

思 旋

思 旋

本周日十一月二十二日為區議會選舉的大日子，政府及各界呼籲合資格選民當日盡公民義務齊投票。

近年社會動盪，區選也變得複雜。不少別有用心的人在區選前炒作民生議題，不斷上綱上線，如鉛水事件、取消25等，製造風波，加強社會的撕裂，目的就是魚目混珠，胡亂扣上政治議題。在投下你神聖的一票前，勿忘初衷，區議會功能是為了地方區內市民謀福利。根據區議會網站闡述區議會的職能，當中包括兩個大方向：其一，就不同項目向政府提供意見，例如影響有關的地方行政區內的人的福利事宜、有關的地方行政區內的公共設施及服務的提供和使用、政府為有關的地方行政區制訂的計劃是否足夠及施行的先後次序、為進行地區公共工程和舉辦社區活動而撥給有關的地方行政區的公帑的運用；其二，就有關目的獲得撥款的情況下必須承擔各項責任，包括承擔有關的地方行政區內的环境改善事務、康樂及文化活動促進事務及社區活動等。

就算是未合乎資格的市民，例如中、小學生，雖然未能參與投票，但大家作為社區的一分子，一定要多了解區議會選舉。在通識科課程大綱上，也有提及香港的選舉制度，在高中單元二：今日香港、法治和社會政治參與「主題中，老師也可藉這次區議會選舉與學生一同探討香港居民如何積極參與社會及政治事務？香港居民又如何行使他們的公民權利和履行公民義務？從今次區選正好與學生上一課真實的公民課。

隨想國興

隨想國興

聚會，當然是與好朋友相聚，或者一起去登高望遠，或者一起到離島去漫遊野餐，或者是一起開瓶其中一個好友珍藏多年的葡萄酒，或者是與能夠喝高度數中國白酒的知己良朋，邊喝邊高談闊論……總之，聚會都會帶來愉悅。

應酬就不一樣了，因為遇到些什麼人，能否愉快交談，都是未知之數。聚會可以選擇不参加，因為另外有事情要做。但應酬就絕大多數都要參加，因為那也是工作的一部分。

像朋友的女友嫁嫁，參加婚宴是應酬還是聚會？對一些人來說，那絕對是聚會，因為可以互相邀約好，到時一起早到，先手談八圈，再坐在同桌把酒言歡。但對一些人來說，有時會成為應酬，比如有事遲到了，認識的人都已坐滿一席，不得不坐到陌生人那一桌去，如果遇上語言無味的鄰人，就恨不得婚宴早些完結了。

從事新聞行業，做到管理階層，應酬是免不了的。不過，那些應酬總是有談得來的同行，甚至有可能碰到一兩位酒逢知己千杯少的，結為知交。

應酬和聚會最大的不同，就是應酬通常都要穿上正式的服裝，不像聚會可以衣着隨便。記得我當年在台灣做事時，每當有應酬前，頂頭上司都必定會對我耳提面命一番，總是提醒我：「明天的宴會，你要穿衣服出席呀！」聽起來好像我平時上班都不穿衣服似的。

有些每年都舉辦的應酬活動，是人人都想參加的，像無線電視公司每年的周年慶晚宴，就是多數朋友每年見面一次的唯一機會。因為來來去去請的人，都是年年必到的傳媒中人，平常大家都各忙各的，就算這每年一次的周年晚宴難得一聚。可惜的是，不知何故，自去年起，無線的周年聚會不再舉辦了，令很多人都悵然，若有所失。像電影界老行尊兼作家阿杜，還特地打電話給我，大為惋惜一番。不過，既然來電表示惋惜，不如我們就聚個會吧，於是相約在太古城一聚了。

應酬活動讓人懷念不已的，恐怕就只有這個我至少參加了二十年的老朋友聚會的飯局了。

一場真實的公民課

一場真實的公民課

這段時間朋友圈裡興起了一股辟穀風。一直自認為脫俗的我也沒能逃過這股辟穀風。

我以為自己並不是一個凡夫俗子，並且從小就認為自己來到這個世界是帶有一定的使命。因此，雖然我在平日裡並不是特別注重養生，但我仍然信奉「不求養生得長壽，頗思離俗乃成名」的說法。或許這仍然是一種「俗」。

聽說了辟穀的種種好處，我終於推掉了許多工作上的安排，給了自己一個星期的空檔，嚴格的按照朋友給的辟穀日程，堅持了七天的辟穀期。

有了網絡的便利，相信大家對各家各派辟穀並不陌生。

其實我並不知道我遵循並實踐的辟穀法屬於哪一門、哪一派。

那一個星期內，我遵照朋友給的方子每天平心靜氣，吐納養氣，除了喝果汁外，其他的食物、飲品絲毫不進。

其間也有過難受的時候，只喝果汁，難免會時時挨餓，飢腸轆轆時，腦裡浮現的全都是平生吃過最好吃的食物，而那些食物，感覺自己只要買回食材，幾乎沒有一樣不會原汁原味地做出來，令自己大快朵頤。一時間，色、香、味皆在眼前浮現，只要稍有鬆懈，難免就真的拋開尚未完成的辟穀，放縱自己去大吃大快朵頤。

一個星期便在意志和肉體的鬥爭中煎熬過去。而在那些煎熬的日子裡，所有腦細胞的運作卻是格外的活躍，超越了我意想之外的靈動。

煎熬完了，恍惚地感覺腦中的某些思維彷彿更加清晰，但身體的飢餓卻排在了第一位。

辟穀結束的第二天，我使得意地呼朋喚友，在家中燒烤，準備了各種肉類，覺得如此便告別辟穀的日子，覺得是完成

聚會與應酬

聚會與應酬

結果大出我所料。

那天晚上燒烤吃的、美味的牛羊肉，在吃下不久之後，便腹痛如絞地悉數吐出、拉出。經過辟穀的身體似乎已經不願意再接受重腥的肉類食物。於是，從那天起，我便不再吃葷腥的食物。就連以前曾經覺得十分美味的蒸水蛋，在辟穀之後吃過一次，感覺腥臭難忍之後，也沒有再吃第二次了。除了菜蔬外，我的胃似乎不再願意接受任何葷腥食物。

在微信朋友圈裡發佈了我從此素食的消息之後，引起了大範圍的波動，各類說法都有，最離譜的說法，是以為我吃素是因為看破紅塵，從此離塵避世。

我也曾停用過一段時間的微信朋友圈。

其實我發到微信朋友圈的內容都很狹隘，除了發一些自己的閱讀心得外，便是平常在吃什麼，喝什麼，玩什麼。範圍再縮小一點，便是每天寫了多少字，看的是什麼書，給寵物餵了幾次食，給花草們澆了幾滴水。

不管是朋友還是粉絲，好像這些內容都不大能滿足他們。當然並不是全體不能滿足，總有一些，會通過你表面的文字看到你本質上的現狀，而那些才是真正的朋友。

停用朋友圈的那些日子，我也失去了一些「朋友」。他們不知道我並沒有打開這個空間，以為我從狹隘的意義上拋棄了他們，於是他們也拋棄了我，把我從朋友圈裡刪除。那些日子我被好幾個「朋友」拉黑，進了他們的黑名单。

事實上，和朋友圈隔離的那些日子，以及被「朋友」拉黑的那些日子，我的日子卻是過得格外的充實。那些日子裡，我看了更多好看的書籍，看了更多優質的電影，聽了更多動聽的音樂，也種植了更多美麗的花草。

如同我辟穀的那些日子，我所接受的，完全是對我的身體有益的食品，其他的，一律遠離。

素食，是對身體的一種減負。

而遠離「朋友圈」，是對生命短暫的時光的減負。

當「二孩」走進現實

「全面放開二孩」的新政傳來，朋友圈裡各種段子齊飛，看得我眼花繚亂。有個朋友說，段子背後是戳中了我們的痛點，最終也是淚點。認真思考，此話不無道理。

女友青青，經常和我說起她與弟弟、妹妹的事情，尤其是過年回家在一起的場景，我很是羨慕。青青姊妹五個，她排行老大，與同齡人相比，她不僅獨立、幹練，而且很能吃苦。有一段時間，她的母親身體不好，她工作忙，回不去，妹妹主動回家照料，幹幹家務等。作為八十後生人，我深深地體會到家中「只有一個」的孤單與無力。伴隨年齡的增長，父母慢慢老去，身體走向衰老，患上多種慢性疾病，我深感力不從心，常常想到，「如果再有個弟弟或妹妹，那該多好啊！」正如剛生二胎不久朋友的真實獨白：「生個二寶，不圖他將來給我們養老，主要能給老大做個伴，有一天我們不在了，他們能夠互相照應。」聽到這裡，不禁叫人為之動容。

認識一位董老師，他的兩個孩子是雙胞胎，可愛又調皮，而這也成為甜蜜的負擔。兩個娃才三歲，正是好動的時候，勞神費心自然少不了，對他來說，睡覺成為奢侈的事情。最近，他發微信，說：「其實兩個孩子也不那麼累，大寶學會看二寶了，用小車推着二寶玩兒。」引來朋友們的點讚。

無論是「單獨二胎」，還是全面二孩，孩子的增加、家庭成員的變化，都會重啟人們的生活觀。「多個孩子多個心事」，老觀念並非沒有道理，但是，多個孩子，幸福也會加倍，這是「獨

苗」家庭所體會不到的。

然而，當「二孩」走進現實，幾多糾結，幾多煩惱？一邊是「想生不生，後悔一生」，一邊是生下來如何養，令很多人陷入兩難困境。其實，這不是一道簡單的選擇題，而是繁冗的問答題，左右着我們的生活。仔細留意，一般分為三種情況：一是，想生不敢生。養娃成本太沉重，事業、生娃難兼得，家中老人無力看，說到底，還是財力與精力的問題。二是，想生沒能力。高齡產婦懷不上，或身體狀況不好，或事業處於上升，都會潛移默化影響到生娃計劃。有些夫婦為了生娃，費盡周折，最終夫妻關係也變得劍拔弩張。三是，「二孩計劃」遭遇老大的排斥。這種情況比較常見，就像河南網友「滴答」晒出與老公寫的「保證書」，他們向女兒承諾，「永遠第一喜歡大寶」，這才得到大寶的允許。要想生二孩，先要搞定老大，「有他沒我」成為很多大老的煩惱。「熊孩子」的抗議，輕者揚言把妹妹扔進河裡，重者離家出走，有些甚至割腕輕生。今年初，武漢44歲的肖女士和丈夫經過一年的努力終懷上了二胎，13歲的女兒雯雯以逃學、離家出走等威脅父母，父母找她談心也無濟於事。她態度強硬，只要母親生二胎她就自殺。最終，肖女士不得不含淚打胎。此事令人扼腕歎息，又深刻反思。

打胎固然不人道，但也從側面看出人們尚未做好心理上的準備。有個故事，或許可以說明。一個兒童行為發展學的學生回憶小時候，5歲的哥哥讓父母把幾個月 she 帶到幼兒園，課堂上哥哥把

她抱上講台，描述自己的妹妹如何可愛。說完後，哥哥竟說出讓人吃驚的話：「我想為她找個好去處，你們誰想抱走，她就是你的了！」對此，美國兒童行為心理學家解讀說，如果我們不理解哥哥為何想把妹妹送走，想想丈夫想再娶一個女人時，他妻子的反應吧。丈夫對妻子說：「有了她，我對你的愛一點都不會減少，我會像愛她一樣愛你，保證公平。」你能接受嗎？可見，老大的「排異」是天性使然。

老大的反應，用心理學的專業術語說，這就是「同胞競爭」，即同胞兄妹之間相處的微妙關係。具體的說，是二孩的出生會激發老大同胞競爭的意識，產生被拋棄、被忽略的焦慮感。因此，生二孩不只是要做好物質準備，最關鍵的是處理好親子關係。二孩的到來，會給家庭帶來「陣痛」，使老大爆發爭寵心理，所以，大人應該多些安撫，不要以為「孩子還小」，應事先與老大溝通，接納他們的情緒。此外，二孩還能改變老大身上的一些壞毛病。由於過度寵愛，獨生子女普遍自私、任性，此問題被成為「獨」症。二寶的到來，能夠激發老大的保護慾，培養他們的責任感，懂得分享，學習關心他人，有益於他們身心的健康與人格的發展。通過在一起的生活體驗，使兩個孩子互相接納，這也是共同的成長。

另一方面，「全面二孩」上路，教育怎樣接招，也是個不容忽視的問題。經常聽到身邊的同學說，與其生養兩個娃，不如教育好一個孩子，一個孩子能教育好就很了不起了。當下，社會競爭激烈，生存壓力較大，這是不爭的事實，而教育投資也是不小的壓力，很多家庭都存在父愛缺席，影響孩子的成長。最關鍵的是，時代不同，環境不同，對下一代受教育的期許與價值也會不同。現代教育，不是簡單的教孩子識字、學文

化，而是包含着胎教、幼教、發展興趣、入學等一系列的內容。提倡母乳餵養、自己帶娃，從小啟蒙孩子音樂等，這勢必要付出一定的時間成本，作為女性，更是要做出自我犧牲與事業平衡的艱難選擇。近日，中國技術經濟論壇在南京舉辦，論壇上有經濟學教授表示，夫妻雙方收入愈高，生二孩的可能性就會愈小。因為，生養後代需要機會成本，收入愈高的女性，機會成本愈大，牽扯到產假期間的晉升機會、崗位變化等，都會對職業規劃帶來影響。回到家庭中，「二孩隨誰姓」，兩個孩子如何相處、教育上的碰撞怎樣化解、夫妻之間出現分歧等等，這些都會砸出一圈圈漣漪，影響到整個家庭的安穩。

一個孩子，會改變一對夫妻；同樣，未來的兩個孩子，也會改變家庭的格局與社會的構造。對於社會來說，也應擔負起更多的責任，無論是兒童權益保護、產假天數的增加，還是義務教育的拓寬等等。可見，迎接二孩，我們還有很多準備工作，懷揣敬畏與感恩，我們在路上。



國務院新聞辦舉行新聞發佈會，宣佈實施全面二孩政策的相關情況。

新一代正能量

新一代正能量

問起入院經歷，老師也深受感動，說從白車年輕救護員到入住病房，所遇上上下下醫護人員對他無微不至，這待遇他老人家便從沒想像過。

這時稚嫩的銀鈴似的清脆聲音飄來問他：「伯伯，你還需要什麼呀？」走進來兩個像是實習的女護士，另一個笑着為他拉好被子：「伯伯，天氣轉涼了，你唔聽話又反被了。」一副小母親呵護幼兒的口吻。便聯想到這可愛的角色，已取代了獅子山下時代的惡阿嬌。

兩個小護士離去後，門外走廊外邊，還看到一群其他同齡同服飾的小護士。老師說：「這些见习護士學生真難得，這工作比其他行業辛苦，她們也不怕髒，給老人家換紙尿片，手快腳快，乾淨利落呢！沒有愛心，會選擇這工作嗎？」真的，沒足夠愛心，會甘於這樣服侍老人家嗎？我們也許平日看得院外太多只知吃喝玩樂，日無專長的女孩子，看得太多別有用心傳媒誇大報道問題少女的負面新聞，大家總有點悲天憫人，以為我們的新一代快沉淪了。看到這裡的正能量，至少就應該為九十後、千禧後出生的年輕人重拾信心，而且相信，在公立醫院裡看到的，只是「春」山一角，春山到處都有陽光。

路環和南沙灘

路環和南沙灘

路環以前是漁村，處處見到漁家棚屋，島上也有不少船廠和水泥廠，在回程候車時跟幾位由內地輸入的女工聊天，得知還有數間織布工廠，是日本人開的，本來設在福建，但因內地近年薪金高漲，加上澳門政府給予優惠，就搬過來。

路環也有不少由舊船廠遺留下來的鐵皮屋，往往被當地人改為小食店，著名的「漢記咖啡」就設在其中，門牌一點都不起眼，我們路過那一帶時，完全不知道它看得到，倒是跟路人閒聊時，對方提起，才折回來品嚐一下。站在門口，看到這間簡陋到下雨天會滴水的鐵皮屋，內裡只簡單地擺放幾張長木枱和木椅，很難想像配得上它的「知名度」。但這裡賣的是「完全人手作坊」，由店主一家人親手用匙磨拌，味道原始卻不苦澀，口感香滑。

在路環，另一個要品嚐的是「安德魯餅店」出品的「葡撻」。這間由已故英國藥劑師安德魯(Andrew Snow)創立的餅店，以其發明獨家配方的蛋撻聞名，被譽為「安德魯蛋撻」。餅店一度擴張至港台，乃至日韓和菲律賓，安德魯更獲澳門政府授予旅遊功績勳章，並定為澳門招牌蛋撻創始人。可惜，他九年前哮喘發作去世，享年五十一歲。

翠袖乾坤

連盈慧

未採在公立醫院養病的老師前，想起朋友說過：「現在公立醫院的服務態度愈來愈好，不再是獅子山下時代情景了。」獅子山下時代公立醫院是什麼情景呢？她說她第四個妹妹在那家公立醫院出生時，她媽媽因為受盡醫護人員冷嘲熱諷，幾乎成為她一生噩夢。可是今天看到剛從當年她四妹出生那家公立醫院出來的一對夫婦，滿臉笑容抱着胖胖白白的初生嬰兒，就知道今天這對母子在醫院裡過的那段日子多幸福了。

之前在電話裡查詢老師的資料和狀況時，醫院能答的都不厭其詳解答，語氣又是那麼溫和友善，便印證女友對公立醫院印象的好轉，並非個別例子。

獨家風景

呂書練

港人以前去澳門，一是賭，二是吃。前者碰運氣，看看能否贏大錢；後者去享受，佔點小便宜。但今天，這兩者對港人來說，可能都太奢侈了。不過，日益現代化的澳門還有簡樸清靜的一面，那就是位於南部的路環，還有南沙灘。對於喜歡體驗鄉鎮風情的文青來說，是不錯的選擇。從澳門半島市中心有多線公車直達南沙灘，車程約四十分鐘。

路環本來是獨立的島嶼，因長期填海，現已和氹仔連成一體，兩島之間則是各大高級娛樂場集中地的路氹城。由於島上許多地方還沒開發，自然風光得以保存，如樹林、山丘、海灘、燒烤區等，環境清幽，跟繁囂的鬧市形成對比，被譽為澳門最後的花園。

其中的黑沙海灘更別具特色，這個澳門八景之一也是進行水上活動或觀星的首選熱點。附近設有燒烤場，並建有黑沙公園，在岸邊有大片的木麻黃人工林帶。無論是漫步於軟綿綿的細沙上，還是遊走於蒼翠的步行徑，這裡不失為周末休閒勝地。根據分析，黑色的海沙是來自一種次生礦海綠石，經年累月被海浪沖刷而帶到岸邊。黑沙幼滑，沙層柔軟，但沒想像中那麼「黑」。據說近年因為水土流失的關係，有關當局為免旅遊景點消失，故以黃色新沙補充，令原有黑沙被覆蓋在底層和岸邊，看起來比新沙還要少。所以，我們在近水處拍到的沙面照片，都見一條條黃沙痕跡。

自「尋」多福

自「尋」多福

巴黎遭受恐襲，法國戰機又再轟炸，冤冤相報何時了？電視旅遊節目《Go 姐去 Shopping》，一周前播出首篇便是巴黎之旅，雜誌封面還是巴黎鐵塔、時裝珠寶、美酒佳餚、藝術文化、名人名牌、法國的浪漫、精緻，都在這裡耀生輝。歐洲是香港人旅遊的熱門之地，巴黎更是首選，朋友聚會講起這節目，都有再訪巴黎的衝動。

節目剛播完，巴黎便遭血洗，鐵塔熄燈悼念，為之黯然，令人感慨。

極端組織混進難民中抵達歐洲作案，自歐洲難民潮，亂象已起。去年中我在意大利羅馬的旅遊區，碰上軍車封路，軍隊佈防，大批軍警荷槍，情況是有點不尋常的，但作為遊客的我們，心情輕

方寸不亂

方 芳

鬆，不以為意，沒有什麼警覺。直至回港後，看到電視新聞，才知道意大利收到情報，極端組織派人混進難民船，抵達意大利準備襲擊羅馬、米蘭，還有梵蒂岡，因為意大利收到情報，有所防範，才沒有讓事件發生。

世界立立亂，炸彈、飛彈，彈來彈去，連巴黎這好地方，也遭如此一劫，何處是樂土？在恐襲陰霾下，世界不太平，旅遊很難再像以前般舒心了，但生活還是要繼續，只能自求多福。

在外，自求多福是無奈，但在自家門內，多福是要靠自己爭取的。本來我們的香港，也是世人眼中的樂土，香港的穩定繁榮，成最佳的旅遊城市之一。但自從經歷「佔中」衝擊後，連串的所謂「驅蝗」、「拖籠」、「鳩鳴」、「光復」、「去中化」等亂象，令香港永無寧日。締造安寧的家，全靠我們自己。