

拉布之起源及其真正意圖

最近，建制派議員們突然齊心合力將立法會的會議規則修改，增加了反對派議員隨意行使「拉布」的難度！

其實，反對派議員過去慣常使用「點人數」和其它「拉布」方法去阻延會議之順利進行，並不會獲得大多數市民的支持。因為他們根本不明白「拉布」的真義！

反對派只懂得盲目地使用各種方法去阻礙立法會議之正常運作，其行為是肯定不獲市民支持，因為選議員出來是希望他們去做對市民有益的事，而不是去阻礙政府進行正常的工作。

反對派錯誤地使用「拉布」去阻礙立法會的正常工作是因為他們完全不明白「拉布」的真正意圖。「拉布」戰術最初是由籃球比賽運動先使用的，籃球比賽是美國春田大學發明的，最先在美國成為最流行的球賽之一。

所以，在第四節最後3分鐘時，有5分領先之勝方的教練可以指示球員們採取「拉布」戰術，最後3分鐘，即只有六次30秒，而每次「拉布」動作是由勝方球員互相傳球，保持籃球在本隊球員手上，但持球時間是不可能超過30秒的，在30秒之內，必須投籃一次；如投籃成功，則勝方已有7分在手的優勢；假如投籃不入而又能夠將籃球搶回來的話，於是又可以再來一次30秒的「拉布」，假如籃球在對方手上，勝方便馬上回防並盡力騷擾對方，希望對方射球不入而將籃球搶回來，又可開始另一次30秒的

娛樂圈情緒病

所謂情緒病除了焦慮和抑鬱以外，還有強迫症（反覆思慮，擔心一些事情，常做某些動作，自己也認為沒有必要，很無聊，但無法控制，因而痛苦）、疑病症（過分擔心自己的身體問題，懷疑自己得了某種病，醫生檢查發現沒有問題，但病人仍然堅持自己有病，四處尋醫）、恐懼症（如怕高、怕人，因此迴避，深感痛苦，影響工作和生活）等等。

娛樂圈多年來也是情緒病溫床，而不少「紅極一時」的藝人，接受不了「利那光輝不代表永恒」的事實，蔡楓華、藍潔瑛、林建明等，因此而患上抑鬱症。當事人指雖然現在病情平穩，但仍未完全康復，至今仍在接受治療當中。其中包括林建明，現在更致力推廣面對抑鬱症，幫助圈中有需要的藝人。

另外，陳奕迅分享入行二十年的感受，坦言自己一直有情緒病，而且是個「愛哭鬼」，常常在看電影和新聞時流淚，不開心的時候會找太太徐濠縈傾訴。情緒問題就用情緒治好它，不用動不動吃藥解決，哭、笑、發脾氣都是發泄的一種。他現在已很少看娛樂新聞，會選擇性回應傳媒的問題，也盡量控制自己在人前的表現。

娛樂圈日夜顛倒的「非人生活」，令不少藝人壓力倍增、皮質醇飆升，從而罹患情緒病。鄧萃雯之前理首起拍電視劇《金枝欲孽（貳）》時，因不堪壓力而患上情緒病。鄧萃雯坦言：情緒病傳聞屬實，但隨着劇集拍攝完畢後，經過大半年的放假、休



■陳奕迅患情緒病時，是個愛哭鬼。

你不知道的計算

讀書時老師說美國有些大學如哈佛等，好些數學家和心理學教授，都為拉斯維加斯出謀獻策，提高賭場營運操作效率，也讓賭客花最多的錢。心理學家更為賭場做了很多試驗，發現原來嬰兒爽身粉氣味最能讓女性客人快樂，愈快樂愈肯花費，賭完又賭，所以據說美國很多賭場的空調都添加了爽身粉味。

其實香港各大酒店以至樓盤示範單位，也添滲了各種香氣，讓客人放鬆心情，乖乖打開銀包消費。

近日看BBC一文，講餐牌背後的神機妙算，大家不可不知。其實就是一條，就是讓客人覺得菜式物有所值，即使價高也不覺得貴。原來英美有種專業叫「餐牌工程師」(Menu Engineer)，非指設計餐單的營養師，而是消費心理學家加設計師兼撰稿人的混合體，職責是把餐牌包裝成一個厲害的營銷工具，讓你刷最大的卡數。

第一是效率。客人只有幾分鐘的時間和耐性研究餐牌，如能快快決定主



■伍淑賢

新年雜感

過了元旦，不少人都會感嘆，又虛長了一歲了。

有時也真是的，明明九月才過了生日，家人恭喜自己長了一歲，怎麼過了還不到三個月，竟然又長一歲？這是人的慣性，日曆撕完一本換了新的，當然是長了一歲啦。

從前看過一個笑話，說一個才五歲的小孩，對正在發出感慨的爺爺說，你怎麼說你又老了呢？你今年才六十，表示你才長了六十分之一歲而已。我呢，長的是五分之一歲，長得比你多得多，所以，我老了你還未老哩。

新年長一歲的感慨，是人的習慣，而習慣是很難改變的了，正如年輕人一樣，每年都許願新的一年如何如何等等，一定要把舊的不好習慣改掉，可是年年許願，年年依舊，彷彿如果真的改變了惡習之後，來年就不知道許什麼新的願望似的。為了保持每年都有願望許，陋習怎麼能夠輕易說改就改？這從認識的朋友之中，喜歡遲到的依然年年會遲到，絕不會因為過了一個新年就改變，就可以看出其中的難度。

以前我買過一本英文書，厚厚的，重得很，內容是每日記述二十世紀的世界大事，也就是要查找歷史上的今天，可以從中尋得。不過因為搬到更小的新家而不得不捨棄了。如今還好，要查查歷史上的今天發生過什麼事，上網可以找到不少資料。比如像五百多年前的1492年一月二日，西班牙趕走了回教勢力，結束了長達七百年的阿拉伯人統治。

這讓我想到的是，如今有些不承認自己是中國人的黃種人，還在懷念異族的統治，在香港是懷念英殖時期，在台灣是在懷念日據時期，真是讓人感慨萬分。

又如2001年，海峽兩岸在分隔了52年之後，由金門和馬祖以小三通模式，自元月二日起首度直航對岸。交通嘛，本來是愈通愈旺，愈旺就顯得愈擁塞，但從民進黨上台後，由於不承認九二共識，致令三通倒退回疏疏落落的境地，能不也令有識之士感慨？

百家廊

車淑梅

當年社會福利署副署長，現任香港防癌會主席Pat Chu朱太（朱楊珀瑜）年過七十，依然活力十足，胸懷大志，比很多年輕人更有幹勁，朱太有一點點Madam的味道，是因為她在警察宿舍長大？小時候和曾蔭權是鄰居，她沒有跟隨父親加入警界，因為她更醉心於家庭服務的工作，68年香港大學畢業進入了社會福利署服務34年，至2002年退休，歡送會筵開47席，盡顯朱太的人緣和極受尊重，此間她留下了很多美好足跡和回憶……

「其中一年，我被派往到哈佛接受訓練，11位同學中有七位是AO政務官，其中一位我叫他肥仔的，就是陳志雲，他可以在課餘的時間用一個紙盒子，變做出很多好搞笑的喜劇效果，他真的滿有才華，同學們多年都保持緊密聯繫，早前陳志雲遇上了一些困境，我們也是全力去支持他，因為我們都是好朋友。」

「當年我是感化官，很難忘有一對姊妹九歲十歲左右，經常盜竊偷東西，我到他們的家才明白原來全部都是戰利品，小朋友的父母都習慣高買，覺得偷東西就是他們的生活的一部分，家長給小孩很壞的榜樣，結果父母接受感化的時候，社署也開始對兩女孩子展開生活和學業上的支援，幫助他們慢慢將家庭重新建立起來。」

朱太就是一位有心有力的高官，退休後到香港大學，推動婚姻及家庭治療碩士課程，並擔任家庭研究中心副總監，「我一直關心孩子，明白離婚家庭孩子會成廢人，現在香港一百對結婚的夫婦，一半是曾經離婚，現在的再婚家庭問題非常嚴重，大家必須做好婚姻的準備和離婚的教育，再婚不是兩個人的問題，是幾代人的問題，甚至孩子見到爸爸不見了，媽媽身邊多了一個男朋友，心裡亦有很多疑問，我們正鼓勵離婚男女要合作承擔教養孩子的責任。」

朱太的幹勁人所共知，2004年平機會發

新的一年，新的開始

全國人大常委會在去年底，通過了西九龍的「一地兩檢」相關決議草案合作安排，符合「一國兩制」方針，符合憲法及基本法，是合情合理，毋庸質疑的。

全國人大常委會副秘書長李飛引用大家所說的「一言九鼎」，在我們看來，這是一錘定音。如此有利港人的方案，一錘定音是好事。港人期盼今年暑假將正式開放「一地兩檢」的高鐵，令港人在交通、旅遊、商業更便捷而得利。

事實上，去年自中共十九大閉幕後，國家贈大禮給港人，那就是便利港人三措施出台。愈來愈多港澳同胞返內地學習、就業、生活等等。國家公佈新一批便利港澳居民在內地發展的政策措施，根據政策所示，港澳同胞可按照內地《住房公積金管理條例》和相關政策的規定，繳存住房公積金。我認為將有愈來愈多優惠給港澳同胞享受國民待遇，因為我們都是中國人。

最近所公佈的饋贈大禮，最受惠的是在內地就讀的港澳學生，申請獎學金有新規定，誠好事也。陸續有來的便利措施，將有利港澳同胞北上發展。其實，港澳同胞北上發展之同時，首先要加深對祖國的認識，對中華民族、中華文化及生活習慣更加要了解，才能提升自信和競爭力，才能

就業及創業成功。

事實上，中央及內地各級官員，都積極宣傳國策，關懷港澳同胞，親如家人。與此同時，中聯辦各部門包括港島工作部、九龍工作部、新界工作部等辦事處官員，都非常積極與本地工商專業團體及基層街坊等加強聯繫，凝聚組織眾團體，在重要的節日，舉行有關愛國愛港的活動，目的是希望社會團結和諧。

中聯辦九龍工作部在中聯辦副主任何靖、九龍工作部副部長王小靈、劉國強、盧寧等領導下，組織了區內眾多團體，又將在新的一年舉辦多項活動。其中，「欣賞香港 情滿西九」聯歡活動，內容多姿多彩，精彩紛呈。

據參加團體之一、何文田街坊會執行理事長林雪梅介紹，活動內容有「智慧長者 情滿西九」及「欣賞香港 情滿西九」。參加者將有長者與青年人，其中有手機學習班及攝影比賽。主辦機構將組織與會者在香港一日遊，用相機將眼中最美麗的景物拍攝下來，選出心目中最美麗的照片呈交給組織者，參加攝影比賽。1月12日將舉行攝影比賽頒獎禮。又會舉辦盆菜宴，招待長者及青年，共敘友誼，分享美麗香港風情，實在是一件非常有意義的好活動。

新的一年，新的開始，開開心心享受幸福！

2018 祝心願達成

生的亂子，當時的何志平局長立即向朱太招手，她臨危受命，也得到了常任秘書長李麗娟向她打了強心針，「Pat你可放心，因為我看過了全港報紙，有關你接受任命的相片都好靚，證明傳媒對你有好印象，至少不想打低你。」結果朱太真的努力去做好這份工，最重要重建平機會的公信力，也在百忙之中去了兩個外國的重要會議，就是要證明香港的平機會並非如外傳說的亂麻大龍，平機會依然存在，香港人權仍然在進步之中。」

一年後，朱太重返香港大學的教育工作，也因高永文醫生要當局長而接過了香港防癌會主席這個大義工的職位，「當時南朗醫院正面臨很大的問題，因醫管局政策上的改變，醫護大隊和病人都遷走了，留下了南朗醫院這座建築物，話說香港防癌會於1963年由著名腫瘤科專家何鴻超教授成立，原因當年很多市民認為癌症就是傳染病是絕症，不許病人回家，教授見病人在區內邊搭起木屋居住，心想病已經可憐，還要面對這樣惡劣的環境，實在不應該，於是在67年在馬會的支持下建起了南朗醫院。」

「我們研究出可行的新方向，就是在公立醫院和私家醫院中間的病人可以得到我們的照料，結果馬會資助了我們一億零九百萬，也成為馬會癌症康復中心；這裡環境好，空氣中會飄來茶樓點心味道，我們認為病人在病榻中也要得到全面的照顧，義工設立了點心紙，讓病人別喜愛的點心，再去香港仔買外賣回來，大家很開心地吃着蝦餃燒賣和春卷。」

不單如此他們亦設立了「心願計劃」。其中一位八十多歲的婆婆梅姐臨終前的心願，希望可以穿婚紗和丈夫影結婚相，結果心願達成；另一位三十多歲時日無多的年輕人，一直後悔自己忙於工作未有和女朋友到外地旅遊，結果神通廣大的委員和義工請來了香港飛行服務隊聯同醫護人員，與這對戀愛

中的男女一起飛到香港上空達成了心願……

在多年來的努力下，這間原身南朗醫院的院舍終於改變了灰色的形象，也成為了第一間有中西醫匯診的醫院，病人不用隱瞞西醫去找中醫治療，結果藥物排斥而得到反效果；有一位皮膚癌的朋友，接受中西醫治療後，變得皮面光滑精神奕奕地康復回家。

中西醫的配合非常好，實在朱先生和朱太的配合亦都非常美妙，朱先生20年前從ICAC退休後，一直忙於不同的社會服務，也成為太太背後最重要的擔當。「我很感激丈夫，他甚至穿上制服來為我打氣，我今生實在無悔了，無論工作或家庭，都得到了很多，能夠對社會作出貢獻，也是我最開心的事。我祝願各位能夠擁有開心健康，心願達成的2018年，多看一些正面的事物，生命將會更精彩。」

我們在新的一年，總會向上天祈求祝福家人好友，上天聽到了照做，所以我常常在想，當我們感覺到愉快平安的時候，也別忘記有人正在祝福着自己。多謝朱太數十年來在不同的崗位上祝福着香港的市民。祝大家新的一年家庭幸福！健康快樂！藥到病除！



■現任香港防癌會主席朱楊珀瑜祝大家新的一年家庭幸福，健康快樂！ 作者提供

你，也可以贏在起跑線！

怎樣都無法挽回的。

在我的故事中，有兩點希望可以與各位分享。

第一點，成功不等於要100%徹底付出，奉獻一切，為求達到目的而犧牲了與家人和朋友相處的時間，或是放棄所有美好的事情來換取。到最後你會發現，假若你只是在乎「成功的終點」而從不重視當中的過程，當你到達這個所謂的「終點」時，便會若有所失地反問自己，「成功」就只是這樣嗎？我最後到底得到的又是什麼呢？這真是我心目中最渴望想要的嗎？這一切都值得嗎？

第一點奪得大滿貫男單冠軍的美國黑人網球運動員Arthur Ashe說過：「Success is a Journey, Not a Destination. (成功是一個旅程，不是終點。)」要懂得活在當下，享受人生的整個旅程才算成功。

至於第二點，很多年輕人，甚至畢業多年的成年人都對入讀大學有個誤解。大多數人都認為，寒窗苦讀多年終於考進高級學府，應該無憂無慮地花盡光陰去享受大學這三、四年時間。可是，很多朋友畢業後都帶點懊悔地對我說：「過去這幾年完全不知道自己做過什麼，沒有培養過什麼興趣，彷彿一片空白。」畢業就是失業的第一天。」

作為大學生的你，或是準備入讀大學的你，或是各位莘莘學子的家長，可視大學這四年時間為一個讓你找尋人生意義，發掘自己興趣和理想的階段。我在進入大學的首天已跟自己說：「現在就是正式踏入社會工作的第一天，這三年就是我的緩衝期，讓我嘗試、探索自己喜歡的事，嘗試走不同的路。」請好好珍惜這三年，嘗試不同的工作，認清自己的方向，不要等到大學完結時才開始思考這些問題。

你會慶幸、感激自己贏在起跑線。當然，也記得不忘享受每一天，活在當下。

今天的歐洲之旅總算是完成了其中一個願望，這趟旅程值得回味一生。



■第一位奪得大滿貫男單冠軍的美國黑人網球運動員 Arthur Ashe。 網上圖片

