



11月的風向標

土成

卑詩新班子 選民自己決定

卑詩10月的省選，選出43屆省議會議員，看到政府的新班子出台，結果是好是壞，是選民自己的決定。這個西岸的大省，與隔鄰的阿省，可說是代表加西的聲音，稍為平衡魁省與安省的影響力。在目前的聯邦體制中，權力中心還是在加東。

不用說，加拿大立國也是從東部開始，首都渥太華位於安省，毗鄰魁省，正代表立國的英法兩大民族。在2024年的今天，加拿大也覺醒到原住民的歷史地位。雖然加拿大已立國157年，但最東岸的紐芬蘭省，在1949年才加入加拿大聯邦，今年慶祝加盟75周年。

國殤紀念日 毋忘英雄軍人

11月11日乃加拿大國殤紀念日，在渥太華的軍人紀念碑廣場，有政要、三軍及民眾出席儀式。國殤日原是歐戰和平紀念日，從一次大戰開始，加拿大亦參與二次大戰、韓戰、阿富汗等戰役；參戰軍人除英、法及歐裔人外，也有原住民、亞裔等。華裔參戰二次大戰有功，促使人頭稅和歧視法例被撤銷。經歷不同戰爭，也讓加拿大國家成長。



紐芬蘭曾以英聯邦成員參戰，有自己的國殤日。現今，在加拿大的楓葉旗幟下，同在11月11日向為國捐軀的軍人致敬，加拿大有名的國殤口號是“Lest We Forget”（別讓我們遺忘）！

美大選出爐 新任總統就位

2024年11月美國選出第47任總統，將在2025年初就職。退任的拜登，9月在聯合國大會告別演說時，棒敲獨裁者，勸其不要戀棧權位：「權力不重要，人民才是最重要。」這個3億人口的國度，是國際首屈一指的強國，入主白宮的總統，不但決定未來四年美國國運，也直接影響全球的國際秩序。

為萬人懇求 為在位者禱告

2000年前的羅馬帝國時代，使徒保羅勸告信徒：「……第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事度日。」（提摩太前書2章1節）我們也應向掌管一切的神禱告，讓我們在動蕩的日子中，得著平安。☺



P.E.I. 自然保護區擴大急尋志願者

思原

為後代託管土地

島嶼信託 (Island Nature Trust) 是一家非營利組織，致力於保護和管理P.E.I.的自然保護區。他們收購土地，為子孫後代託管，將這些土地以可持續的方式進行保護和管理，並積極與政府合作，幫助私人土地擁有者在自願的原則下保護他們的土地。

在島嶼信託成立45週年之際，又有23個自然保護區成功納入保護範圍，到目前為止，島嶼信託購買並管理的保護區達到111塊，2023年面積突破1萬英畝。今年，該組織又新增了1,405英畝的自然保護區，包括位於亞歷山大 (Alexandra) 的 Crown Point地區47公頃的土地。

志願者全民參與

島嶼信託執行董事 Melissa Cameron 表示：「我們對每塊新購置的自然保護區都會進行生物調查，每年探訪所有自然保護區至少一次。工作量非常大，因此我們非常依賴志願者幫助監測自然保護區內的人為干擾。」

島嶼信託所管理的自然保護區目前共有87名志願者，但由於地域廣闊，只能覆蓋一半的保護區。2024年，島嶼信託新增了7名志願者，這與往年的平均水準相符。保護區志願者不需要特殊的技能，只要喜歡與自然打交道，並且具有較好的觀察能力即可。一旦成為志願者，信託基金會對他們進行培訓，並提供必要的裝備，如筆記本、安全設備、戶外工具包等。Melissa表示：「我們希望廣泛宣傳並吸引更多的志願者，使各年齡段的人都能參與。」

自2019年起，Melanie McCarthy 一直是島嶼信託的保護志願者，主要負責離家較近的 Crown Point 區域。她坦言：「我開始參與這項工作，是因為我很喜歡戶外活動，你只需要熱愛戶外活動和步行就可以勝任。每年起碼一次前去探訪負責的自然區，不會佔用太多時間。」

保護區初見成效

從目前的情況看，保護區的設立起到了較好的效果，瀕危鳥類的數量有所增長。今年，島嶼信託的工作人員和志願者們監測了58個島嶼海灘的鳴禽巢穴，並調查了526公里的沿海棲息地，尋找崖燕群。

從調查情況來看，鳥類繁殖狀況非常樂觀，其中最大的亮點是，通過延遲牧草收割時間而避開鳥類繁殖期，使337隻黃胸草鴉成功孵化。黃胸草鴉是在地面築巢的鳴禽，牠們在5到6月間築巢，因此過早進行牧草收割，會對幼鳥造成嚴重影響。☺



「使團」感恩節 供餐數目創紀錄

侍子文

供應了17,257份餐食

每年感恩節為有需要的居民免費提供火雞大餐，是加國首都渥太華慈善組織 The Ottawa Mission (「使團」) 的傳統，今年也不例外。根據該組織的報告顯示，在2024年感恩節這一週裡，他們總計供應了17,257份餐食，是「使團」118年歷史上最多的一次。

其中約2,800份是在10月14日感恩節當天晚宴上提供的。感恩節美食包括火雞、火雞餡料 (turkey stuffing)、馬鈴薯泥、沙拉、奶油麵包和甜點，他們也特別為素食者準備了美味可口的食物。前來用餐者只要排隊就能領取一份美食。其中一名來客James說：「『使團』一年一度的感恩節大餐不僅僅是食物，而是它讓我感受到我們彼此融為一體，所以我喜歡來這裡過感恩節。」

發放14,000份火雞餐

「使團」廚師 Ric Allen-Watson 是感恩節大餐的總負責人。他表示感恩節當天的餐點需要800隻火雞、3,500磅去皮馬鈴薯和2,000磅胡蘿蔔。「這需要有系統地計劃，需要數週時間準備才能完成。」Ric廚師接著說：「我們相信每個人都應該享用感恩節大餐，我喜歡把它做得就像你在祖母家裡吃到的那樣。」



整個感恩節週Ric廚師都在帶領他的團隊，為遍佈各個社區有需要的人供應感恩節大餐。在感恩節週，「使團」有兩輛餐車往返於全城38個低收入地區，一共發放了約14,000份火雞大餐。

助無家可歸貧困群體

渥京民眾一直以捐贈金錢和食物等方式支持「使團」。來自Elmwood School學校的孩子們，在感恩節前夕送來了40多隻火雞及籌集到的4,000加元捐款。

渥太華「使團」致力於幫助無家可歸者和貧困群體，包括提供免費住宿和膳食、教育支持和職業培訓等，他們每天都在努力改善該人群的生活狀態，平均每天為有需要者提供3,103份餐點。欲了解更多訊息，請瀏覽「使團」網站<https://ottawamission.com>。☺



設立安全吸毒中心 巧立名目倡毒擴毒

陸郎

安全吸毒中心設備豪華

卑詩省倡毒人士的擴毒主意真是層出不窮，他們認為在溫哥華設立多間所謂「毒品安全注射屋」還不夠，上月還開設了首間室內受監管吸毒中心。卑詩愛滋病卓越中心在位於市中心東端 Powell Street 的健康希望研究與创新中心內開設了該設施。該組織說，根據卑詩省衛生部門的數據，在本省因為服用過量毒品而死亡的人士當中，以吸食方式比以注射方式的死者為多，安全注射屋已經不能挽救癮君子的生命，所以有必要為吸食毒品人士設立此設施，而注射毒品人士也可以同時使用這新落成的設施和服務。

根據媒體現場採訪和介紹，這個安全吸毒中心設備豪華，內設7個注射毒品及6個吸食毒品房間，每個房間傢俱齊備，有桌椅、盛載利器的容器和安全鏡子，使用者可以來這裡吸食或以不同方式攝取毒品。吸毒房間設有負氣壓裝置，能在60秒內抽出房內空氣，房間內外各設有緊急掣，中心長時間有醫護人員駐守，一旦發生緊急狀況或有吸毒者服用過量毒品，當值的工作人員可以即時協助和施救。

醫護人員駐守濫用資源

我認為此吸毒中心的設立，只是倡毒人士巧立名目，尋找任何藉口增加合法服用毒品的場所。既然溫哥華已有近10間毒品注射屋，只要主辦者稍作裝修，便可以同樣接待吸毒者，而無需為這類吸毒人士特別開設新的中心。雖然愛滋病卓越中心表示，新建的吸毒設施的資金並非來自公帑，是他們自己籌募的，但將來營運成本是否由納稅人承擔，則是一個他們沒有正面回答的問題；況且中心長期有醫護人員駐守，已經是濫用本省醫護資源。當普通市民在醫院急診室守候六、七個小時還得不到醫護治理時，吸毒者卻又多一個有醫護駐守的吸毒場所。

死於不受監管毒品使用

最嚴重的問題是，這吸毒中心根本就是一個服毒訓練所，熟悉毒品問題的人士指出，初步接觸毒品者由吸食開始，他們因為害怕注射毒品疼痛和不潔，一般不接受注射毒品，隨著毒癮加深，他們才被迫加入注射毒品者的行列。如今這個吸毒與注射毒品共存的毒品屋出現，只會促使吸毒者泥足深陷，毒癮由淺入深。

根據最新一次全國民意調查的結果顯示，超過半數受訪者認為，應該關閉毒品注射屋這類設施，現在是時候尋找其他方法來處理毒品問題。受訪者普遍認為，毒品問題在卡加里、愛明頓及溫哥華等大城市都是首要的犯罪成因。無可否認，卑詩省是全國處理毒品問題最失敗的省份，卑詩法醫服務處統計顯示，本省在7月份有192人死於「不受監管的毒品使用」，而今年首7個月，本省已有1,365人死於吸食毒品。☺



玉筆珠自由潮流的網羅

李鄭玉珊

移民潮一直沒有停止過，只是情況有時沒那麼顯著；近年因著原居地的環境改變，想著離開的人就大大增加。為甚麼要移民？想必大家心裡都有答案，其實出發點都一樣，同是為了追求夢想、給家人尋找更好的生活條件，而其中最常聽到的理由就是為了孩子——希望他們能來到一個視野廣闊的空間，奔跑在森林草坪之上，抬頭可望見絢爛星空，有更開心的學習模式，不用再受填鴨式教育之苦。很多華人父母都會為了孩子能接受優質的教育而選擇移民加拿大，不少人為了達成這個目標，甘心犧牲自己的事業和前途，甚至寧願放下身段、忍辱負重地在此重新開始，可憐天下父母心！

只可惜世上無樂土，每個地方政策制度都有其失誤的缺點，因為統治者都不是完全人，內心甚或隱藏著私利欲望，所以推行的決策難免偏頗不正，很多時為了順應「民意」而將某些行為合法化，更以冠冕堂皇的理由美化之。在此特別提醒疼愛子女的父母，不要以為選擇了離開「不自由」而奔向「開放自由」的楓葉之路，就可以安枕無憂，要知道休閒類大麻六年前已在加拿大正式合法出售和購買，近年也出現了讓孩子在未經監護人同意或知情下，於學校轉變性別身份的新聞，父母須提防子女墮入自由潮流的網羅！

教育和陪伴子女的責任始終在父母身上，用《聖經》真理作準繩，用真摯的愛來灌溉，孩子始可以健康成長。◎



森思森意 梁振森

入鄉隨俗

最近乘回港探親之便，前去新加坡自由行數天。香港與新加坡雖然在多方面很相似，但一些生活細節和禮儀卻有不同；例如新加坡人在使用扶手電梯時，都會自覺靠左邊站，騰出右行空間，而香港人多年來的習慣則是左行右站。其實，港鐵公司早已要求乘客，不論靠左、靠右都應緊握扶手和站穩，不要走動，並經常在站內廣播，呼籲乘客注意安全，但大部分人依然我行我素，還嫌棄站在左邊的人擋住去路。

新加坡是個多元化的城邦 City State，有不少地方值得讚賞，包括房屋政策、交通基建和語言文化教育。她有四種法定語言：英語、華語、馬來語和泰米爾語，從事服務業的人至少

三思而行

幾年前，有一個學生為了累積一些工作經驗，自薦在學校當義工。見他滿腔熱誠，我便安排他在課室裡，協助老師維持秩序及照顧年紀較小的同學。

他按老師的吩咐，用心地做，成了老師的得力助手，讓老師可專心教學，年紀小的同學也得到適切的照顧，深得師長讚賞，還建議他於新學年繼續幫忙。然而，到了第三年，也不知何故，他毫不合作，不但沒有做好本份，還帶領小師弟、小师妹擾亂課堂秩序，破壞公物。老師無計可施，於是約見家長，希望了解他是否遇到甚麼不如意的事，關心他是否需要幫忙。儘管師長們怎樣勸告、鼓勵，他依然故我，屢勸不改。為了避免影響教學，唯有暫停他在班中當義工。

也懂得其中三種。某天早上，我到一家華人食肆買早餐，一名南亞裔男孩用流暢的普通話跟我溝通，不看面貌，聽耳聽來，還以為他是華人呢！近日香港倡議的士車隊，不妨提供阿拉伯語服務；要賺不同客源的錢，學習不同語言，道理當然說得通，香港向來是兩文三語的社會，很多的士司機已懂得國、粵、英語，我認為他們已經很了不起。

基督徒在傳福音方面，也可以用入鄉隨俗的正確心態來結交新朋友。入鄉隨俗有別於同流合污，而是找到一個切合點，融入他們的圈子。正如使徒保羅所說：「……對甚麼樣的人，我就成為甚麼樣的人，一定要拯救一些人。」（哥林多前書9章22節）。在此，我向所有勇於入鄉隨俗的宣教士致敬！◎

淺談細嚼 黃婉雯

有一年暑假，他想申請一份工作，他的媽媽希望我做諮詢人，給他寫推薦信。考慮了好幾天，我還是拒絕了。不知道他最後是否成功獲聘，只希望他經一事，長一智，不要再做損人不利己的事，影響自己的前途。

「三思而行」在待人、處事方面都很重要，特別當大家意見不合時，更要謹言慎行，否則，不但對解決事情沒有幫助，還會破壞彼此的關係。

《聖經·哥林多前書》10章23節教導我們：「凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。」我們無論做甚麼事，對人、對自己都有結果，結果是好是壞，都影響深遠。

三思而後行，才能榮神、益人。◎

談情說藝 梁立勳

大確幸

「小確幸」指的是日常生活中那些簡單、平凡小事帶來而確定的幸福感受；那麼「大確幸」就是人生中，那些重大而確定的幸福體驗，例如畢業典禮、結婚、事業成功等。如果從另一個角度去解讀大確幸，「大」不一定是重大，而是從質與量去看，做那些事情會帶來感受更深和維持時間更長的幸福感覺。

心情欠佳時，有人選擇玩遊戲機，大吃大喝，瘋狂購物來提升快樂感，但完事後反而更失落。一般在升職加薪、換車換大屋的初階段，會有較強的幸福感，但習以為常，產生享樂的適應效應後，便不以為然。反之，有研究指出，畫畫、寫作、攝影等創作性活動，甚

至接近大自然帶來的幸福感覺質量，相比前者有五倍之多。所以從質量比較，物質感受遠不如精神感受的幸福感更深更長。

據哈佛大學一項持續了八十五年，追了超過七百人的一生的研究，結論是幸福的因子不是金錢、名譽、權力，而是人際關係；要有好的人際關係，離不開一顆為他人設想、感恩的心。另一項權威的心理實驗結果：自願把食物、金錢給予陌生人，帶來的快樂程度竟然比給予認識的人高出十倍；買東西給自己只能快樂數小時，而買東西給別人的快樂感持續一整天。

甚麼是大確幸？《聖經》中「施比受更為有福」早已給出答案了。當然大家也不會忘記前人的諺語：「門前無債主，家中無病人。」要有計劃地理財和好

蝸居獨白 李鴻韜

獨釣寒江雪

創作，宜乎孤獨。孤獨，是我偏愛的創作模式。自己的大半個人生，都被創作纏繞；從廣告、電視、紙媒、網媒到撰文章、寫歌詞，走過的創作之路不知凡幾，始終鍾情於自我的孤獨。千萬不要跟我來個「腦震盪」，徒然七嘴八舌，沒頭沒腦地拋出所謂點子，絕對是費時失事。

如今攪創作，最愛晚上時光，為甚麼？晚上時光，孤獨時光也。孤獨是甚麼一回事？先回看古人描寫的孤獨吧。唐詩名家柳宗元的《江雪》，是這樣的：「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。」晚上，尤其深宵時份，乃是「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅」的時刻，沒有白天群鳥在你身邊打轉，截斷你的思路；沒有旁人在你眼前穿梭，搗亂你的心神；便可心無旁騖，專注於工作之上。創作要求心思慎密，極需凝心靜氣，一旦中途有只飛鳥、有個閒人閃過，湧現中的靈感可能戛然而止，再覓無蹤。

還是做個「孤舟蓑笠翁」的好。一個孤翁披著蓑笠，一葉孤舟飄在江上，簡單到不能再簡單。寒江上，除了白茫茫的雪，再也沒有甚麼，連天氣也冷得叫你不要分心別樣事情，只管把心思、考量都放到創作上，就「獨釣寒江雪」——全神貫注去釣那躲在寒江雪下一條一條的大魚肥魚吧。

這些釣得的魚，不就是漁獲了麼？創作要尋的也是漁獲。「孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪」是孤獨的，但漁獲卻是如此得來的。◎



海闊天空

熟皮子

海松

小時候家裡有一件羊羔皮做的背心，我和弟弟都穿過。羊羔皮的顏色雪白，都是小卷兒，輕柔保暖。媽媽告訴我們，這件背心用的羊羔皮是姥爺親手用酸奶「熟」的；所謂「熟」，是將皮革軟化鞣制的過程，而酸奶被當作分解皮革裡的脂肪和軟化皮質的溶劑。原來酸奶不單可以吃，還可以熟皮子！蒙古人生活在草原上，製作蒙古袍、帳篷、生產工具等都離不開皮革。沒有經過處理的生皮非常堅硬，還有異味，必須進行鞣制，去掉多餘的脂肪和水分才可使用。蒙古人摸索出好幾種鞣制皮革的方法，用火鹹或草木灰熟皮子，但是用酸奶熟皮子是最常用的方法，主要用來處理羔羊皮，製作貼身的衣物。

工作之後有機會在巴爾虎草原一個老皮匠的作坊裡，親眼看到酸奶熟皮子的過程。首先將牛皮或

羊皮用清水充分浸泡，把皮革鋪展開，用刀片刮掉貼在皮子上的脂肪，接著將整張皮子浸泡在酸奶中。酸奶中的鹼性物質可以軟化皮革纖維，分解脂肪，使皮子更加柔韌。在浸泡過程中，需要隔一段時間就翻動皮子，確保每一處都均勻接觸到酸奶，這過程會持續數天。待皮子完全軟化之後，將皮革放在特質的木台上，用木杠反覆碾壓，進一步軟化皮子。最後，皮匠會將皮革自然風乾，形成柔韌耐用的皮子。酸奶與皮革本是風馬牛不相及的物件，但是上帝極致精密的設計使二者完美結合，為人們在寒冷的季節遮風擋雪，帶來溫暖。◎



艱難時期冷靜父母 探訪平記 陳筱苓

假如孩子因為種種原因，走上一條父母不認同的路，相信這是為人父母的最痛，隨之而來的是無助和內疚，本期受訪的精神科醫生綜合過來人的意見，對一些跨性別子女的父母有這樣的建議（其實對所有父母都有用）：首先他認為父母要接納自己並非完美，也有不足和錯誤；而孩子走的路，他自己也有責任，個人的選擇要自己承擔。

其他的建議有：不要忽視危機，孩子的問題越早處理越好；無論鬧得怎樣僵，父母要和孩子保持聯繫，不要斷絕關係；尋找時機讓許孩子願意向你坦誠表白；就算不資助孩子做你不同意的事，也要在金錢上支持孩子正常的需要，不要以斷絕經濟為武器；不要告訴孩子家醜不外傳，有些時候，一個你和孩子都信任的人也可以幫上忙；不要把注意力集中於改變孩子，因為他的改變決定權不在於你；面對孩子的決定，先檢討及鞏固你自己的信仰，讓自己先不迷失；性別身份只是孩子眾多身份中的一項，我們要認同孩子其他正面身份和質素；繼續保持、修補及改進和孩子的關係；夫婦二人不要互相指責，要共同建立應變方案；避免做魯莽的決定；不要持續怪責自己，上帝的能力往往超越人的錯誤。

還記得當年參加過一場中學畢業禮，一名男生上台領取畢業證書時，赫然穿上短裙和粉紫色絲襪，畢業禮後，這名男生在停車場和一位家長聊天，那位世伯態度從容，這種冷靜也許就是我們和孩子對話的起點。◎

家聲隨筆 陸禎甫

日本南北之旅

每次去日本都要詳細列明路線圖。這次的行程是，先從香港飛去北海道的首府札幌（Sapporo），但因航空公司的350型號出了問題，要作全線檢查，導致很多航班取消或更改時間。感恩的是，在如此混亂的情況下，我居然可以如期無誤地登上飛機，直達北海道的首府札幌。

來到札幌，第一時間前去一些指定地方找吃的，但沒想到在第一間壽司店，自己居然變作「水魚」（冤大頭），分明是五百多日元的食物，在那裡的價格卻貴出一大倍，深感不值。第二天早上到達福岡之後，又開始「覓食之旅」，先在火車站附近找到一間壽司店，吃著同一樣的壽司，價錢是前一家的一半，

姑奶奶的故事 詹維明

次日早上老爹帶我們到附近瀏覽、見識。走到街上，眼前景象目不暇給，阿B矮小，老爹把他抱起，以便看得清楚。

八歲的我，走慣「江湖」，開始懂得留心觀察及比較，因此留下一些深刻印象：

1. 房子大都是四層高，樓下是商店，二樓以上是居處。柱子或騎樓（露台）會有伸出來的大招牌，標明店鋪貨物的性質。
2. 每條街道都有路牌名字，不過頗為古怪，如皇后、干諾、德輔，並有英文字。我不懂英語，因此不得要領。
3. 馬路當中的地面有鐵軌，兩層高的長方形車廂，樓下有駕駛員操縱，輪子在鐵軌上滑行，這是載著乘客的電車。
4. 有一種麵包形狀的大汽車，是巴士（bus是

還加上新鮮啤酒、九州馳名的馬肉刺身；之後來一碗豚骨湯底的博多拉麵，再加上和式西餐的意大利粉，以及甜品班戟，這一餐真的令我滿足非常！當然少不了飯後水果——爽脆皮薄的香印青提和香甜多汁的大桃子。

第二天乘搭子彈火車直奔大阪。在登車之前先吃了一個牛腸火鍋，麵鼓湯配搭和牛肥腸，加上香噴噴的日本米飯，滋味無窮。來到大阪，在入住酒店前就遇上“happy hour”，我在立食的餐廳喝了一杯生啤，淺嚐一個日本沙律和吞拿魚背；接著就到一家出名的居酒屋，喝一口名貴的十四代清酒，配上吞拿魚腩、雞串燒及關東煮，還有不同的炸物等，吃得我不亦樂乎。

大家不要見笑，吃是我的喜好，也是我工作的一部分呢！◎

也），載客用的。我漸漸發覺香港雖屬粵語群體，但許多名詞都由英文譯音而成。

- 這早上有兩個新鮮經歷：
1. 老爹帶我們去「飲茶」，坐滿了清一色男士，閱報、談話、弄雀……屋簷下有一橫木條，掛著許多雀籠。雀唱、人談、交響曲也！穿著白衣黑袂的招待，拿著長柄大銅壺，居高臨下將沸水倒在放有茶葉的有蓋杯子裡（杯在桌中盛滿沸水的大碗裡轉幾次，乾淨了）。幾個熱氣騰騰的叉燒包端來了，那美味真是齒頰留香，且飽到說不出話來。
 2. 經過一間賣雪糕、西式餅食的「安樂園」，我們進去，四人分嘗兩杯雪糕，第一次吃機器製造的冰凍點心，樂極了！

以後的十多年，我們和「安樂園」結下不解之緣。◎

中途站香港：不一樣的童年



《填詞L》看後個人隨想

翁偉微導演

因另有工作安排，所以無法騰出時間為《戲假呈真》專欄繼續寫稿，所以未來兩期將是暫別之作；而這兩篇會跟之前電影伴講的風格有別——由於《填詞L》這部電影令我感受良多，故會隨心抒發一些個人感想。

觀察故事

我本身是一個產量極少的填詞人，然而《填詞L》這部電影的情節卻勾起我很多回憶，加上在香港時跟導演黃綺琳（Norris）也稍有認識，所以想多說兩句。這個半自傳式的真實故事，描述女生羅穎詩（鍾雪瑩飾）瘋狂追夢做填詞人，這題材為我帶來很大震撼。情節分7個“Lessons”，很寫實，不妨讓我說說自己的經歷作回應。

Lesson 1：啱音；Lesson 2：押韻

1) 就如劇中的阿詩，我學習填詞時也經歷了不少艱辛的路。當時從美國修畢傳播學回港，有幸參加了黃霽叔舉辦的填詞工作坊，明白到「音」和「押韻」的重要性，他還介紹了押韻工具書《粵音韻彙》，幫助我們找押韻字，當然他也提到Hook Line（搶耳句）的技巧，令我獲益良多。在填第一首流行曲《無言者》（吳潔梅/赤道，鍾氏兄弟）時，要為跌宕變化的音調填上「啱音」的、合意思的、押韻的歌詞，又要包含「搶耳句」，原來是非常困難的，慶幸可與文青朋友合作，終能完成。

2) 至於某些粵語詩歌因「唔啱音」而鬧出笑話，我雖也覺好笑，但心卻隱隱作痛，感恩後來有音樂團體大力提倡「啱音」的現代粵語詩歌（ACM《齊唱新歌》1至14集），才稍為改正這風氣。

Lesson 3：O243；Lesson 4：情歌

1) 粵語流行歌大都是先曲後詞。填詞人會先收到歌曲錄音帶，但沒有附上簡譜，需要自行畫上空格，然後多次聆聽以確定音準，最後才填上歌詞，這方法非常原始，且欠準確。感謝這套電影介紹了王志華老師的O243魔法，非常實用，我也托香港朋友買了一本回來應急。

2) 情歌：因我主要與Beyond樂隊合作，受他們影響，主題環繞追尋、實踐理想和反映社會現實，如《戰勝心魔》、《城市獵人》、《文武英傑宣言》、《摩登時代》、《未知賽事的長跑》，以及港台電視劇主題曲《暴風少年》等，可幸Beyond的歌到現時，還在內地廣泛流傳。至於由我填詞的情歌則寥寥可數，唯一一首是《情海知心》，榮幸邀得香港電台同事試唱，然後製成錄音帶，希望放在婚紗店寄賣，可惜不成功！

Lesson 5：CASH會員；Lesson 6：填詞人合約

1) 從開始直至現在，我都是受邀填詞的（ACM、香港電台電視部、Beyond樂隊），與黃導演/阿詩比較，可說是有幸有失——幸是無需經歷不斷尋找機會卻失敗的痛苦；失是沒有經歷過要不斷挫敗才成功的歷練。因此，她們填詞的技巧必然更精練，情感的挖掘必定更深刻；另外，我因快有作品面世而自動成為CASH（香港作曲家及作詞家協會）會員，慶幸不用排除萬難，過程順利。我也跟Beyond出席過數次CASH晚宴，但並不熱衷。

2) 奇怪得很，記憶中我好像未簽過填詞人合約，便已開始填詞（其他我認識的填詞人都要簽約），相信是屋主替我辦妥，或是我記憶力弱而把過程忘掉。

Lesson 7：出街歌

由自己填詞的歌曲有機會「出街」（播出），當然非常興奮，由於很有興趣了解音樂製作的過程，所以我會跟歌手一起進入錄音室，此舉可避免歌曲「出街」時歌詞被改掉的尷尬，而且在現場還可以「執生」，即時修改歌詞，令歌手更容易演繹。印象較深的是「張姐」（張艾嘉）唱的粵語歌《細說》（港台電視劇《小



說家族》主題曲），一位商台DJ很是喜歡，在她的節目中經常播放；另一首是Beyond的《戰勝心魔》（電影《開心鬼救開心鬼》主題曲），當MV首次在卡拉OK播出時，我竟驚叫起來！

思想討論問題

本人從心底佩服黃綺琳自編自導的真情創作，也欣賞鍾雪瑩真摯、自然的感情流露和精湛的演技（她自己也是填詞人）。為了讓大家能進一步欣賞人物內心的掙扎和掌握劇本啟發思想的層次，在這裡設計了一些問題，讓大家想一想。

1) 這部電影最令你感动的地方是甚麼？原因何在？（是7個“Lessons”中的哪一段？）

2) 有甚麼對白或歌詞最感動你？

3) 阿詩被男友罵「沒有理別人感受」，你同意嗎？你接納她的行為嗎？你曾被這樣罵過嗎？

4) 監製阿倫問：「有冇想過，妳努力這麼多年（6年填詞），仍未成功，這工作是否不適合妳呢？」為甚麼阿詩要違心地說「我沒有努力」？

5) 阿詩孜孜不倦，努力填詞，卻遲遲未能成功，你覺得她有甚麼缺點或忽略了甚麼？

6) 片尾主角在台灣聽到自己填詞的粵語歌「出街」，是否表示阿詩已成功？然而，甚麼才是成功？

《填詞魂》精彩歌詞

在填詞路上，我曾得到不少高手指點扶助，當中有黃霽、王志華、潘源良、趙孟準、梁兆輝、黃家駒等，現在要加上新時代女填詞人黃綺琳！恭喜她填的《填詞魂》榮獲第42屆香港電影金像獎最佳原創電影歌曲，超棒！同時，電影《填詞L》在香港和北美叫好叫座，相信也大大彌補了她和朋友自資製作時「大出血」的付出和苦心。

最後節錄《填詞魂》精彩的歌詞，與各位現代讀者、聽眾、填詞人共勉！

筆尖通宵表演 埋藏伏線

還天天跟你瘋狂磨練

迷信我有天賦被看見

努力成就我最暖一天

曾經有你的執拗故事才有我

成功太熱血 小挫敗沒人說破

集結幾多支持 任你怎麼禁播

夢裡當天我有快樂過

任你怎麼禁播

夢裡當天我有快樂過

2 4 3 3 0 3 4 2 4

若有關於這電影和填詞的回應或問題，歡迎透過號角電郵toronto@cchc.org聯絡我。☺

讀書感悟

解破饕餮和情欲

讀《解破七宗罪》有感（三）

權陳

過度的專注食物是病態

第四宗罪是饕餮（Gluttony）。甚麼是饕餮呢？一般認為它就是好吃，吃得太多。基督教傳統中的聖徒一般不認為它是大罪，主要是「肉體的罪行」；而從另一方面，基督教又是重視物質生活的。以色列人出埃及進入迦南，那是流奶與蜜之地。《聖經·詩篇》104篇15節：「又得酒能悅人心，得油能潤人面，得糧能養人心。」食物是好的，因為它是上帝造的。當代文化認為肥胖是醜陋的，許多女士都恨不得成為纖瘦的趙飛燕，於是饕餮在表面上又被人憎惡和討厭。筆者小時候也被警告不要好吃：「男人好吃要欠賬，女人好吃要上當。」但那只不過是物質匱乏時的現象罷了。作者指出「饕餮就是過度的專注飲食事宜，看飲食高於一切，就像情欲把性整天放在心中一樣。」

怎樣看待食物？耶穌回應撒旦有一句話：「經上記著說：『人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。』」食物固然有價值，但人的身心靈的真正倚靠是創造主。過度專注食物，其實是一種病態，不僅是物質問題，也是屬靈問題。貪食症對於食物是愛恨交織，厭食症是拒絕食物，傷害健康和生命。

饕餮是一種價值失落感

作者指出今天的發達國家存在浪費大量食品的問題，「對比起第三世界的貧困饑餓情況，第一世界的饕餮就顯得尤為可恥了。」筆者尤其要指出：食物的產生要佔用資源，在儲藏、加工和烹飪過程中，會消耗能源排出廢氣體，浪費食物會產生更多的廢氣排放，加劇全球氣候暖化的危害。人是身心靈的整體，饕餮在屬靈上的原因是一種價值失落感，根子上是以此來填補生命的空虛感，這如哲學家祈理富所言：「饕餮源自潛藏的空虛的自我形象：我一定要把自己填得滿滿的，因為我空虛、恐怖沒用。」然而，人心空虛是無限的空洞，任何有限的受造物都不可能填滿，只有無限的上帝才能滿足我們，只有祂那無條件的愛才能給我們終極的價值感，而不在乎世人的評價。

所以，我們對付饕餮之首要「自己不要再企圖控制一切」，而把自己交托給天父。同時，認識到「過份揀飲擇食，跟過分進食一樣是饕餮的表現。」過去，我們招待客人的餐桌上是菜盤疊菜盤，今天這種現象減少了；但在物質條件豐富後，可能我們的飲食文化又太過精細講究，孩子們又太挑食，我們須特別警惕，不要把自己和家人放到另類的饕餮試探當中！

性慾是美好健康的賜予

第五宗罪是情欲（lust）。作者首先指出了性慾和情欲的不

同。「性慾是上帝所賜予的，是美好和健康的，亦是值得讚頌的。」《聖經》中的雅歌卷就是專注於愛情和性愛的，過分靈意化去解讀它是不合適的。但是，「當兩個人的關係中性慾佔著支配與壓倒性的位置時，情欲就涉足而來。」，「情欲是渴求征服、佔有，是關乎個人和肉體上的滿足。」所以「情欲的核心，就是極度的自私」，是「扭曲了的性慾，是極度自我中心的」。《聖經》中的情欲帶來破壞人際關係的一個典型例子，就是國王大衛對美女拔示巴的佔有。情欲也不只是發生在婚外，婚內也有以佔有肉體為主的。情欲帶來種種對於人的禍害，對於家庭的破壞，也引起了許多的強姦案等邪惡壞事。情欲和美好的愛情也是完全不同的，「情欲是自私的，它只不過是愛的粗劣冒牌貨。情欲是索取，而愛是付出。」

貝婦女動淫念已犯姦淫

在現代社會，情欲在文化中被視為平常。性解放從西方社會發端，性愛變得商品化，情欲和色情誘惑在各種媒體，各種資訊上無處不在，人們已經習以為常，青少年更是受到了極大的影響。有一種說辭為色情資訊辯護，認為它可以讓人「舒緩性慾的張力」。作者批評這種觀點：對人的長期健康生活具破壞性，他引用作家布克納的話：「情欲就是一個快要渴死的人，卻迫切渴望以鹽解渴。」那麼，《聖經》怎樣看待情欲呢？上帝賜予人美好的愛情和性生活，但反對情欲。耶穌更是警告：「你們聽見有話說：『不可姦淫』，只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與她犯姦淫了。」筆者很喜歡基督徒心理學家杜布森的著作《培育男孩》，書中提到控制自己的情欲，對一個男孩健康成長是十分重要的。

遠離那充斥淫詞的群體

有人認為濫交不可接受，那麼兩人真心相愛，肉體和靈魂結合在一起就順理成章，不必有婚姻關係吧。不過，基督教道德相信婚姻是兩人在上帝面前立約，是真心相愛的盟約證據，愛的溫度有高低，但約中的性愛總是聖潔的。今天的年輕基督徒要有勇氣逆流而上，大聲說出：「結婚真好！怎樣克服情欲呢？」

作者認為過往的一些基督教神學嘗試在消除情欲時，把性慾也負面化是錯誤的。最要緊的是，我們要回到上帝那裡，「學習以上帝的目光去看其他人，這樣我們才有可能從心開始去克服情欲。」再者，我們要盡量遠離那些被淫詞和挑逗性場景充斥的群體，並和一些立志克服情欲的朋友同路而行。☺