

軍民同心慶祝國慶

還有兩天，便是農曆丁酉年24節氣的「秋分」到來。

一年四季春夏秋冬，「秋分」到來是表示秋季已過半，即是說丁酉年已過了大半。斗轉星移，時間過得真快啊。儘管秋天已過半，天氣反常，仍悶熱得很。今年多風雨，天文台預告今年還將有颱風降臨，秋老虎仍未離去，人們生活質素看來備受考驗。

今年例也是喜慶臨門的日子，祖國建國68周年，又逢中秋團圓佳節，但願天公作美，國慶與中秋都是天朗氣清的好時光。

香港回歸祖國今年剛慶祝20周年，又迎來祖國68周年國慶。本港的愛國愛港團體特別多，人們紛紛組織慶祝活動，多彩多姿，多不勝數。昨天下午，香港各界慶祝國慶籌備委員會舉辦記者招待會，籌委會秘書長蔡冠深出錢出力，在記者招待會上興高采烈地介紹今年籌委會的精彩節目，與會嘉賓還有籌委會及多媒體朋友們。秘書長蔡冠深博士介紹了今年慶祝活動的兩個晚會是10月1日及2日，首晚是綜合晚會，次晚是青年音樂會。

籌委會由本港數百位熱心人士組成，其中主席團的執行主席為董建華先生，他將會在文藝晚會上致開幕詞。晚會將由蔡冠深博士主持，司儀有藝員陳百祥、陳貝兒。久未公開演出、雍容華貴的鄺美雲將唱

出雄壯的愛國歌曲《我的祖國》，當然還有應景應節的《甜蜜蜜》和《月亮代表我的心》。回歸祖國20周年的國慶節，文藝演出中最受歡迎的是解放軍駐港部隊文工團演出英姿颯爽的步伐和歌舞節目，精彩的演出彰顯軍民同心慶祝國慶的愛國情懷。

講到愛國情懷，晚會中各位演出者所表演的節目《飛躍龍騰》、《我的中國心》、《我是中國人》、《英雄盛世》、《龍的傳人》等，其中有著名的文藝演出者姚珏、莫華倫，經典合作還有粵劇演出者羅家英、曾慧等等。最受青年人歡迎的是10月2日晚國慶青年音樂會。與去年一樣，不單有內地及本港的青年音樂家，還有從韓國邀請到來的青年音樂家。曾記得去年青年音樂晚會中，聽到韓籍演唱者熱情洋溢地唱出《Happy birthday to China》，惹來陣陣呼聲和應，相信今年氣氛將更熱烈。

慶祝祖國的生日，來自香港十八區各界所舉行的國慶活動，我最欣賞的是九龍城區各界慶祝國慶籌委會所舉辦的節目。當中包括祖國新貌報告會、九龍城各分區嘉年華會、各界慶祝國慶聯歡晚宴、國慶盃粵劇比賽及頒獎欣賞會，還有兩場電影欣賞會《建軍大業》和《戰狼II》，正值本年祖國建軍60周年慶典，此兩套經典電影，令中華民族擁軍愛民精神更熾熱。

「一蚊星」與「萬元星」

香港65歲的老朋友，個個都牙擦擦自稱「兩蚊星」，因為搭乘車船公共交通工具，有政府的「兩蚊優惠」，本來年齡保密，但也因為沾沾自喜而不自覺把年齡曝了光。倒是，曝光不要緊，便宜更重要。

然而，沒有最便宜，只有更便宜，內地優惠學生的「一蚊星」，更令人羨慕。我們在「摘星計劃」捐助的「星仔」、「星女」，已到大學報到，在通訊群組中得知，他們當中新學年到大學報到，竟然是「一蚊星」哩。

廣東等經濟發達的省區，對高等教育的資助是很落本的，大項不說，單就細項如交通費便顯出優勢。肇慶地區高中生要到省內跨區試場考大學，憑准考證購買公共汽車票都是半價；如果獲大專院校取錄，新學年開課時，憑入學證乘搭省內的公車，只象徵式地收一元費用。甚至，在大專院校開課的那幾天，有些市和區，還開通直達大學園區的專車，省卻學生交通上的周轉。

內地重視教育，經濟發達地區為學生提供有利條件，然而來自貧困山區的學生，來到大城市讀書，是要靠打短工來賺取生活費的，有些實在拿不出生活費的，即使考上大學，也要全家捉襟見肘地供讀，往往力不從心。助學團體「摘星計劃」，就是幫助他們幾年大學的生活費，免除他們的後顧之憂。香港學生讀書，都是需要從小開始「摘星」的，從星級幼稚園開始，進入星級小學、星級中學，當中又要有星級補習社輔助，才能進入星級大學。

朋友的小孫才兩歲，考入星級幼稚園的學前幼兒班，學費每月八十大元，乘搭校車，更要二千元。能夠「摘星」的小寶寶，都有星級的父母照看，這些「萬元星」由金錢堆砌，貧苦學生望塵莫及，只有靠自己了。（摘星善緣3）

港姐冠軍唔易做呀！

「港姐冠軍唔易做呀！」這句說話十分「貼地」，不是嗎？由佳麗參選「香港小姐」開始，首關已經被電視台負責「揀選」的評審幾番「評價」啦！再由培訓至踏上比賽舞台，就要面對數以百萬計的觀眾「認真真真」的評頭品足，好聽的，不好聽的，佳麗們都要笑着去接受（就算佳麗自己心中想着：『你們不識貨咯！』）心理壓力極大，她們真的不容易啊！

「香港小姐」選舉的口號是「美貌與智慧」並重，港姐們的智慧到底是什麼程度，大家不可能靠一晚的選舉節目看得清，但「美貌」嘛，就是選美的大前提，觀眾心裡都有自己的一把尺，當選冠軍的美貌是否被大部分人認同艷壓群芳？觀眾的反應和評價，就是答案了。而今年「出爐港姐」冠軍雷莊兒的美貌自然成為評論的焦點，實在是無可厚非。不能否認「審美」眼光各有不同，不過，「美」與否可以從大部分人認同的審美角度作準則，同時代表了「民意」。猶記得亞視主辦第一屆「亞洲小姐」選舉時，以「大美人」林青霞為首的評審團，她們選的「亞姐」冠軍人選是佳麗潘儀儀，但由於當時的賽制中，

觀眾投票佔百分之三十的比率，另一位佳麗黎燕珊，因有不少觀眾投票支持，結果「民意」壓倒評審，黎燕珊成為冠軍。事後，一位資深電視製作人說：「選美有觀眾參與投票，一來是較為公正，二來亦可以知道被選出來的佳麗肯定有某程度的觀眾緣，藝人成功與否，觀眾是不可或缺的重要因素。」正如劉嘉玲評價丈夫梁朝偉時，也說：「喜歡梁朝偉的觀眾，不管他的表現如何，他們就是對梁朝偉有期待，特別包容，觀眾緣超勁！」

過往，「香港小姐」選舉都被觀眾視為「城中盛事」之一，雖然節目的形式、程序年年如是，觀眾也期待節目製作人新點子，但今年的節目內容，觀眾形容為「唔知做乜」？不是已經選了雷莊兒為冠軍嗎？怎麼Big-BigChannel又選咗咩？結果……大家都一頭霧水了！

雷莊兒是今屆「出爐港姐」冠軍。



不一樣的早餐

自從上月十號風球那天，風大雨大，出門不便，連附近餐室都停止營業，外賣不可能會送上門，沒有停電之苦，已是身在福中。打開雪櫃，有什麼吃什麼，索性隨意來個早餐自助。想不到意外一次嘗試，吃出彩虹，居然就改變了多年來外出擠在餐室裡頭吃例牌早餐的習慣。

以下是那天信手設計的自助「餐單」：
A.香蕉一條，車厘子十粒
B.無奶杞子麥片一碗
C.雙芝方包（內夾芝士芝麻）+蜜糖加喱角（半塊方包內夾一茶匙蜜糖調和半茶匙咖啡粉。）
D.羅漢果茶

多年來外邊天天吃厭了的德國大腸、法國小腸、油淋淋雙蛋西多士，肥牛通粉、午餐肉煲仔麵……十號風球下在自己「二人茶室」內，以上高脂高卡路里油炸肉已全部消失無影無蹤。

本餐特色在於無火無油，不缺維他命ABCDE，營養豐富而健康，不但比在餐室等食節省時間，而且可以身穿休閒便服無拘無束獨佔一桌吃個逍遙自在。

麥片在電陶爐煮8分鐘；方包平放在電飯煲底乾烘兩分半鐘；羅漢果取代茶葉放在杯內注入大開水（半

個或三分一個便可，整個則味濃過甜有欠清香。）餐食餐飲全程不過十分半鐘，餐後大碗細杯小碟不沾半滴油漬，用水一沖，乾淨利落，頓然醒悟，這麼一頓早餐多奇妙！

說到本餐營養價值：車厘子養顏補血；香蕉降壓怡神；杞子明目，麥片降膽固醇；無奶，就不至像餐室一樣加奶破壞鈣和鐵；芝士提高免疫力；芝麻養血潤膚；蜜糖安眠有助消化；咖啡預防老人癡呆；羅漢果果糖無熱量，清甜/止咳/潤肺……小小一份家居早餐，營養豐富到不得了。

其實只要雪櫃內長備不同食材，餐單還可隨時變通，這就得看各人心思。

如果假日清閒，換換口味吃吃自助休閒便餐，不止吃得健康，舒展一下四肢五指，也是有益身心的無形小運動。



營養豐富的早餐，健康又有益。作者提供

百家廊

張愛玲

周女士是一位單身母親，丈夫2006年去美國闖蕩，當時她生下的男孩剛滿一歲，誰知老公走了不久，便「失聯」了，如今已逾十年，音信全無。周女士自己挑起養育孩子的重擔，十度寒暑，帶著孩子受盡煎熬，辛苦自不必說。

今年孩子小學畢業了，面臨「小升初」，轄區內兩個初中都是「差校」，周女士想為孩子找間比較好的學校，這就面臨「擇校」問題。一打聽，讓周女士嚇了一跳——擇校費高達四五萬元，對於月薪只有兩千多元的單身母親而言，這筆費用實是難以承受之重！

如今內地許多城市，不管讀初中、考高中都面臨「擇校」之痛，連「幼升小」——即學齡兒童上小學都是一道門檻！我認識一位劉先生，他獨生子彬彬今年7歲，該上小學了。他們居住的小區是新建城區，附近只有一家新辦的小學，師資力量薄弱，學生多是當地搬遷戶的農家子弟，劉先生和妻子認為決不能讓孩子輸在起跑線上，一心要讓孩子上一所比較好的小學，於是他們未雨綢繆，決定買一套「學區房」。

他倆勒緊褲帶節衣縮食，壓縮一切生活開支，去年沒有買一套新衣裳，去年5月花70多萬元在老城區買了一套小戶型的二手房，為今年孩子上學作準備。由於當時正面臨房產證變不動產證的改革，到11月份才拿到房產（不動產）證明。小兩口總算放下心来。誰知最近得知：報考該轄區小學必須持有一年以上房產證明，這就意味着小彬彬在該區入學還需繳納四五萬的「擇校費」。小劉兩口為買房已經傾盡家財，還挪用了父母三十萬積蓄，實在無力支撐這筆擇校費了！眼看暑假已到，距小學報名只剩一個多月，小劉夫妻倆再次陷入焦急不安的境地！

我記得：前兩年是「初升高」（初中升高中）難，如今又發展到「幼升小」（幼兒園升小學）難，擇校費更是水漲船高、年年猛增，難怪小劉兩口子欲哭無淚大喊：為什麼？這是為什麼？我還聽說，鄭州市內幾所被稱為「巨無霸」的所謂「著名小學」，年年報名季人滿為患擠破頭，一時交通堵塞、場面混亂，不得不出警方出動維持秩序。據說美國華盛頓中國研究中心下屬一機構還搞了個中國內地500所最佳小學排行榜，其中鄭州就佔了10多席。

同性之情

《瓊瑯榜》中所描寫的梅長蘇（林殊）和靖王（蕭景琰）的兄弟情，這對從小一起成長的好朋友情如手足，在一方遇困難和受冤時，另一方挺身而出，當中的互相思念和為對方擔憂的心，描寫細膩如男女之間的愛情。

其實，一個人是否感覺到幸福，關鍵不在於「嫁」或「娶」，而是找到自己的價值、定位，明白所需，並有獨立生活和思考的能力。現在既沒有「養兒/女防老」的觀念，也沒有「白頭到老」的思想，即使居於同一屋簷下，也可能是兩個孤獨的心靈，各自為政的生活。所以，我覺得電視台那齣《嫁到這世界邊端》節目，看似是港女愛的出路或歸宿，實際情況未必如畫面所見。

異性戀是長年累積的習慣和傳統，也符合人類陰陽兩性的人體構造和繁殖需要而廣為人接受。但如果以科學家對兩性人腦組織的研究顯示，似乎同性之間的溝通和理解效果會更好，所以，才有惺惺相惜或肝膽相照的同性友誼。

而且，「嫁」和「娶」也不一定是指女人和男人，可以是身份對調，因為「同性戀」和「同性婚姻」有上升之勢，何況還有很多同性之間的深厚友情。隨著時間推移，這種友情絕對不亞於異性之愛。我想起去年播出的人氣電視劇

《瓊瑯榜》中所描寫的梅長蘇（林殊）和靖王（蕭景琰）的兄弟情，這對從小一起成長的好朋友情如手足，在一方遇困難和受冤時，另一方挺身而出，當中的互相思念和為對方擔憂的心，描寫細膩如男女之間的愛情。

其實，一個人是否感覺到幸福，關鍵不在於「嫁」或「娶」，而是找到自己的價值、定位，明白所需，並有獨立生活和思考的能力。現在既沒有「養兒/女防老」的觀念，也沒有「白頭到老」的思想，即使居於同一屋簷下，也可能是兩個孤獨的心靈，各自為政的生活。所以，我覺得電視台那齣《嫁到這世界邊端》節目，看似是港女愛的出路或歸宿，實際情況未必如畫面所見。

異性戀是長年累積的習慣和傳統，也符合人類陰陽兩性的人體構造和繁殖需要而廣為人接受。但如果以科學家對兩性人腦組織的研究顯示，似乎同性之間的溝通和理解效果會更好，所以，才有惺惺相惜或肝膽相照的同性友誼。



日前播畢的TVB節目《嫁到這世界邊端》由陳貝兒擔任主持。

別把自己看得太重要

這些天因為公司的一個電視片項目弄得焦頭爛額。由於客戶公司的時間節點緊迫，製作要求很高，本着負責的態度，我便放下手頭的一些工作，親自和對方就項目的各種細節進行接洽。

對方公司的項目對接人是一個年輕漂亮的小姑娘，雖然做事很是幹練，但看上去年紀不大，感覺比我的女兒長不了幾歲，我便按照內地的習慣稱她為小X，自以為這樣聽起來比較親切，而她也沒有表示反對，便如此稱呼了下去。隨着項目的進行，我們和對方在影片的文化性和商業性上產生了一些分歧，自然而然地在溝通的過程中發生了一點微妙的的小衝突。小X的態度因此忽然改變，沒有了當初的溫柔與隨和，以至於我帶着編導、製片到其公司去開會，小X在會議室連飲用水都不給我們提供。

到後來，我打電話過去想和小X就文案問題溝通，她竟然直接掛斷我的電話，表示自己喉嚨有問題不能說話，要用信息溝通，隨後又發來一張用手機拍攝的她的名片，請我用名片上的職務稱呼她。我拿着名片上「××總監」的職務，簡直哭笑不得。當時還想到是否要把自己印着「董事長」職務的名片也照樣拍下來發給小X。一念之後隨即放棄。不管小X在我們

溝通的過程中產生了怎樣的看法，我也不可能幼稚到和她去做同樣的事情。對我自己來說，無論別人怎樣稱呼我，我都是無所謂的。即便別人稱我「小伍」，也改變不了我目前的任何身份。如果我只是個動雜工，別人即便稱我為董事長，那也提升不了我的職位。

於是，接下來的溝通中，我言必稱小X為「X總」，恭恭敬敬地「您」來「您」去地與她說話，多了的是客氣，而那份親切是再也尋不回來。由於和「X總」溝通得不順暢，對方公司把項目負責人換成一位客觀穩重的女子，繼續順利地把項目進行下去。我有一個朋友，是大家眼中的專家、名人，只要和她的專業相關的活動，相關單位一定會邀請她到場，把她請到台上當嘉賓，做主持，彷彿少了她活動便失去了專業。她所在的城市到處可以看到她的身影，聽到她的聲音。而她那些曾經的老朋友、老同學、老鄉們想和她見上一面，喝一次茶也是困難至極。聽說她的家人也是如此，她的丈夫和孩子在家裡和她吃上一頓飯，或者節假日一起出去旅遊，也都成了一件奢侈的事情。

在這個喧囂浮躁的城市裡，我的這位朋友的周末、節假日幾乎是被披着各種專業外衣的活動佔用殆盡，她在這些活動、各類酒局中如魚

得水地周旋，在不同的論壇中或者飯桌上高談闊論，頗為得意地沉浸在一個個別有用心的人吹捧起來的光環中。而在清醒者的冷眼旁觀裡，她所做的一切都不過是為別人錦上添花。

朋友的孩子生病看急診，她卻因在一個電視節目裡當嘉賓正在錄製中走不開。節目做完，孩子已看完急診，自己回到家。當她匆匆忙忙趕回家中，孩子含着淚問：媽媽，您的孩子重要還是您的工作和應酬重要？後來的事情回答了孩子的問題。一次活動，朋友遲到了半個小時，主辦方便臨時另請主持人代替，匆匆趕到的朋友只好訕訕地離去。另一次，一場重大的企業酒會邀請了她，並在主席席給她安排了位置，由於塞車，她足足遲到了兩個多小時。進入宴會廳時，已喝得半醉的眾人如同任何一個接近尾聲的宴會一樣正在舉杯的高潮，沒有任何一個人留意到她。她很有自知之明地迅速撤離。可惜的是，當她撤離這一切的時候，她的丈夫也帶着她的孩子從他們的婚姻中撤離了。

其實任何事情，都可以找到任何人來代替，即便是美國總統遇刺，他的繼任者也能很快地選出。所以，你是誰其實並不重要，重要的是你是一個什麼樣的人，有什麼樣的人真正在乎你和珍惜你。