

翠袖

連盈慧

可不低頭莫低頭

「低頭族」一詞，當然是拜智能手機及平板電腦等產品所賜，天天長時間不論安坐家中或是出地鐵車廂，或行或站，總是不停俯視螢幕，中年老年固然不宜，就是本應骨強體健的小哥小妹，年輕一代，上了網癮，自必廢枕忘餐，寸步不離螢幕，明知有害，也沒法定力自...

海闊

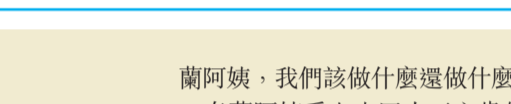
蘇狄嘉

藝術就是人生

三年前，因為工作關係錯過了它的第一次；三年後，乘著賞假，決定往瀨戶內海進發。瀨戶內海位於本州、四國和九州之間的遼闊內海，有「日本的愛琴海」之稱，自古以漁獲豐富著稱，同時也是舟楫往來頻繁的海上交通要道，曾因為許多不同文化的傳流、撞擊出璀璨的歷史火花，內海上的每一座島嶼都保留著固有文化，傳統習俗與優美的景觀...

好在零食中加入紅蘿蔔粒，因為紅蘿蔔飽含維他命A，最能保護視力，當然最好還是索性不吃零食，每天生吃一點紅蘿蔔，一根五吋長半吋直徑就夠了；有八個十歲歲裁縫師傅，持之有恒，吃了三、四十年，至今仍雙目炯炯有神，可以穿針引線。以低頭空檔時間行使以上三項抬頭閉目絕招，便足以不著痕跡防治頸項痠痛；至於防止指頭麻木，主要是為了避免食指受損，因為手指軟骨十分脆弱，點擊過度，日久必然造成傷害，連同中指無名指和尾指五個弟兄輪流分工，則不大大減輕可能因低頭帶來的指頭附屬痛，還能令指頭靈活飛揚，何樂而不為？

要遊覽這個規模宏大的藝術舞台，可不是容易的事，還須認真規劃行程，結合島嶼與交通安排，一邊乘船遊覽瀨戶內海，一邊遊玩與島嶼自然風光、文化融為一體的藝術作品。經過一輪思想掙扎，在瀨戶內海期間，鎖定了高松港、女木島、男木島、小豆島、豐島作重點參觀，其他的點點：只能決斷割捨了。這可真是「藝術就是人生」？



女木島 網上圖片

新港劇

孫浩浩

有雜誌透露，我們公司要仿效美劇拍攝方法，先拍第一集，視乎觀眾反應，加以修正後，才繼續拍攝餘下的集數。不錯！公司確有這個安排，而且我們仿效美劇的不止是這種拍攝法，而法，在劇本和拍攝手法上，亦參考美劇的處理。

數目比一般美劇為少，而且對白亦較多。不過，直至廿一世紀，新一輯《Dada》面世，雖然仍然是以家族爭產為題材，但場口數目已變成了四、五十場，數量跟一般警匪、追兇、科幻等美劇不相伯仲，這證明美劇與時並進。然而反觀港劇，由我最初入行至今，場口數量變化不大。

「低頭族」一詞，當然是拜智能手機及平板電腦等產品所賜，天天長時間不論安坐家中或是出地鐵車廂，或行或站，總是不停俯視螢幕，中年老年固然不宜，就是本應骨強體健的小哥小妹，年輕一代，上了網癮，自必廢枕忘餐，寸步不離螢幕，明知有害，也沒法定力自...

為了讓更多人感受到地處溫帶地區的日本這座孤島嶼的四季風情，由原來號稱「百日海上冒險」實為一百零五日的夏季活動期，擴大為春、夏、秋、冬四季舉辦，希望透過將訪客分攤於四季的操作方式，降低藝術祭對於當地居民及生活所帶來的影響。

善良塑造強者

一個繁花似錦的春日，公司組織女員工春遊，在一片櫻花、梅花、桃花、鬱金香的花海中眼花繚亂，比較着哪一種花更好看。有人認為櫻花飄零的樣子最凄美，也有人認為地上像星星一般叫不出名字的紫色野花，才是最自然、最不矯情、最有春天氣息的生靈。

至於有一次看到我對着上司指派我去郵寄的一大堆雜誌愁苦着臉不知所措，她立刻熱情地跑來對我說，我正好空着，我來幫你。她三下兩下就把我點好數的雜誌一一齊整地打好包，並把我寫好的郵寄地址照我的指點黏貼妥當，最後用小推車裝上替我送去收發室。

春蘭阿姨看上去四十五六歲的年紀，許是因為長年待在病房裡的緣故，皮膚很白淨，但不是蒼白的那種。她一個人要照顧整個病房的三、四個病人，經常是這邊叫，那邊喊的，「哦，來了！」她總是一邊答應着，一邊顛頭跑去地忙得不亦樂乎，很少有得停下來歇一會兒。但從來不見她有不耐煩的情緒，總是笑着護理病人。這一點常常比久病的老人們床前的子女做得更好，雖然她是收了費用的，但這也是一種職業道德呵！

春蘭阿姨說，你們都放心地上班吧，這裡有我呢。於是，把照顧受傷的爸爸的重任交給了春蘭阿姨，我們該做什麼還做什麼去了。

正是因為有春蘭阿姨在護理，讓我們覺得老爸住院的時間過得飛快。出院時，春蘭阿姨用輪椅把老爸推進電梯一直送上停在醫院門口的小車上，又非常細心地關照我在家的相關護理事宜，讓我在辦理出院手續時，記得找醫生配好回家後要用的藥品，退掉多餘的飯卡，等等。本來，春蘭阿姨的這一單「生意」應該已經結束了，她也可以趁着病人午睡時間小休片刻的，但她卻特意過來幫我去辦妥了所有的事情，給我省去了許多的麻煩和時間。

在上一段時間裡，春蘭阿姨絕對是我心目中的強者。以前，我曾認為那些社會地位低的人都是弱者、是可憐的人，就像百度上的定義那樣：弱者

是社會資源佔有量較少，權益容易受到侵害，或受侵害後難以維護自身權益的人或事物。而現實中，我看到的強者或是弱者，似乎和地位高低無關，就像幸福和榮華富貴不一定成正比一樣。比如同樣是女性，作為一個女人，她是弱者，而作為一個母親，她往往會是強者。

無論是我前面說到的掃地大姐或者是春蘭阿姨，也許，她們幹的活兒比起我們來更艱、更辛苦，拿的報酬比我們更少，但她們的笑容卻不比我們少，她們的抱怨也沒有我們多，她們在養家活口或者是幫助他人的成就感上，一點都不比我們少。她們勤勞地忙碌着，善良地幫助別人，缺少的是空虛寂寞的時間，更不會矯情地顧影自憐。她們只把那份幸福和滿足感明明白白地寫在臉上。她們顯然是每天都在幫助別人的強者。

善良塑造強者！



網上圖片

百家廊

王珍

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

甲與乙

四川在唐朝時，有一種珍貴的美食，名叫甲乙膏。唐代的著作中記有「蜀人二月好以豕雜黃牛肉為甲乙膏，非尊親厚知不得而預，其家小兒三年一次。」連自家的小孩也三年才能吃到一次，可見其珍貴。不知如今還有沒有人懂得製作方法？

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。

隨想

興國 四川雅安的地震，牽動人心。對於那些受災的民眾，我們雖然不知道他們的姓名，但我們不會把他們當成路人甲路人乙來對待，而是基於同胞之間的博愛精神，有錢出錢有力出力的去幫助他們重建家園和信心。

獨家風景

呂書練 政壇幾乎由男人壟斷，女人要躋身其中，並成為領袖，除了天時地利人和外，跟她的父親有很大關係。而父親的愛護不但提供較好的接受教育機會，這種早年的身教啟蒙和正面激勵是從小訓練成的心理素質，是堅持到底的動力，而很多失敗的例子往往就是半途而廢。