



相思灣村

相思灣村！多麼美麗的村名啊！

相思灣村，不但村名美麗，同時也極具吸引力！它在香港的位置又剛巧是在清水灣區內極有特色的「釣魚翁山」的海旁，背山面海，正是牛尾海中銀線灣和龍蝦灣之間眾多美麗的「水清沙白」海灘中，有數個沙灘也屬該村範圍之內，所以，很多村中的居民每天都可享受沙灘帶來的海浪聲和連綿不絕的爽涼海風。很多居民除了因工作或生活所需而外出之外，一般時間均樂於留在家中的。

外；他們並不是住不起城市內的高價樓宇，而是他們那句：「No Where In Hong Kong Is Better Than Here！」(意即香港沒有什麼地方比這裡更佳！) 後來本山人知道他們在香港均有很高尚的工作，純因相思灣村的空氣清新，而且還可以把遊艇停泊在家居附近的海灣上。

相思灣中的村民有些在香港也頗具名氣的，例如村中的駱德興和駱德輝兄弟也一度曾是香港足球明星，駱德興與姚卓然、莫振華、劉建中、黃志強等同期為南華、愉園等效力；是本港足球最盛時期球迷口中經常談論的名將。

相思灣村的村民以駱、林和黃為姓，林和駱姓村民的方言是圍頭話，而黃姓村民則以客家話為主，但他們卻不會因此語言不同而分彼此，為了村務大家也能同心合作，堪稱為新界鄉村中的模範。

黃姓中的黃耀榮兄是小學校長，也曾聯同本山人一起組織了「西貢兒童合唱團」超過了三十多年之久的老友兼夥伴！林姓中的林傳兄是退休的公務員，利用退休後的黃金時間擔當了村務委員會的主席；他的夫人仍在一家跨國公司擔任高職，他們有兩位女兒，一位已畢業於香港中文大學，並繼續攻讀碩士學位；另一女兒也於去年獲城市大學錄取為大學生，她們兩位均是培正中學的畢業生。

相思灣村只是鄉議局眾多條鄉村中的一條中型鄉村，已經能凝聚了這麼多人，鄉議局所代表的村民超過七十多萬人；而香港一些僅有二三十人的小組組織卻以也黨物黨名稱在香港招搖，看來他們可能有些異地人士在後面煽風點火，居然以「香港獨立」為己任，想起來真是有點滑稽，希望他們能對鏡自照，以免浪費了寶貴的青春！禍延香港！



職業與志業

曾經聽一位朋友說起他高中時候的徬徨和煩惱，說他一直喜歡文學，想讀大學的科系，第一志願是文學院的中文系，但無奈他的家長要他讀理科，認為讀文學沒有前途，他很想反叛，但個性不夠堅強，只好懷着苦悶的心情讀理科了。

還好在中學最後一年時，他遇到一位良師，對他說了一番話，令他不再感到苦悶與徬徨。那位老師對他說，大學讀什麼科目並不重要，因為他可以自修個人感興趣的學科，畢業後以理科的工作作為職業，而以個人的文學興趣作為終生志業。

果然，他畢業後做到了，以工程師的工作來謀生，閒來就寫作。但幾年後就放棄了，因為他發現自己的才華沒想像的高，寫來寫去也寫不出令人滿意的作品，頂多是能夠做一個三、四流的作家而已。不過，他生活無憂過得很悠然自得，不再為志業煩惱了。

最近讀商務印書館出版、孫若穎譯的《與孤獨為伍》，看到德國思想家尼采在序列55中的「職業的價值」中說：「職業使我們變得沒有思想，而這正是它最偉大的賜福。它彷彿一道防禦工事，我們陷入疑慮和不安的圍攻時，就可以撤退到它的後面。」

這應該就是職業和志業不同的地方吧。志業是興趣所在，職業是無奈的謀生工具，做久之後，自然像機器一樣，一個動作一個動作地重複着，何來思想可言？但是職業的好處就是，只要照着動作去做就好了，機械式地做，就不會想着煩惱的事，起碼工作時不會去煩個人的瑣碎的事。所以有人對自己的工作形容為做牛做馬，牛和馬會有煩惱嗎？

志業就不一樣了，想着自己的興趣時，有思想便有煩惱，比如文學創作，苦思而不得，煩惱便隨之而來了。不過，這樣的煩惱帶來的可能是真正的樂趣。



邊個夠我威！

古語有云：「一命二運三風水」，若然命運又好，風水又正，則喜事接踵而來，不由人羨慕也。香港工商專業協會首席會長戴德豐博士，他任全國政協常委已多年，今年更有大喜事。7月1日特區首長頒發勳章，戴德豐博士榮獲大紫荊勳章，實至名歸。

今年10月，他的千金之子歸，嫁得上海金龜婿。在上海婚宴外，在香港也大擺酒席，本港先後特首董建華、梁振英、林鄭月娥盛裝赴會，城中名流政客到賀不在話下。當晚君悅酒店衣香鬢影，冠蓋雲集，好不熱鬧。到賀嘉賓目不暇給，紛紛郎才女貌的一對新人所吸引。一對璧人的外公外母、戴常委與夫人同樣為賓客矚目。思旋喜見戴家二公子伉儷，細看之，戴少夫人左手拖一個男的，右手拖一個女的，更有一個待生兒，一句金句「多福多壽多丁多財」來祝賀戴德豐一家人。

戴德豐常委喜上眉梢，對思旋說：「11月3日，日本頒發外國人授勳名單中，我榜上有名，喜上加喜，開心之至。」戴博士從事進口日本食品已有46年，而四洲集團已成為香港最大的日本食品供應商。今次日本政府宣佈頒發「旭日雙光章」予四洲集團主席戴德豐博士，旨在表揚戴博士對日本食品在中國普及所作出的重大貢獻。在經濟方面，四洲集團宣佈本年9月止，6個月溢利較去年同期錄得巨大增長。由此看來，經濟與政治同獲喜訊，在香港與日本同獲授勳，真要代戴博士講一句：「邊個夠我威！」善心的戴

德豐不忘初心，還記得1989年，他應當年任中國少年基金會理事的芬姐邀請，相約一班日本食品商人組團隨行，還帶了價值逾百萬元人民幣的日本食品前往北京訪問，相贈予中國兒童，在當年是件震動人心的大事。

成立了12年的香港工商專業協會，人才濟濟。該會另一會長是詹美清女士。詹美清是香港立橋金融集團行政總裁，年輕有為，熱心公益。上周，詹美清代表立橋金融集團向中文大學聯合會捐贈了港幣300萬元，成立了立橋金融集團創新科技基金，旨在給予青年朋友，特別是有心創業創新和在科技方面有需要的香港青年朋友。詹美清上周又獲得香港商報評選為傑出香港女商界領袖榮銜，表揚她在商界的傑出成就，營商管理能力以及對社會公益的貢獻。詹美清接受訪問時稱：「我來自潮州一個小山村，自小便懂得知識可以改變命運的道理。所以砥礪奮力前行，在上海法律學院取得學士學位，因緣際會來到香港城市大學深造法律，取得法律碩士學位。由於成績優異，又以交流生身份前往美國大學法律學院再獲碩士學位。」

詹美清被芬姐笑稱為「海歸」，詹美清笑答道：「我支持祖國以法治國的理念，更認同香港『一國兩制』、『港人治港』的國策，國家是堅決貫徹的。」詹美清強調對香港建立法治文化的自信。她認為有法治的地方，同時也是國際金融中心的香港，有良好的營商環境，是最有競爭力的城市。所以，她在數年前決心留港發展科技金融業，努力多爭取在更高更闊的舞台上再創輝煌。



電視行業大趨勢

現在我們相信看電視的習慣已跟過往2000年代或之前已不一樣，差異甚大了。

以追劇的文化由以上世紀五六十年代粵語長片、本地製作，再到日劇、韓劇的進化變遷，而韓劇更令全亞洲區的劇迷瘋狂地投入，使韓星佔領了整個畫面上平台，中國內地愛上韓星的機會率完全是百分之一百，所以好多韓星在內地也賺到盆滿鉢滿！

但香港電視行業因為網上文化的進入已大大改變了，令到市民對國際節目需求也不斷增加，與此同時亦因為容易接觸外界，所以對業者要求自自然然地提高，形成香港電視界水平出現走下坡的情況，例如如果有追閱劇

集的劇迷朋友們，也知道本地電視台的劇集故事內容多數也參考外國電視台的製作方式，令到觀眾們也許覺得沒趣，欠新意，慢慢導致本地電視節目、劇集的影響力下降了。

其實，文化愈廣大，智識愈要真。以前不易找資料來源，但現在打個字已搜索到所有關於想要的資訊，所以不能易於抄襲，這樣的好處在於不能太作偽，因為太易被揭穿……另一好處便是真正考驗電視台的創意，因為不可能靠著抄橋繼續創作。

所以在此鼓勵所有創作人在工作上要有更創新的思維，在吸取其它電視台的製作方式之下，但都要有自家的創作，這才可在電視界繼續生存下去。



廚房化學班

好友去年參加了手工皂班，還學了做潤脣膏、面霜和卸妝油，覺得成品質素好、用料天然，也較市面的便宜得多。早陣子耐不起我們眾女要求，她終於在家親自示範做手工皂。土法炮製，名副其實「廚房化學」，Kitchen Chemistry也。

由於朋友是用氫氧化鈉做皂，步驟之一是用氫氧化鈉加水，但強鹼會產生高溫，我們原先就是怕這點會出事，幸得化學老師親入廚房為我們壯膽，順利完成。又因為沒電動攪蛋器，得用人手輪流拚命攪打油脂和鹼液的混合液體，但攪來攪去，都未達到要黏着攪棍時不會水般流下來的稠密度，化學老師於是教我們在廚房鑿盤放些熱水，把鍋子坐在熱水裡打，加快化學作用。

然後我們出外吃晚飯，兩小時後回去，混合漿果然夠稠了，於是倒模，用可愛的卡通公仔、花花葉葉之類的模成型，放進保溫箱。數天後脫模，再風乾、等皂化完成就可以用。第一次做肥皂，很新鮮好玩。

不過我還是個懶惰的消費者多於手作者，還是弄到入模成型已筋疲力盡了。除非真是相識滿天下，每次做它幾十件廣送親友，否則還是上街買算了。



手工皂 網上圖片

百家廊

袁星

做完喉鏡，醫生給我開了個方子，讓我去拿蒲地藍口服液，霧化吸入地塞米松。這個我照辦。去化驗室拿查血的結果，血脂高，其餘都沒問題。到了門診，接診的那位醫生看完結果，又問我還查不查胃鏡。我答應查，選擇的是普通胃鏡檢查，不做無痛的。

無痛胃鏡需要全麻，沒有不適感。但我想第一時間知道檢查結果。給我做檢查的醫生不知道我也是醫務人員。他們說話，即便是專業術語，我也聽得明白。自己的檢查結果，可以一目了然。不管情況嚴重與否，我第一時間就能知道。若做全麻，我是在昏迷狀態下做檢查，查出的結果，我可能不知道。若情況不妙，妻子可能會隱瞞。

做胃鏡，比做喉鏡難受許多。插進去的探頭，在食道和胃裡插拔，能明顯感覺到。說不難受是假的，但也還能忍得住。我側身躺着，眼淚嘩嘩的。因為探頭的刺激，很想吐，卻吐不出，也不能吐，只得強忍着。

做完胃鏡，我站在電腦前，看醫生寫檢查報告。看描述，也看結論。兩者結合，我很放心地得知，自己得的不過是淺表性胃炎。走出胃鏡室的門，雖然依然難受，心情卻輕鬆了許多。畢竟，所有檢查結果，都是可以接受的。咽炎，淺表性胃炎，呼吸暫停綜合症，都是可治之病症，與我之前的顧慮比，都是些小毛病。全身遊走性針扎樣疼痛，肢體酸痛，失眠多夢，肢體關節痠痛，這些症狀，或多或少都跟呼吸暫停綜合症有關。因為睡眠時呼吸不暢，很容易導致肢體缺氧，也容易憋醒。血液循環不暢，針扎樣疼痛和肢體酸痛等隨之出現，也能講得通。

喝了一盒蒲地藍口服液，霧化吸入地塞米松兩天，嗓子乾燥和咽部異物感有所減輕，但依然明顯。我去五官科諮詢，唐主任告訴我我在治療咽炎方面，尤其有濾泡增生的，西醫主要是用消炎藥，也可以手術治療，但容易復發。她建議我開些中藥湯劑治療。

網上有位被介紹得很神的中醫大夫，據說十分擅長治療咽炎。我加了她微信，諮詢治療像我這種有濾泡增生的咽炎有幾成把握。對方詳細了解我的症狀後，跟我說三個療程，保證治

癒。之前不了解她，又非本地醫生，實在不敢貿然買她的藥，更何況她開出的價格是一千一百八十八元的高價。若果真買她的藥，治不好又找誰說理去？她是否真如介紹說的那樣神，誰能印證？是不是中醫大夫，都未必可信。

西醫西藥沒有好辦法，我決定嘗試中醫中藥治療。治療一些急危重症，中醫有時有局限性，西醫確有一定的優勢。但在治療慢性病難病上，有時西醫束手無策，中醫卻很可能藥到病除、立竿見影。我們醫院以西醫為主，中醫大夫也不少。一開始，我想拿些胖大海、甘草等泡茶喝，轉念又一想，與其如此難受，不如直接喝中藥湯劑。於是去中醫科開中藥。

王叔給我開了五服中藥，一天一服，分兩包兩頓喝。喝了兩頓後，嗓子乾燥、咽部異物感這兩個折磨我兩三周的症狀幾乎消失，令我信心倍增。於是，開始多方注意。早睡早起，隔一晚進行一次小跑十五到二十分鐘的有氧運動，不吃辛辣刺激食物，多飲水，戒酒。服藥第三天，咽部異物感消失，嗓子乾燥症狀消失，全身遊走性針扎樣疼痛消失，肢體酸痛乏力症狀消失，關節痠痛情況也很少再出現。五服中藥，在我們醫院正常劑價開藥，價格是七十元，報銷後不足四十元。最開始吃了兩周的消炎藥，咽部症狀沒有改善。如果繼續採取西醫西藥治療，無非是繼續吃些抗生素治療，或者做一些手術治療，費用高不說，效果也很難保證。

有慢性咽炎的人很多，被咽炎折磨痛苦不堪卻找不到治療方法的，可嘗試找中醫中藥治療。我胃脹咽部異物感強烈的那些天，早晨起來口中還有異味。西醫的解釋，無非就是細菌病毒感染之類，而中醫的解釋，就合理很多。

中醫把人體看成一個有機整體，運用的是套與西醫迥異的理論體系，注重望聞問切後的辨證施治，十分精妙。中醫科根據我的敘述，給我開出的湯劑組成是：北沙參十五克、生地十克、天花粉二十克、木蝴蝶五克、桔梗十克、甘草十克、麥冬十五克、玄參十五克、山豆根十克、葛根十克、蘇梗十克、陳皮十克、蒲公英十克。這是一服藥的劑量。一服藥熬成兩袋，早晚各一袋。我把五服藥拿到理療科，

讓他們幫忙煎藥裝袋，帶回家放進冰箱。每次喝時，取出來用熱水燙溫即可。中藥湯劑的配伍，藥味和劑量，必須根據病症隨時增刪，同一種病，不一定能用同一個方。

一邊服藥，我還加強了身體鍛煉，刻意多飲水，飯菜也暫時拒絕了辛辣涼。咽部不適感服藥三天即消逝。第四、第五天，因去外地我沒按時服藥。加之吃了些辣椒、蒜泥，飲水也沒跟上，咽部乾燥症狀再次出現，略有異物感。返回後，我及時跟進服藥，注意飲食飲水和鍛煉，不適症狀又隨即消逝。不過，濾泡依然存在，只是已有所好轉。微信上那位自稱中醫世家的醫生，沒幾天給我消息，聲稱搞活動，優惠價給藥。我本身是中西醫結合專業畢業，自然不會買她的藥。但有機會了解，還是不會放過的。我問她濾泡增生性咽炎的濾泡能否消除，她自信滿滿告訴我，堅持三個療程一定能治好。我問她三個療程是多久，答三個月。若她真是出身中醫世家的繼承者，我不懷疑她能治好咽炎，並將增生的濾泡也一併去除。

中醫有數千年歷史，而西醫不過才幾百年。西醫進入我國，時間則更短。站在中立立場上不信也不偏袒地去評價，我認為，中醫藥在治療濾泡性咽炎方面，優於西醫西藥。前些日子胃脹、咽部難受，僅在縣醫院一天的檢查和照方拿藥的費用，就一千多元。在去縣醫院前，我在單位的檢查費用不算，只吃藥就花了二百多元。效果就是胃炎症狀有所緩解，但對咽部異物感和乾燥症狀幾乎無效。

關於咽炎、慢性咽炎，特別是濾泡增生情況的諮詢，網上特別多，回答的解決方法也有不少，只是大多雷同。有建議服用抗生素的，有反對服用抗生素的，反對者的理由是咽炎不一定就是細菌病毒引起；有建議做手術治療解決的，有反對各類手術治療的，反對者說效果難保障，復發率也不低；有建議中醫中藥治療，還有不相信中醫中藥的。

親歷過一場病痛折磨後，切身體會到在治療咽炎、慢性咽炎方面，尤其有濾泡增生這種情況的，經西醫西藥治療效果不佳時，最好選擇中醫中藥，或繞過西醫方法，直接選擇中醫中藥，其療效十分顯著。



陳欣健盡責丈夫 體諒長女性取向

72歲陳欣健(Philip) 12月26日將再次登台，將於旺角麥花臣場館舉行「陳欣健EVEN NOW 此刻此情·濃情金曲聖誕夜」，Philip笑言自己這個年紀應該好似仙姐到普慶戲院做大戲，但他就是要唱出香港的情懷和未來，他自覺已有40多歲，從來不吃燕窩只吃紅豆沙，也因為當年在《歡樂今宵》木人巷見到60多歲的波叔依然活力充沛，心想好勁，他都要學習波叔什麼年紀只有能力都要發光發熱！

Philip多才多藝縱橫歌影視界，導演、編劇、演員，亦是電台台長，國際護膚品牌顧問等。自小喜愛樂Band，中學時代曾在夜總會賺外快，難忘當年的夜總會小姐經常向他們拋媚眼，「我們全隊都很高傲，不會理會，因為我們都有自己的初戀情人。」後來Philip因為家境問題中學畢業後，踏足社會投考警隊。因為有歌唱經驗，他創作了全港第一首交通安全歌，甚受歡迎，上司開心極了，要給他兩個夢想，「我當時唔識死，立即要一個靚靚車牌8448，他第一時間話OK，另外我說不想再守交通部，他立即面也紅了，你知道這個人上司號號叫做暴君，哈哈。」

轉數快又有膽識的Philip也成為當年最年輕的警司，認識不少圈中名人，後來轉到娛樂圈發展，更不斷傳出緋聞，「43年的婚姻，我常常

不在家又有很多緋聞，太太一定不開心，我多得她的容忍，她使我反思，她知道我珍惜家庭。近年她有了輕微的腦退化，常常活在虛幻的境界，現在我會減少外出，陪她看卡通片，她會好像錄音機一樣，同一個問題問上一百次，但我都笑着回答，算是苦中取樂，但求她有5秒的清醒微笑，我也會很開心。」有做過對太太不起的事嗎？「我一世都對唔住，我並非一個合格的丈夫，但我是一個盡責的丈夫，我相信緣分。」

有關大女兒的性取向傳聞，他截接了當地說：「我一定要講，我的大女2歲開始不喜歡穿女孩子的衣服，但是我對兩個女兒都用一樣的方法去教養，我相信這是遺傳基因，並非自己的選擇，也不是貪玩或嚮往刺激，這是先天的。我非常體諒，因為我第一位傾心的女孩，長大後也是同性戀，最後和戀人雙雙自殺，給我很大打擊。我勸喻守舊頭腦的太太要包容女兒，也曾經向女兒說『Daddy很愛妳，將來有一天，有人因這件事批評妳，迫害妳，妳立即回來，我一樣的愛錫妳。』但我警告她將來做事，一定要比普通人勤力3倍才可以得到別人的認可。記住第一不可自卑，第二不可驕傲。現在我的大女兒事業有成，對家庭非常好，我自認自己成功了。」

這位香港警隊前高層對於有人稱警察為黑警有何感想？「我當然明白有人天生對警察有偏見，但警察和市民並非對立的，我也相信這與現今的教育有關，有人刻意分化中國內地和香港的母子關係，遇上某些問題，警察要走到最前線去處理，於是便惹人反感，每一個行業都有壞人，有些人故意將那些事故誇大了。其實在上世紀七八十年代，我帶着林憶蓮、黎明返內地開演唱會，感覺到落後和極權。回歸後，漸漸發覺人們生活進步了，思維也開始接近了，多謝國家給我們保留香港這美麗的地方，外面的確有些人不想中國好的，大家不要再做沉默大多數，要多與青年人溝通，年輕人就是一張白紙，要他們知道政治思維重要，但互相尊重也重要，否則會傷害到其他人，那就不應該了。」

同意，我們這些老香港也要盡自己的能力和Philip一樣，齊齊去把我們熱愛的香港繼續唱好！



陳欣健話太太有輕微的腦退化，活在虛幻的境界中。 作者提供