

思旋天地

思旋

創新科技 團結和諧

香港回歸祖國快將廿一周年了。在此之前，香港已成為國際金融中心、國際航運中心和國際購物中心等等。而在國家支持下，香港將成為國際創科中心。國家主席習近平最近對在港兩院院士來信，作了重要指示，國家發佈新規模香港創科發展，香港可直接向中央申請資金作創新發展之用。

港人對此深受鼓舞，尤其是香港科技界，抓住這機遇，創新科技氛圍的形成，特別是在粵港澳大灣區規劃之下，可以與國家並肩同行。

中共十九大會議以來，國家已邁向新時代。其中最重要的是以創新科技為主導，官民同心努力創造強國強軍的新時代。最近，美國挑起貿易戰，並以正在崛起的中國為箭靶。對「中芯」、「華為」等高科技作制裁及威脅。國人已汲取教訓，更加重視高科技的研發，以免重蹈覆轍。

此所謂貿易戰，由四月開始至今，風風雨雨，談談停停，引起金融市場及經濟前途的不確定性，惹來金融市場的大波動。股市、匯市、債市都掀風浪，尤其是新興市場，幾乎產生金融危機之類。

最近，我國國務院副總理劉鶴率團赴美，與美國談貿易糾紛事宜，正在華盛頓商談中。無疑，主觀願望對此談判是寄予厚望，然而征途漫漫，對方詭計多端，未必在短期內能得雙方共識。世界各國政府

當局及投資者都虎視眈眈，並暗作祈禱。

港匯最近經常處於臨界點。金管局總裁陳德霖最近成為媒體焦點人物，盼從他的言行中獲得「貼士」。不過陳Sir在風浪中卻能處之泰然，並給予港人十足信心。當然，港人及在港的投資者都明白並相信，香港有強大的祖國作後盾，不斷惠予政策支持之，所以港元仍有相當的穩定性，這真是港人之福矣。

香港股市雖然也在風浪中，然而，大家對所謂「五窮」似乎有志志，有戒心。大都以靜制動，在投資市場溫食。但直至執筆之時，五月已過了一半，在此期間，香港仍然有過千點的升幅，穩在31,000點之上。希望往後的日子仍然能夠在穩中前行，打破「五窮」的魔咒。

打從六月一日起，A股納入MSCI指數。投資者都明白A股將邁向國際指數中，漸漸地國際化。投資者心中自有預算，將有不少基金及巨資投入A股。最受惠的當然是內地金融市場，流動資金大增，不但金融市場大獲利，推動各行各業的經濟及社會互促發展。

我國在邁向新時代中前行，繼續在習近平新時代中國特色社會主義思想指引下，穩中求進，團結和諧，締造和平氣氛，以發展經濟為先，發展創新科技為主，必能創造幸福和平的生活。

方寸不亂

方芳

低層有價

誰會想到步出家門會喪升降機槽？升降機是我們生活的一部分，習慣了幾十年升降機代步，很難捨升降機而行樓梯，惟有自求多福，各安天命。

我們少年時代，住銅鑼灣舊廈約十層八層，早有升降機配備，拉門趟閘式的老爺升降機，有時停在兩樓層中間，當年對升降機危險認知不足，很多時是爬出或跳出，其實危機四伏，如果要出事，機率也很高。不過，當年的升降機是機械操作，不動就是不動了；今天的升降機是智能電腦控制，有些意外反而始料不及。

畢竟，住宅升降機意外還是少數，只是近年似乎較多。多宗事故發生後，都說升降機電梯剛進行過例檢，好像今次意外，還是事發兩天前才進行過維修，看來，維修也不是什麼安全保證了。電梯業界探討出事原因，承辦商對升降機維修保養合約，將貨就價；政府機電工程署又監管不力，承辦商幾乎不須為事故上身，變相縱容承辦商犧牲維修質素。

醫療事故，醫生要停牌；美容院美出人命，院主要坐監；承辦商維修後仍發生嚴重事故，為何不須為事故上身？如有嚴格處罰機制，承辦商和維修員會打醒十二分精神了。

朋友笑說，以後搬家會選擇住矮層單位，方便行樓梯，不用乘搭升降機。低層單位或許因為多次意外而升格，可能有價有市，「低層無機」相信也是推銷口號之一。

話是這麼說，選擇住房，人望高處，海景難求。現在的樓宇動輒五、六十層，如果經濟許可，誰不想住高一點？香港樓宇密集，屏風式石屎森林，多高一層，景觀視野可能就不一樣了。住房看高樓，高層樓宇比低層值錢，同一棟樓，動輒高出一、二百萬。買樓選擇樓層時，考慮噪音、採光、空氣、視野等因素，大家都鍾情「高層向海」，就是沒有人會考慮升降機意外。

本人住的單位是四十樓以上，住宅練習走火警和講座，十多年來都沒參加過一次，就是怕行四十多層的樓梯，即使向下走也會轉到頭暈。住高層，也只能自求多福了。

七嘴八舌

小臻

不愛閱讀何來文化素養？

香港人工作生活壓力大，有假期也用來休息玩樂放鬆一下，沒有太多閒暇閱讀書本，確是現實環境逼成；所以對坐車搭船仍捧住本書，堅持晚上睡覺前仍看書的人很佩服。在台灣火車上常見手捧一書的文青也特別欣賞。知道每年的4月23日為「世界閱讀日」，但也不甚關注為何定「閱讀日」。

今年因為有個關於「港人閱讀風氣調查」公佈，其結果一直令筆者很困惑，究竟現代人能從哪方面渠道吸收到文化素養？若人愈來愈沒文化素養社會風氣會走向什麼境況？

看該調查顯示，在這個電子產品氾濫的年代，市民大多使用智能電話發短訊、打機或上社交網站，很少會靜下心來，翻開書本閱讀。18歲或以上人士四成人(40.3%)沒有閱讀習慣，每星期閱讀3小時或以上的市民只有約一成。

心想，以為電子化年代人人講看電子書，不拿本書在手不奇怪；可是調查又顯示「電子書未成主流」，康文署近年一直推廣電子書，新增「HyRead」和「Suep」兩大熱門中文電子書庫，分別提供台灣和香港出版的中文書籍，但調查發現大部分市民不知道公共圖書館有電子書借閱服務。證明不熱衷，沒閱讀需求，才沒有去關注有沒有這項服務。這豈不是閱讀電子書未成氣候，紙質書又少人讀，「兩頭唔到岸」之下，文化素養如何補充？

古代讀書人都奉行「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」香港人其實也相信，不過就狹義了些；否則不會出現「增長生活、健康知識、提升工作、考試技能工具」的書佔香港書店市場銷量最大。哈哈！調查又指約五成半人認為香港人的閱讀風氣非常差。但筆者覺得香港人似乎又不在乎，不擔心後果。

本來，另一個間接增加閱讀的渠道應是報章雜誌，我們父輩的香港人有個很好習慣，上茶樓飲茶一定買份報紙慢慢數，一圍枱人互相傳閱，再借當天報道內容談論國家大事，社會突發新聞，副刊知識娛樂八卦。如今卻變成人人低頭不語，剩得爸爸媽媽在睇報紙，氣氛差很遠。

最要命還是這樣下來失去對書紙文字的興趣，大家都知手機上打字不論正確，但求快速讀音接近就算，談何文化修養？大家從科技上獲得方便和高效率，也造就了依賴工具和偷懶(抄襲)的壞習慣。慶幸未出現學生考試也在網上進行，否則更災難。

現實些來講閱讀習慣和興趣應該學生時代培養，形成愛好，到出來社會，忙碌極也會看書。一門四傑高材生的陳美齡曾講過，兒子幾歲就讓她摸書本揭書本，讓他們愛閱讀，培養出喜歡讀書的興趣習慣，求學期容易教導許多。希望家長學校重視培養孩子閱讀，不管是透過紙質書或電子書渠道，只有喜歡閱讀才能做好學問研究。

萃神乾坤

連盈慧

良醫不及自己醫

據說二百萬港人精神出了問題，其中不乏十五歲至二十四歲的青少年，青春不足為怪了，學習/戀愛/就業等的人生煩惱，誰不在這段年紀有過，放在比舊日社會複雜的今日，青少年承受的壓力肯定更不。

說到生活習慣，這一輩年輕人比上一輩年輕人更不知養生為何物，加以現代社會娛樂活動多了，打機/煲碟已成主流興趣，而這類興趣偏偏最耗時間，求學時期功課喘不過氣，上班朝九晚十，要消遣就得在課餘空餘解悶，試問問十五至廿四歲的年輕人，有幾個不是三更過後才入睡，加以夜眠少飲水/嫌蔬菜乏味，缺乏基本有助情緒穩定的維生素，精神怎會不受影響？

迷上打機才要命，最近新聞有個二十一歲父親，就撤下半歲學生兒子，連日北上沉迷《絕地求生》那個韓國「食雞遊戲」，年輕人染上無不忘餐廢寢，可算精神健康的大敵。

有人過了青春期，四十未必不惑，也未必五十知命六十而耳順，電視美食節目天天排山倒海湧來，如今身金錢多，愈上年紀者，愈受不住誘惑，知命而不愛命，醫生的話不耳順，消血糖治腸胃降血壓的煩惱會令精神健康便近乎神話。

與親友閒聊可消除精神困擾就更天理，家家都有本難唸的經，十個裡頭九個自顧不暇，閒聊起來反令不良情緒交叉感染，所以還是自我調整生活飲食習慣，有感抑鬱時自行警覺驅「魔」才是上策。

英國已故譜星差利卓卓靈可說是精神病患者的心靈雞湯：有回他現場表演時故意同一笑話說了三次，第一次引得滿堂觀眾捧腹大笑；第二次反應已沒有那麼熱烈；說到第三次，台下鴉雀無聲，還聽到有人打呵欠，差利於是是一本正經對大家說：「所以嘛，有什麼不開心的事說一次就夠了，何必多說幾次折磨自己呢？」

真的，老是找人聊天，說一萬次有什麼用，笑匠還真是個智者。



差利卓卓靈是精神病治療師(網上圖片)。 作者提供

百家廊

一心

記得小時候在課堂上，同學們用圓規練習畫圓。老師說：「平面上，一條線段繞它的一端旋轉360度，留下的軌跡就叫圓。」那是我第一次似懂非懂地知道了圓的定義。之後，隨著時間的推移，我慢慢了解了圓與人類生活的密切關係，更多地理解了它的深刻含義。

鐘錶一秒又一秒地走動着，時針分針一圈又一圈地變換着，時間在不停地勾畫着一個又一個圓。日曆從元旦翻起，一頁又一頁過去，365天的時間不緊不慢地就翻到了最後，一年又畫了一個圓。

一個人從出生開始，慢慢長大，走南闖北，艱苦奮鬥，風雨無阻，成就事業，可謂燦爛輝煌，最後老去，畫了個人生之圓。

圓，是世界因你而美麗，生活有你而精彩。圓，是人類生活中最美麗最神奇的圖形。一提到「圓」，我們就會想到太陽、月亮、地球、水珠、微塵……自然萬物中，很多物質都是圓形的，抑或最終會融匯成圓，而圓本身又是一個放射性的圖形，給我們團結、完美、圓滿、和諧統一的感覺。

太陽是圓的，所以能普灑光亮；月亮是圓的，所以能恩澤四方；地球是圓的，所以能孕育寶藏；車輪是圓的，所以能行走無疆；植物的根莖是圓的，有利於更好地吸收水分，茁壯成長。

圓和的基本精神，是規而不折，強而不硬，軟而不弱……這是圓的特性。在工作中我們也需要這種圓和的精神，整個集體是一個大圓，每個人又都是集體中的小圓，不卑不亢、不屈不撓、踏踏實實，一個一個腳印地拓展自己的事業。分散的力量是不會形成圓的，只有所有人的力量聚集在一起，才能形成一個拳頭，形成一個圓，達到完整飽滿的狀態。只有大家圓融在一起，才會釋放出更大的力量，才會接近完美。

圓融環境、圓融社會、圓融世界：這應該是事業最終追求的目標。圓具有均勻對稱、不偏不倚、公正客觀的品質。

天圓地方是中國傳統思想。在自然界和人們的生產、生活中，有圓必有方、有方必有圓、內圓外方、外圓內方、上圓下方等現象比比皆是。

話「圓」

沒有規矩，不成方圓。凡事都有規範，在法律框架內，人們才能參與各種社會事務活動。建章立制，才能安邦治國。

方形象徵着本性正直、剛正不阿的人。內方外圓的做人準則，表達一種對自己嚴格，對他人寬容的風範，並且以禮相待，以理服人，團結一切可以團結的力量，面對現實中的一切。

方圓結合所形成的品質和能力，是難能可貴的。表面上為人善變、處世圓滑，但其心中卻是剛直不阿，這正是適應未來所應具備的品德。圓方之意蘊寓意其以高科技立業，汲取世界最先進技術的精華扎根於中國國情的土壤，東西互融，步步進取。圓，有柔和圓滿之美，是中國道家通變、趨時的學問；方，有工整方正之美，是中國儒家人格修養的最高理想境界。圓方結合，取長補短，體現了剛與柔的完美境界；圓方互容，儒道互補，構成了中國傳統文化的主體精神。

圓與缺是一對矛盾的統一體。人世間的許多事物，總是會有悲歡離合，聚聚散散，一如明月的陰晴圓缺一般。圓，代表着無瑕的美好；缺，即代表着缺憾。不只是在人的聚散離合，反映在做人處世上，人們也力求自己有如圓一般的美好，而不容許有絲毫的缺失發生。

固然，圓滿是每個人在行事時所期望的目標，人們當然希望自己能夠把事情做得盡善盡美，最好能夠事事順心，一帆風順，討厭有任何受挫折的事情發生。然而，在前進的道路上，出現一些困難、問題和挫折，是在所難免的，這些正好可以讓我們認真總結對錯得失，汲取經驗教訓，從什麼地方跌倒了，就從什麼地方爬起來，繼續努力，不斷前進。

由此可知，圓與缺是相輔相成的，不必把兩者看得太極端，有如天壤之別。人非聖賢，不可能盡善盡美，如有到達成圓之前的缺地諸腦後，進而把它當作一種前進的動力，才能使腳下的路走得更踏實，才能取得更大的成功。

人們通過千辛萬苦的努力，總是希望做人做事達到最理想的境地，那就是精彩之極，

圓圓滿滿。其實，人世間最難畫的圓就是人生這個大圓。為人生畫圓，應是每個人心中的聖境。君不見，少年時，青葱歲月，有多少人徜徉在無涯的學海中，以苦作舟，以樂作舟，謀求學業豐收；君不見，青年時，人生錦年，有多少人沉醉在愛情的大花園裡，尋尋覓覓，迷途不知歸路，企求愛情能甜甜蜜蜜；君不見，壯年時，豪情在天，有多少人攀登在事業的山路上，披荆斬棘，歷盡艱險，只為登頂時那一刻的風光無限，成就事業輝煌一片；君不見，垂老之際，人生暮年，白髮蓋頭，仍奔走在家與家的路上，親人與親人之間，為愛獻策，為愛勸言，以求家庭美滿。

但人生的圓，有幾人能畫得好？一位老師給學生講畫圓的「秘訣」：一定要將鋼針深深扎進紙裡，牢牢固定，這叫作「圓心確定圓的位置」；二是控制住筆的長度不變，這叫作「半徑決定圓的大小」。做好這兩點，沒有畫不好的圓。細想，人生畫圓，也當如此。人生是由一個又一個圓形組成，為人生畫圓最重要的是選擇定位，找好基點，確定圓心的位置，控制半徑的長度，因為半徑決定圓的大小，只有這樣，才能畫好標準的圓形。

那些懂得為人生畫圓的人，一定是明白之人：知道自己有所為有所不為，一旦確定了人生的方向，就不會再左右搖擺，更不會跳來跳去；他們清楚自己的能力有多大，本領有多高，明白凡事盡力而為，而不可強求，更不會輕易「越雷池半步」。

那些懂得為人生畫圓的人，一定是執著之人：圖紙上的人生，圓好畫；現實中的人生，圓難成。所以，為人生畫圓，貴在堅守，要堅守，堅守，再堅守，哪怕所走的路永遠是一條曲線，也不為之改變。

那些懂得為人生畫圓的人，一定是堅毅之人：人生是一條漫長的旅途，有平坦的大道，也有崎嶇的小路；有燦爛的鮮花，也有密佈的荊棘。一旦出發，路再遙遠，也要歷盡艱險，千山萬水，歸於原點。

人生的圓是自己畫的，你要想畫好這個圓，就得自己掌控好自己。只有這樣，你的人生才會精彩圓滿。

獨家風景

呂書練

老人政治？

老人政治，被視為是落伍的代名詞，但上周馬來西亞大選，卻選出了當今世上最老的總理馬哈蒂爾，而且，國內外輿論一片叫好。這應「歸功」於其前任納吉布及其政黨「國民陣線」的腐敗。

馬哈蒂爾雖為經驗豐富的前總理，但畢竟已經九十二歲，當政府首腦，肩負重任，體力和腦力能否應付得來，難免令人生疑。然而，既然是人民的選擇，也就無話可說。跟幾位馬來西亞居港朋友聊起，他們都認為，在此時此刻，的確只有「老馬」才有這樣的威望，他們也滿意結果。

馬哈蒂爾擔任總理期間，曾因為跟他的副總理兼財政部長安華意見不和而解僱他，安華先後被當局控以貪污、雞姦等罪成，兩度入獄。這一次，兩位前師徒和政敵面對更大的敵人納吉布時，終於放下個人恩怨，聯手擊敗執政逾四十年的國民陣線。

在這之前，馬哈蒂爾為自己當年的決策錯誤公開致歉，安華亦放下前嫌呼籲群眾支持馬哈蒂爾，展示了解和的力量。可見，政壇沒有永遠的敵人！不過，即使馬哈蒂爾答應會在一兩年內讓位給安華，後者也已已是「七十後」的長者了，同樣

是「老人政治」。

值得注意的是，在互聯網和社交媒體主導輿情之下，很多人都以為今日是年輕人的天下，尤其是奧巴馬二零零八年憑網絡新勢力成為黑馬，先後擊敗六十一歲的希拉和年逾七十的凱恩斯時，予人青春力量在望。

「奧巴馬效應」也的確曾在多個歐美國家選舉產生作用，陸續出現多位最年輕或次年輕的政府首腦或國家元首，為老朽的政壇注入青春氣息。但到了去年，鐘擺效應又發揮作用，美國和菲律賓都出人意料地選出該國歷來年紀最大的總統，加上這次的馬來西亞選舉結果，似乎，「老人政治」有抬頭之勢。

「老人政治」無論是從前或現在，都備受批評，用年輕人的話是「阻住地球轉」。但它針對的應該是那些尸位素餐者，長期霸佔權位，更借機打壓異見者，乃至自己及其利益集團貪污腐敗，損害人民利益。

在自由民主的社會，最重要的是，有健全的制衡力量，人民有選擇權和罷免權。這一次，因為兩位政敵有下台，乃至下獄的經驗，或有機會反思，結果，選擇了和解。這樣的歲月沉澱和人生體悟，可能是個性自我的年輕政客做不到的。

琴台琴瑟

伍呆呆

浪漫食譜《詩經》

風雨過後，天仍舊陰着，花園裡的黃花菜開了一半，金燦燦的，給陰沉的天氣帶來了幾分明媚。作為一枚素食多年的吃貨，我終究沒有經受住饕餮的引誘，把黃花菜們摘了洗淨、過水、清炒，於花園的樹蔭下坐而食之，唇齒間便瀟灑了初夏的清新。

黃花菜是從千里之外的父親的園子裡移植過來的，種下後蔓延極快，蟬鳴的季節，花兒便一片一片地盛開了。沒有把黃花菜當做食物的時候，它自妖嬈地躡身花叢，美其名曰「萱草」。《詩經》中《衛風·伯兮》云：「焉得諼草，言樹之背。願言思伯，使我心痾。」這樣的萱草，便詩意地帶着思念的味道。

村裡有家做梅州醃麵的小館子，麵條柔韌，嚼起來不軟不硬，蔥油濃香而不油膩，最美妙的是配上一碗清香的枸杞菜湯，葉綠果紅，飲之，腹中溫暖而清爽，身心都得到了既簡單又充實的滿足。

不知古人是否以枸杞為食，但可以肯定他們是有種植枸杞的。《詩經》中描寫宴飲的《小雅·湛露》中在寫了「湛湛露斯，匪陽不晞。厭厭夜飲，不醉無歸」後，接着就寫了「湛湛露斯，在彼杞棘。顯允君子，莫不令德」。夜露下的屋舍外遍植枸杞，微醺的君子們醉不失態，風度優美，無論食不食枸杞，都是一幅令人嚮往的美好畫面。

其實《詩經》裡提到的食物頗多，我最鍾意的還有蘆蒿，《周南·漢廣》中稱之為「蒹」，「翹翹錯薪，言刈其蒹。之子于歸，言秣其駒。」詩中的蘆蒿大抵是癡情的青年用來做柴火或者給他心愛的姑娘餵馬的，真的是浪費了這香噴噴的好食材。若是換做我，「刈其蒹」後，必定是要來一個清炒蘆蒿大快朵頤。想想都要流口水。

廣東人愛煲湯，土茯苓是最常用的煲湯料，排毒祛濕的功效明顯，因此是廣東師奶們的最愛，土茯苓龜湯、土茯苓排骨湯是多數廣東餐

館的例湯。我不吃肉，也常常以茯苓為主料煲祛濕湯，據說茯苓還有養顏美容的作用。這就難怪在《鄘風·簡兮》中有「山有榛，隰有苓。云誰之思？西方美人。」的句子，此間「西方美人」大約是喝了不少茯苓湯的。

仔細讀來，《詩經》裡所寫的能夠食用的多是花草和瓜果，譬如《周南·桃夭》中的「桃之夭夭，灼灼其華。」《鄘風·谷風》中的蒲公英「誰謂荼苦？其甘如飴。宴爾新昏，如兄如弟。」以及《唐風·葛生》中的「葛生蒙楚，藟蔓于野」等等。幾百篇的詩歌裡，除了《頌》、《風》、《雅》篇中，信手拈來，幾乎皆有可食之物。就連中國人耳熟能詳的在戀愛中應用最廣的那句「一日不見如隔三秋」，其實也是來自《王風·采葛》中的「彼采蕭兮，一日不見，如隔三秋兮。」

在吃貨眼中，《詩經》簡直是一部浪漫的食譜。