

尋夢園

昂陸山人

庫房水浸，應投資教育(下)

上週本山人本來只想向政府提呈一個很謙卑的小建議，但因運用文字表達意見能力低劣，只好厚着面皮，向老編(其實她是很年輕的)申請將這篇短文分為兩集刊登。且說上回提出本港庫房盈餘甚多，應該考慮如何善用這些港民的血汗錢。本山人特別提出政府可否透過教育局，加強撥款給一些中小學校，提高他們的教學資源；目的是提高本港全體中小學生的學業水準，特別是其中一部分的學生，其家長可能因本身教育程度不高，或根本毫不關心學生的學業水平而放棄監督其子女的求學態度，引致學生與課程進度嚴重脫節。但本山人於之前提及本港的熱心家長，在嬰兒滿六個月，便開始提供類似學校的教育給予他們的愛兒愛女；所以，這批幸運兒便可以在幼稚園之前，已入讀了兩年的BB班，當他們進入幼稚園就讀時，英文程度已能夠說些簡單英語及一些中文基本知識。當這批幸運兒完成三年幼稚園而入讀小學一年級時，他們的中英數也已做好了非常穩健的基礎！而他們也必然成為一般著名小學錄取的理想學生啦！但香港卻仍有一些家長，不懂其中奧秘，要待他們的孩子達到六歲時才開始送他們入讀小學一年級，這批學生卻是真正的「初哥」！本山人在上週已指出同級學生的學業水準相距很大，正是香港教育工作中一個很特殊的情況，引致一個很嚴重的教學問題。同時，香港又有規則，每年可以留級的學生人數甚少，於是，不管學生程度如何差劣，也要奉旨升級！據說有些小學生讀至六年級時，也仍未學識英文

隨想園

興國

自信心

做人一定要有自信心，特別在對待感情事件時，自信心尤顯重要。因為在感情事件裡，有所謂情人眼裡出西施，各花入各眼的說法。你認為是醜的，在別人眼裡是美絕的；你認為是美的，別人也許連一眼也不會去瞄一下。在中國的戰國時代，各國為了結盟，常常送本國的美女給別國，以示交好。有個故事便說魏王送了位美女給楚王，楚王大為高興，而且楚王的元配鄭袖居然沒有顯示妒忌的神情，但私下裡卻對這位美女說，她的鼻子長得不太好看，要她見楚王時記得把鼻子想辦法掩蓋起來。楚王見過這位美女之後，覺得很奇怪，便問鄭袖美女怎會如此？鄭袖說她大概是嫌楚王身上有惡臭，所以用手掩鼻。楚王聽罷勃然大怒，便命手下把美女的鼻子割去。這就顯示出，魏國的這位美女，對自己的美麗一點自信心也沒有。顯然她沒有從前人的經驗裡學得教訓。因為在她之前的春秋時代，勾踐聽從范蠡的話，獻給吳王一位美女西施。勾踐對范蠡的話有信心，范蠡對西施的美麗有信心，西施對自己的美貌更是有自信，於是勾踐臥薪嘗膽復國的故事，便成為千古美談。不要以為只有女人才應該對自己的美貌要有自信心，男人也應該對自己的容顏或才華有自信心。西晉時代有兩位著名的文學家，一位是潘岳，就是從小被稱為神童，後人都稱為潘安，代表作《悼亡詩》三首的文人；左思就是寫過《三都賦》，成語「洛陽紙貴」就是讚美他文章的作家。潘岳對自己的俊俏是很有自信的，因為他每次乘車出遊，都引來大批少女圍着車子，把手上帶的水果投給他。這左思知道後，便也效法潘岳乘車出遊，但《世說新語》卻說：「群婦齊共亂唾之」，弄得左思對自己的容貌一點自信心也沒有。不過他對自己的寫作才華卻很有自信，所以才有《左太冲集》留傳至今。

思旋天地

思旋

新年大團圓 闔家歡聚

華人傳統節日中，最受重視的是農曆新年。每家每戶忙著辦年貨，歡度這個快樂的節日。其實，最主要的是期望新年大團圓，闔家歡聚。當然，有些家庭的家人都不盡在一起，因戰場而在各地打拚的家庭多的是。內地有一首經典又熱門的歌曲《常回家看看》，特別在農曆新年，唱出了內心的希望，表達了鄉愁鄉情。一年一度的春運已經開始了。被形容為全球這階段最大的人口遷徙開始了。猶記得數十年前，為趕着回家的外地遊子，想盡方法回家團年而受盡煎熬。而今，內地踏進新時代，全國各省市的有關官員，都秉承習近平思想作指引，為人民謀求幸福，千方百計搞好措施，配合春運老百姓的需要。再加上科技發展，互聯網發達，電子運輸商貿改寫了，出門更便捷了，忘記了過去的折騰而感恩：感謝國家！感謝習主席！在家也好，出門也好，最重要是出入平安。正當人人都在享受新年氣氛，某些人仍然為人民服務而發奮努力。保家衛國的軍人、維持社會秩序的公安人員和各部門的人員，當然還有那些在內地從事運輸工作的人員等等，他們的自我犧牲，顧全大局，為人民服務，當人民陶醉在快樂中，亦不會忘記他們的。然而，人們也應顧及社會秩序，不要任意破壞良好的節日氣氛。最重要的是居安思危，提高警覺，防止恐怖分子或壞分子的破壞。每一個執政黨，每個政府掌舵人，無論持任何信仰，都要以人民利益為先。近年因為中國經濟大躍進，團結各地同胞為經濟而努力，吸引了數十萬計的台灣同胞來內地投資、就業、入學及生活。到了歲晚，台灣同胞當然希望回家看看家人，團聚過一個幸福年。內地當局為了滿足台胞的願望，準備啟用航線，加開航班以便利台灣同胞回台過年，誠好事也。遺憾的是，台灣當局不合作，不批准加開航班的申請，結果是僧多粥少之下，回台機票一票難求，甚至是高價搶票也不得。反而內地有關當局各部門想盡方法，給留在內地的同胞安排有意義的新春活動，令人點讚。歲晚時節，各行各業都為應付過年而事忙。踏入二月份，各地金融市場都波動不已，特別是虛擬貨幣市場風高浪急，令投資者震驚。奉勸各位切莫以為在高危中會得暴利。各地金融當局已加強監管虛擬市場的運作，還是小心為妙。華人很信「意頭」，新年流流一定要有好開局，固本培元是為上着。

七嘴八舌

小臻

執爛攤子不如建新攤子

記得很早前已經聽前輩講過，與誰人有仇就叫他辦報，可見傳媒行業賺錢的可能性幾低。以往不少文人或者有理想的辦報人也是抱着不賺不蝕的心態為多。香港市場近年能夠真正以辦報賺錢的都只是龍頭報紙，而且幾十年基本能守住辦報的基本原則，不會為求銷量而胡亂將嘩眾取寵的新聞上報紙的A1頭版，屬非常難得。自那些臬腫闖入報壇，以做生意思維和爛仔格處事手法經營報紙雜誌，破壞行規，為求目的不擇手段，收律師信當食生菜。在現今不愛用腦的時代，當然會威風一時。但卻搞到神憎鬼厭，或者真怕；衰在連累香港新聞界的信譽都變得蕩然無存。結果威風過後很快就折墮，要「賣仔」。隨着網絡發達，新媒體加入競爭，什麼網絡電視，網絡電台、微博、微信、臉書、Youtuber、Instagram，網媒爭食，廣告費愈分愈薄，靠廣告生存的紙媒經營環境更見惡劣，所以目前報紙大家不會拚發行量(只求保持穩定)，而是拚影響力，或者開闢新途徑。有紙媒老闆更加覺得得到了食之無味，棄之可惜地步。不過，竟然仍有人肯出五億元買本官司多多，正蝕錢中的雜誌來經營，雖然交易最終告吹，但反映了傳媒好

像對某些有錢人特別有吸引力，君不見目前仍舊有不少人投資搞網媒；倒了一個又有另一個誕生，大概「傳媒大亨」之名很吸引。其實很好奇那些買賣媒體的人是什麼心態，媒體不是工廠，不是建築物，其實業和地價可增值，她所有的價值繫於名氣、信譽、人才上，其他東西不值錢，如果媒體如日中天誰會賣，肯定是問題多多，信譽下降、人才流失才放手。為何要買問題多多，手尾多多的公司來做？未煩過嗎？有本錢我就寧願自己重新建立一個新公司做，乾淨利落。令我想起有時見到新聞講政府撥巨額款項協助修建一些幾十年樓齡的舊屋邨(非具特色屋邨)、舊區樓宇，心會問為何不索性重建呢，以目前的建築方式，重建普通形式的屋邨比修補補更快，而且根基材料老化了，修補後又捱得多少年呢？是否浪費人力物力，重建可能多建幾層樓，住多些人，改變屋內設施。真不知負責的官員怎樣思維。看見內地一些十幾年的樓一樣推倒重建，所以內地旅客很難理解在香港、台北的市區內仍然有非常破舊的樓宇存在，為何不重建？當然是與業權複雜問題有關，但政府是否應該有政策解決呢？例如，不准人獅子開大口，否則深水埗的居民永遠改善不了居住環境。

百家廊

車淑梅

快樂人生

國際知名的法證臨床及腦神經心理健康專家羅志華教授，無論在美國、香港、澳門、內地、澳洲等地都留下了不少助人的足跡。不過，原來羅教授少時從沒想過自己可以出人頭地，當年和外婆在街市販賣白鴿的時候，整天蹲在攤檔中，心裡只有一個願望，就是能夠小學畢業。「我的家庭環境雖然不太好，但家人全部都是超級好人，我父親曾經是個水手，他每次見到那些在碼頭幫人油漆的工人，都會塞錢給他們，我說那些人可能是癮君子他也不理。媽媽很和藹，我估計她是個化了妝的心理學家，人家的媽媽總要孩子努力，她卻向我說反話，整天叫我不讀書，我就不聽，拚命去讀，哈哈。媽媽是廣東狀元的女兒，很精靈的，當年已懂得用電飯煲煲雞腩飯，可惜她和我外公關係一般，後來經過我這個和事佬斡旋，她們關係好起來了。」在芸芸長輩中，外婆對羅教授的影響最大，她是個印度人，額前那一點紅點標誌至今印象難忘，「外婆十一歲已經來了香港，她是個地道的香港人，每次舅父和我玩騎馬，四邊的人都會笑我們是「差上差」，我不介意，因為大家都是貪玩的。外婆愛人如己，她不單愛我們，也是眾人的外婆，她會在新年的時候幫鄰居炸煎堆油角，幫人家帶孩子，全部不收錢的，她很受歡迎，我看在眼中，學習到要與社會和諧共處，便得與鄰舍有所聯繫。當年在街市外婆經常被警察驅趕，我捨不得五十多歲的外婆被人追，我會將所有白鴿收起來，警察不到來了，其實那些白鴿也好鬼馬，每一次賣出去之後，牠們會自己飛回來，所以我們的貨源長做長有，哈哈。」好學的羅志華最終考上了美國著名大學，成為了串燒博士，也入職了美國聯邦政府的AO，被委派到不同電台去深入淺出地解釋不同的醫療問題而備受廣大市民歡迎，他也跟廣播界大哥胡章釗先生在三藩市的電台節目結下了師徒情緣，前輩向他派定心丸，做廣播並非演講，而是與聽眾分享自己明白的事。留學美國15年羅教授學成歸港，他跟隨過很多出色的教授，哈佛的教授對他特別欣賞，「我在哈佛學習停止自殺行為，我的論文被刊登了，主要指出家人對孩子的

心理健康成長影響深遠，特別父母關係良好可使子女建立完整的心理，心理逆道能力也自動增強。要心理健康便要對社會多參與多關懷，例如我小時候會參加義務工作，做義工要集中，種類也不要太多，可以選擇一兩樣去做，例如紅十字會或者教會義工等等，記得當年教會姐姐教我聖誕樹的來源，那種溫暖的感覺經常使我心情愉快，所以人們不能缺少溫馨的童年回憶。」現在香港人的生活節奏急速，醫管局旗下見精神科醫生的隊伍愈排愈長，到底是怎麼一回事？「那是社會對精神健康的醒覺，不過最重要是病人知道其中的價值，很多病人見了醫生不吃藥，照以往的模式去生活，病情沒有好轉，甚至轉壞，就埋怨醫生，這是很冤枉的。我有一個個案，病人是大機構管理高層壓力很大，姐姐非常關心他，帶他來到我面前，但結果沒有改善，因病人依然故我，姐姐依然緊張，照舊沒有吃藥，所以將病情醫好，病人本身和其家人也有責任。可能醫管局精神科是免費的，於是病人並不重視，其實有很多工具是非常昂貴的，例如腦神經評估，就是要向病人評估組織能力，情緒處理，病人有沒有善用好自己的強項弱項等等，專家會作出訪問，一些目標性的訪問，那些工具好昂貴，因為有版權的，幾千元甚至幾萬元的版權費都有，其中會檢視病人曾經染過什麼病？因為如果小時候肺炎不吃藥會影響個腦。」羅教授透露原來食療和心情是會直接影響抑鬱症的症狀，失眠可能是因為體內缺乏鐵質，如果一滴水滴在水中立即下沉的，就是夠鐵質，否則在水面飄着的就是未夠了，所以希望市民能夠注意多吸取鐵質，使血色素得到平衡，例如多吃橙、牛肉和菠菜等等，吸取鐵質對睡眠質素會有好的影響，「當然人與人之間的相處也極影響個人的心理健康。我有一個悲痛的個案，一位漂亮的女孩子，要照顧家中那位坐輪椅的哥哥，也是家中的經濟支柱，可是她的老闆很易發怒，工作壓力很大。她為求釋放壓力不自覺到大公司去偷竊，偷取未夠20元的貨品，高質被捉到了就是盜竊罪；最奇怪她選擇每一年同一天去犯案。初時我去給她作心理輔導，也救了她的不用坐監但要同意案情。可是每一年同一

天地都會被拉，為什麼要揀一天？我想就好像一種禮儀一樣。第三年她依然不肯放過自己，她說我應該坐監，應該拉我去坐監。記得最後那一次，已是第四年了，她又被拉，我飛的士去見她，可是那天分手之後，她沒有再出現了，一個星期後她結了自己的生命，我非常內疚。其實我也希望各位老闆要求下屬做某一些事情，也要提供一些方法，別逼得下屬太緊。」羅教授關心的人物包括「善導會」的謀殺犯，甚至一些名人，去傾談他們的心路歷程，他們間中會反問，你沒有收錢的，為什麼要這樣關心我？其實他們也是人，謀殺只是一時的衝動，所以要給他們關懷，要懂得開解自己，例如去聽音樂，聽學英文，我就將一本中英文對照的聖經送給他，果然他學到了，就在那年復活節，他給我一張多謝卡，說我的身體依然被拘禁，但我的心靈已被釋放，我感覺到非常的安慰。」羅教授強調做這類工作的人是性格使然，是與生俱來或者在後期學習回來的，喜歡做的便做，不喜歡的也不要勉強。他希望所有精神方面需要改善的朋友，自己也要做好本分，自己參與，家人也要參與，要懂得開解自己，例如有版權的，聽一首自己喜歡的歌曲，去畫畫，多想自己的童年回憶，今晚就開始嘗試睡前多想一些開心的事。我的銀包裡有很多相片，有父母的，長輩的，它會帶來很溫暖的回憶。怎樣才有一個快樂人生？就是當自己不快樂的時候，也能夠很樂觀地去面對，然後再快樂起來。所以我說人生是短暫的，當中必然有高低起伏，悲傷委屈和痛苦的事，我們可以哭，哭過了，洗乾淨臉龐，對自己微笑一下，再奮起生活下去，繼續走向未來，就會迎接更多開心的事！預祝大家新的一年，天天都有好心情！



羅志華教授透露食療和心情是會直接影響抑鬱症的症狀。作者提供

萃神乾坤

伍淑賢

神與殺人

看了《與神同行》和《廣告牌殺人事件》。奇怪的是，前者雖直接描繪人死後七七四十九天的經歷，倒是後者的美國小城故事，更深入寫出嗔與癡的人間世。《與神同行》有一切韓片的元素：引人故事、好笑點子、俊男美女和電子產品，今次還有媲美荷里活的電腦特技，確是好看。車太鉉演的好人消防員在火場救出小孩後枉死，馬上由三名來自冥府極之有型的使者帶領，須在四十九天內經七層地獄，分別是「怠惰」、「背叛」、「說謊」、「暴力」、「殺人」、「不義」和「天倫」，由每層地獄判官分別審結無罪後，方可輪迴投胎，不然要留下受酷刑煎熬。這戲好看，在於用有趣的七重審判敘事，又讓使者上陽間「查案」，刺洋蔥般逐層演示車太鉉一家三口、尤其他媽媽的悲劇人生。原著是同名漫畫，可能因而造型特有趣。我最喜歡那個咬住波板糖、說話像辦公室「老細」的小孩判官！聽說原著漫畫的地獄比電影中更現代化，有摩天大樓、私家車和郵輪，連閻羅王也上網，用陰間搜尋器找犯人資訊！電影充滿業報思想，但重點是車太鉉的內疚，和親人之間的重愛相害。可惜那一大堆地獄煎熬影像，雖好

看，卻降低了因果思想的層次。《廣告牌殺人事件》則講密蘇里州小鎮 Ebbing 有中年離婚女子 Mildred，女兒在公路上遭殺殺但警方遲遲未拉到人，憤而租下案發公路旁三塊巨型廣告牌，每塊寫條質問警方何解仍未抓人破案之問題，掀起一場小鎮風暴。導演兼編劇 Martin McDonagh 在訪問中說，約十七年前他坐巴士經過某州，忘了是喬治亞、阿拉巴馬或是佛羅里達，一閃間見一巨型廣告牌，大字質問警方為何未破案。這事在他腦中醞釀了十年，直至他想到用一個母親串起整件事，就生出這戲。戲中沒有好人壞人，只有不同警察和鎮民對「激進」廣告的不同回應，和 Mildred 的再回應，輪輪推進。故事由一母親的盛怒開始，卻不在怒中結束。要感受嗔與癡，這戲可看。



《廣告牌殺人事件》劇照。

從零創步

王嘉裕

新年目標，你已經忘掉了嗎？

「祝大家2018年新年快樂！」這句說話彷彿仍然繞耳邊，但新一年卻已經在不知不覺間過了一個。我在社交媒體上看到很多人都與朋友分享去年的點點滴滴，例如剛畢業開始踏入人生新階段的年輕人、跳出舒適圈轉換新工作的上班族、或是成功達成某個目標豐富人生等等。大家在回味去年經歷的同時，亦為新年設立了新的目標，花盡心思去構想今年想要達成的清單。到了今天，你還記得你於年初訂下了什麼目標嗎？有統計指出，大部分人在訂立新年目標後不足20天，都會將原本雄心壯志的計劃統統拋諸腦後，繼續一如既往的生活。他們總是認為還有時間，可以留待明天、下星期、下個月才開始，拖拖拉拉地度過一天又一天，不曾去實行當初的計劃。當再想起的時候，大概又已經到了今年的年底，然後會慨嘆自己又白白浪費了一整年時間。2018年或許就是這樣過去了，不知道自己做過什麼，於是年復一年，亦

是如此。其實，與其這樣虛度光陰，倒不如由今天開始，想想現在可以怎樣為自己籌劃將來。訂立目標固然是件好事，但最重要的是如何去實踐，應該怎麼做才可以一步步邁向自己的目標呢？我想在這裡跟大家分享三個我一直持之以恆的要訣。首先，第一個要訣是必須每天都提醒自己當初所訂立的目標。每天早上醒來的時候，都認真想想今天要做些什麼事情才是沿着最合適的方向前進。因為只有每天不斷回顧，細心調整方法，每日都朝著同一目標出發，最終達成目標的機會率必然相對較高。而且，當你每天都默默灌溉，定必不會浪費時間，全心全意都為目標而行，人生因此變得更有意義。接着，第二個要訣是每天都要問自己問題。我的做法是利用 Grid Diary (格志日記)，每天讓我好好反省當天所發生的事情。問題例子包括：「今天我做了些什麼令將來變得更好？」「昨天發生了什麼事情值得感恩？」「我今

天學習到什麼新事物？」等等。透過重複問答，目標會變得更加清晰，從而加倍專注於如何完成目標，令想法會變得正面。我相信想法影響心情，心情影響決定，決定影響最終結果，因此擁有正面思考會令自己對達成目標充滿信心，較容易達至夢想成真。此外，第三個要訣則是讓每天都值得回憶。當你計劃要完成某個項目以逐步達成心願時，便會細心地設計整個計劃藍圖，每天都做一件事令計劃順利進行。那麼，通往目標的道路上就會建立一個個里程碑，讓每日都過得有意義，整個過程都讓人回味無窮。最後，我想提醒大家，無論你想重拾當初的目標、重新訂立新的方向，或是人生作出任何改變，都要謹記今天就是最重要的一天。只要你今天願意起步，然後堅持每天都為目標而行動，相信用2018年底，會在社交媒體看到你分享成功完成目標的點滴。祝你們新年夢想成真！