是我們持續為社區服務，和大家一同探討熱點話題，分享專業知識，感受精彩生活的精神動力。

我們將在未來的時光裡繼續努力耕耘，悉心相伴，為您的生活添一份美滋美味的精神佳餚。

中僑互助會總部位於傳統上屬於沿海薩利士（Coast Salish）民族的土地。我們謹此向馬斯琴（Musqueam）、史戈米殊（Squamish）及特斯利-沃圖（Tsleil-Waututh）等原住民部族表示尊敬及謝意。

中僑感謝原住民讓我們工作和居住在他們祖先的土地上。

