

尋夢園

昂腔山人

富蘭克林(下)

延續上周末欄講及富蘭克林的一生事蹟和成就也是青年們可以學習的模範！而他提倡的人生十三大守則之中的第7至13守則介紹如下：

7.Sincerity (真誠、誠懇、誠摯、表誠)

Use no hurtful deceit, Thing innocently and justly. And if you speak, Speak accordingly: 切勿做一些欺詐或欺騙的行為。養成求真和正義的思想，不說謊言。

8.Justice (公平、正義)

Wrong none by doing injustice: 切勿對無辜的人做些不正義的事。

9.Moderation (溫和、穩健、中庸)

A void extremes, Forbear resenting injuries so much as you thing they deserve: 遠離極端思想。克制地採取寬容及不偏不倚態度對待你身邊的人。

10.Cleanliness (清潔、齊身)

Tolerate no uncleanness in body, Clothes or habitation: 對個人之身體、衣服和習慣等均以高潔為目的及方針！對污穢的東西絕不容忍！

11.Tranquility (安寧平穩、樂天知命)

Be not disturbed at trifles, or at accidents common or unavoidable: 不要被瑣碎的事困擾，也不要受普通或無可避免的意外事件騷擾。

12.Chastity (純潔、高雅、簡樸、貞潔)

Rarely use venery; But for health or offspring: Never to the

injury of your own or others, Peace or reputation: 性事活動宜以維護身體健康和傳宗接代為主；千萬不可損及自己及他人的情緒及聲譽。

13.Humility (謙虛)

Imitate Jesus & Socrates: 模仿耶穌和蘇格拉底。

以上是本人盡了九牛二虎之力，把一位豐功偉績的著名美國人，以盡量最少的文字去記載他一生中的言行。因而希望各位讀者參考一個成功人士的思想及言行！無可置疑，富蘭克林或范克廉，真是一位值得我們尊敬和模仿的成功人士。由美國立國以來的240多年之中，他的後代是極少數成名人士中，依然能繼承祖先的餘蔭而在社會中依然繼續擔任重要的角色，他的治家本領，實在應該參考及學習。我們華裔人士當中，著名建築師貝聿銘先生也是極少數的人能由明代起家，而貝聿銘仍是世界著名而極為成功的人士之一，實在值得我們學習。

富蘭克林選擇了十三種美德作為人生守則還有一個妙着。就是他刻意勸告世人，將這守則作為一個星期的主題；恰巧一年大約有52周(52個星期)，於是每人可以在一年之內將這些守則作為循環式的主題，即每星期必有一個鮮明的主題，也即是每年將這十三個守則循環實行四次！以加深每人對這些守則的認識。實際上是一個非常優良的好主意。希望各位青年朋友能夠考慮實行之！是所至盼！

隨想園

興國

薏米和芡實

內人說買了祛濕粥的材料回家，煮好之後喝一碗。我喝過不少種具有祛濕功效的粥，便問是什麼材料，內人說是薏米、芡實和赤小豆。原來她準備煮的是香港最常見的一種祛濕粥。

說到薏米，我想起宋代的陸游寫過一首談這種植物的詩，便去找來一讀。詩名叫《薏苡》，詩是這樣說的：「初遊唐安飯薏米，炊成不減離胡美。大如芡實白如玉，滑欲流匙香滿屋。腹腴項鬢不入盤，況復餐醑誇甘酸。東歸思之未易得，每以問人人不識。嗚呼，奇材從古棄棄菅，君試求之離落間！」

薏苡指的是植物，薏米就是薏苡結的種子。單用薏米來煮火，中醫認為有祛濕清熱的功能。這種植物，原產於南亞，我國很早以前就從越南引進，周代就已經開始栽培。因為時代久遠，所以在各地都有不同的別名。像貴州稱為珠珠子，廣西叫作老鴉珠，還有稱之為膠念珠和玉珠珠的。薏苡在夏秋之間開花結果，果實被一層光滑的硬殼包裹着，形狀像一顆淚珠。因此西方人也稱之為「約伯的眼淚」、「基督的眼淚」、「聖母瑪利亞的眼淚」。我以前看過有國人在網上建議，咱們中國人也可以別稱之為「孟姜女的眼淚」。

薏苡是禾本科植物，芡實則是睡蓮科植物，原名叫「雞頭米」，芡實的別名來自《本草綱目》，蘇東坡在他的雜記裡稱之為「水流黃」。中醫認為芡實有健脾的功能，又認為濕氣是脾虛產生的。所以最好的祛濕粥在薏米加赤小豆外，便加入了芡實。宋代的黃庭堅《次韻王定國揚州見寄》詩說：「清洛思君晝夜流，北歸何日片帆收。未生白髮猶堪酒，垂上青雲卻佐州。飛雪堆盤膾魚腹，明珠論斗煮雞頭。平生行樂自不惡，豈有竹西歌吹愁。」潔白如珍珠的煮芡實，和細切的魚腹，看來都是行樂而不愁的美食。

淑梅足跡

車淑梅

馬浚偉是舞台上的徐志摩

剛播放的重型電視劇《宮心計2之深宮計》引人注目，觀眾都讚許第一男主角馬浚偉的皇帝扮相入型入格維肖維妙，但，大家可曾想起25年前剛出道的馬仔被樂迷嚇得差點無處容身？他的首張唱片被公司以「他不是張學友，他不是黎明，他不是李克勤，他是馬浚偉」作宣傳慘慘了。兩張唱片銷情慘淡，他正想轉行之際，被TVB珍姐和添哥請到電視台為《鹿鼎記》試裝，馬仔一口拒絕，「我何德何能扮皇帝？康熙是劉德華啊！誰知我戴上了頭套畫上了劍眉，他們都說我扮相俊俏，還說我有皇帝枕不扮太浪費，我最終接受了。」

當年在記者招待會上，馬仔戰戰兢兢地坐在龍椅上，韋小寶7個老婆和好拍檔陳小春都在旁邊，可是第二天的頭條全寫上8個字「穿起龍袍不像太子」，那是對馬仔另一打擊……他咬實牙關地努力工作，直至《壹號皇庭》和《妙手仁心》他的人氣開始大翻身。

今天的馬浚偉形象清新可喜，他不單是藝人歌手，也是製作公司老闆，北京大學準碩士生，舞台上的徐志摩，更是人人眼中的筍盤，「對的，自己的感情世界也應該學習徐志摩的奔放，坦白說女孩子與我相處並非易事，我其實是個好有自己世界的人，我是一個好有規律的人，即使有規律的女子也未必招架得住。我做起來脾氣很臭很惡，最累事是我總給喜歡我的人一個不好的錯覺，我是一堆(麵粉團)，可以任由搓圓揪扁，我承認我是君子做事正規不會傷害人，但如果有人以為我什麼都會OK，可以Order我，帶領我走向人生，我並非如此。我曾被女朋友罵過你現在去做軍人？警察？軍訓？但我真的對自己是這樣而不覺得辛苦。」

「我紅顏知己有很多，但有沒有可以一齊生活的，就要看緣分，到現在還沒有出現過，因為我自己仍在變動中，正在返老還童。我不介意和幕前的女孩拍拖，好多做演藝圈的女孩子都是好好的，只是過往我接觸圈外的較多。」

那麼胡定欣有沒有發展機會？「哈哈，她是個好好的拍檔、好朋友，我早前真的不知道她沒有男朋友，我一直以為她是有的。我們有很多合作，繼《深宮計》和舞台劇，接着去加拿大演出，我也告訴她未來我寫的劇本也會預她一份兒。我們之間的藝術演出交流好開心，她是個對自己很有要求的女子，最難忘那一晚，我們拍劇至深夜四點，等待理位之際傾了很多心事，我非常欣賞她好謙虛，兩次視而不代表什麼，她很有興趣演出舞台劇，於是我們一拍即合。實在，我現在這個年紀遇上合適的人結不結婚都不是個問題，就等它自然發生罷，我不心急，一切隨緣。」

其實馬浚偉的經歷也足以寫一套舞台劇，他常言今生無憾，以他在白田出生，藍田長大，深水埗成長，他並非有大成就，但是就沒有枉費時間，沒有辜負父母的期望，九月他更會到北京大學進修碩士課程，「我一向羨慕大學生，當年中五不合格不能讀中六中七，今次要兩位師兄師姐，一位教授寫推薦信，我終於面試成功，我非常珍惜這個難得的機會。人生要自己做自己喜欢的事，不可靠人家去幫自己，要自己去製造機會，再去幫助其他人。」六月中再度上演的舞台劇《偶然·徐志摩》也是馬浚偉嘔心瀝血之作，這個機會他爭取了，一再得到很好的回報，也帶領著班底繼續勇往向前，證明了馬浚偉並非紙上談兵，而是有勇有謀的好男人，一級筍盤。

■馬仔將於9月到北京大學進修碩士課程。作者提供



紅杏出牆

查小欣

溫碧霞誘惑標籤：跌膊衫

有「美魔女」之稱的溫碧霞(Irene)將於下月開處女個唱，四出接受訪問宣傳造勢，每次都問歌衫是否有「跌膊衫」，跌膊衫早已是溫碧霞的標籤，51歲的她穿上跌膊衫仍帶少女味，與她剛出道時沒太大分別。

她的跌膊標籤源自1992年，憑電視劇《火玫瑰》中經典角色「海潮」成為標籤，在劇中她穿露肩裝，露出線條美麗、皮膚白皙光滑的肩膊，含蓄中帶性感，騷在骨子裡，迷倒不少男女觀眾。

她下月舉行的演唱會就名為《溫碧霞海潮演唱會2018》，同時會推出以《海潮》命名的寫真集，連她自己也變成「海潮」癡心粉絲，26年來，不光是夏天，就是在冬天，她大衣裡裹着的還是跌膊衫，就是平日出巡亦「海潮」附體，穿露肩裝，吸引不少途人目光。

溫碧霞打人情牌，請了剛作人妻的阿嬌(鍾欣潼)做演唱會嘉賓，她跟阿嬌份屬同門，相識多年，是經常一起傾心事的閨蜜。

很多人印象中溫碧霞是演員不是歌星，怎麼忽然會唱歌。原來於15歲拍電影《靚妹仔》入行的溫碧霞，1991年加入樂壇，至今出過8張唱片，其中一張唱片亦是叫《海潮》，更曾到日本讀聲樂，增加對唱歌的信心，之後雖然沒出唱片，但她常出埠登台，當年未有憑唱歌

走紅，現在開演唱會是為了回顧入行多年所拍的電影和所唱的歌，給自己一個回憶。

為了處女騷，本來纖瘦的她不停運動，保持狀態，已減至102磅，她透露台上戰衣全部特別設計，她要以最美麗姿態感謝觀眾，當然少不了她的標籤跌膊衫，她老公何祖光批准台上性感，且很興奮、開心，買了100張門票請朋友去欣賞，以示支持。

今年跌膊衫大熱，可說是「溫碧霞時裝年」，相信她已大出血，入了不少貨。



■溫碧霞將於下月開處女個唱。網上圖片

萃袖乾坤

伍淑賢

要不要出聲？

重看王家衛《花樣年華》，有個小節很有意思。張曼玉演的有夫之婦，與丈夫租個房間住，房東是潘迪華演的上海婆，有阿媽風範。丈夫經常出差，留下她一人，下班後沒事做，出去消遣，後來更常夜歸，有晚回家，一開門，潘仍在客廳，問了張幾句，張說最近公司很忙，潘便說：「年輕人嘛，玩玩是應該的，可是要有分寸。」

潘只是房東而已，非親非故，夜歸干她底事？但這就是那年代的鄰舍倫理。房東雖非親人，論年紀卻算長輩，怕年輕的行差踏錯，便要出聲。況且戲中張和潘都是上海人，多了同鄉情誼，覺得更有責任提點後輩。但以現時標準，是我行我素，世俗道德徒為壓迫人的枷鎖，睬你都傻。

上世紀六十年代香港業主常把多餘房間分租出去，既可幫補收入，也貪人多熱鬧，可湊腳打麻將。租客張曼玉的丈夫，和鄰居也是租客梁朝偉的太太搭上了。張和梁發現後，都各自落了單，下班後漸次一起吃飯，吐吐苦水，後來更在

另關地方一起寫武俠小說？雖然如此，張的心是仍向着丈夫的，所以那晚給租婆說了上面幾句後，極不開心，第二天梁打電話問她幾時再去他「私竇」幫忙寫小說，她就答昨晚給潘說了幾句，往後都不想出來了。鏡頭再轉就見她在哭。

上周末在朋友家吃飯，電視在播《櫻桃小丸子》卡通，講小丸子覺得自己和同學仔做同一錯事時，媽媽只罵她而不罵其他小朋友，不公平。後來有次在菜市場，有兩個男孩追逐吵鬧，險些撞倒老婆婆，小丸子媽媽本來很怕事，但實在看不過眼，便說了他們幾句，小朋友馬上認錯，小丸子於是知道媽媽也是公平的。

日本今天不知道是否真的還是這樣子，但換了在香港，小丸子媽媽可惹麻煩了，必遭男孩的父母惡言駁斥，再拍片上網，起底羞辱始肯罷休。

各家自掃門前雪，個人發揮無限，讓社會進步，但個體徹底疏離，甚至親人之間也不敢出言相勸，到出事的時候，付的代價不會少。

百家廊

關恩謙

觀看英國王室婚禮有感

本月五月十九日，陰曆四月初五，我查了一下，對中國來說不是什麼黃道吉日，可是對英國來說，則是一個大出風頭的大喜之日，沒想到英國王室還有那麼大的震撼力，女王伊利沙伯二世的第二個孫子哈里王子與美國演藝明星梅根舉行婚禮，竟然給大不列顛王國打了一口強心針，造成全球大新聞，說明他們多會造勢。

婚禮把國民又拉到一起，無形中對英國經濟有所刺激。英國品牌評估機構預計，哈里王子的婚禮將為本年度的英國經濟貢獻10億英鎊的增量，其中，3億英鎊來自旅遊業、3億英鎊來自英國的廣告效應、2.5億來自零售以及餐飲業。

溫暖民心的大喜之日

婚禮的舉辦地點是英國西部溫莎城堡內的聖喬治禮拜堂。當天中午，打開電視，只見街頭巷尾的十數萬民眾聚集在英國西部的溫莎鎮街頭，簇擁觀看哈里王子與梅根的馬車駛過，熱鬧無比。只見電視裡美艷動人，面帶慈祥的新娘梅根，一直保持微笑，對哈里王子脈脈含情。我有一種預感，自從英國公投脫歐以來，在政治、經濟、社會等多個層面上陷入困境。真說不定，這樣的大婚禮，或為大不列顛王國注入一口強心劑。

哈里王子，由於他的為人直爽，富有新觀念，口碑高過哥哥威廉王子，英國有個輿論表示，說不定以後有繼承王位的可能。我們知道，自從英國公投決定脫離歐盟以來，英國社會就出現了裂痕。而這次王室婚禮，美國加州知名女星嫁給英國王子，像一個童話般的故事，竟然能溫暖民心。

當天中午時分，陽光普照，春意特濃，婚禮正式開始，查爾斯王儲親自陪梅根走婚禮地氈。教堂儀式結束之後，新人出現在禮拜堂門口，接受擁擠等候的民眾歡呼，隨後搭乘敞篷馬車環遊溫莎鎮，萬人空巷。英國女王則在溫莎城堡的聖喬治廳內接待600名應邀參加婚宴的來賓。整套節目英國BBC電視台製作播送，整體設計和安排非常精彩有

序，賺人眼球！

尊重本國的傳統文化

別看英國根據2012年7月統計，其人口大約有6,400萬人，和中美俄印來比，還算是小國，經濟上也不那麼景氣，但是從王室這個婚禮來看，世界上獨一無二，其國際影響力不可小覷。我估計，當天在世界上的電視轉播應該不下一億人，因為歐洲時間和亞洲時間時差7個小時，許多亞洲電台都在轉播，美國全國更是關注，因為這是英美聯播。據英國市場調研機構分析說：「目前負面新聞和對市場的不信任感充斥着每天的報紙頭版，而目前經初步調查有1/3的英國人認為，王室婚禮增強了他們的民族自豪感。」我本人對這個報道毫無懷疑，因為在電視上看到群眾那種歡樂景象，說明組織者費盡苦心，他們尊重本國的傳統文化，把英國古老的習俗承接過來，不強調政治掛帥，反而受盡世界輿論的高度讚揚。在這方面，或許我們中國真應該好好學習。

大不列顛不甘落後

當老婆珮春建議我們一起打開電視觀看英國王室的結婚典禮時，我心想，小小英國王室的二少爺結婚，他對社會沒有作出任何貢獻，有什麼看頭？他結他的婚，我寫我的書。但老婆約我一起看電視，少有的事，而且珮春接着說：「你不看會後悔的！」那就看吧！電視裡先是放送幾輛白色高頭大馬拉着的古典馬車，拉着上面坐着穿着筆挺英王室制服的軍官們徐徐前進。接着一輛豪華敞篷馬車載着一個絕色佳人和一個穿着軍制服的軍官，徐徐前來，軍帽遮住太陽看不清他的臉，但是不問就知道，這是新郎——英國哈里王子。好一個大不列顛帝國在世界上最強盛時代的場景又展現在我眼前。

自從1815年英國戰勝法國的拿破崙之後，正式成為世界霸主，威風凜凜。很多朋友不理解，英國為什麼會「脫歐」？我太理解了：「我們堂堂一個曾經一度掌握世界命運

的大英帝國，現在成為歐盟二十幾個成員國的一員，對國際形勢沒有話語權，這還成什麼體統？此可忍孰不可忍？走！脫歐獨立！」我每每到英國去和英國朋友聊天，一談到過去英國不可一世的歷史，他們洩氣的胸脯就立刻挺了起來。唉！這段大不列顛史將永遠留在史冊，將一去而不復返了！

人家就會做秀，你為何不？

自從英國公投脫離歐盟之後，在政治、經濟、社會等多個層面上陷入了困境。經濟毫無起色，倫敦放出消息，政府希望通過大搞王室婚禮來重振英人士氣，以此來刺激英國的經濟。英國品牌評估機構Brand Finance預計，哈里王子的婚禮將為本年度的英國經濟貢獻10億英鎊的增量，其中，3億英鎊來自旅遊業、3億英鎊來自英國的廣告效應、2.5億來自零售以及餐飲業。目前，王室婚禮紀念瓷器已經開始銷售，這些天，印有哈里王子與梅根畫像的特種郵票、5英鎊紀念幣也已經出爐，開始發行。溫莎鎮的商店還大量出售各類有紀念意義的杯子、書籤、茶巾、明信片、口罩和剪紙等。據說，在英國各地，人們還將圍繞王室婚禮，高舉英國國旗，舉辦傳統的街頭慶祝集會。令人好感羨慕的自我陶醉啊！

最後一句總結：人家就會為自己做秀，你為何不？



■哈里王子與梅根的婚禮成為全球焦點。新華社

「學習」等於「痛苦」？

從零創夢

王嘉裕

這幾天陸續收到讀者的訊息，大多都是看到我在facebook專頁和Instagram上分享的旅遊照片，詢問我又到哪裡度假了？其中一個問題，我倒是想跟大家分享，就是除了旅遊外，我還有什麼興趣？

要回答這個問題，先跟大家說一個小故事。大家也許知道我小時候是在傳統名校拔萃男書院唸書，可是大部分人應該不知道，我是靠運動考進去的，學業成績並不特別出色，從前的我亦非常討厭學習。可是，我現在在每一天都必定會學習新事物，學習成為我最大的興趣。

股神巴菲特每天閱讀600頁到1,000頁書本，讓自己貼緊甚至帶領世界步伐；facebook創辦人朱克伯格在2015年就下定決心，每兩周要看完一本書，啟發思維；而NBA小牛隊的老闆Mark Cuban，每天花超過3小時閱讀，將思想套用到管理球隊上；SpaceX創辦人Elon

Musk，甚至透過閱讀，學會如何建造火箭。學習帶來這麼多好處，可以將人生昇華，為什麼從前的我，或是大部分人不願意學習，認為讀書十分痛苦呢？

原因是，大部分人都將「學習」連結為「痛苦」。一說起學習，大家會想到艱深的考試、無窮無盡的功課、不斷犯上錯誤、無法解答的問題等等。於是，大家便抗拒學習，對學懂新事物感到卻步，覺得太多難題，充滿痛苦。

而我的人生轉捩點在於，成功將「學習」連結為「快樂」，改變了以往「學習等於痛苦」的定義。我會讓自己的大腦明白，透過學習，可以改變我的思考模式，從而改變我的行為模式，最終可以令到自己的人生變得不一樣，可以親手創造一個理想人生。

因此，為了擁有一個我想要的人生，達到目標，得到一切好處，「學習」就是唯一可以達

至終極快樂的方法。

於是，後來我再不抗拒學習，在我的創業初期，每一天都留在中央圖書館閱讀不同的創業書籍，一切教授可以得到成功人生的書我都仔細研究，在中央圖書館我大概讀了接近600-700本這個類別的圖書。我也參加了不少課程，認為只要在該課程上能夠學到一個新的意念，說不定就是改變自己人生的轉捩點。我心中總有希望，一個新的想法就足以改變一切，亦徹底改變和啟發了我做生意的模式。

在書本中找到答案，那種學習為我帶來的快樂是難以形容的，就像在漆黑的迷宮中找到光明的出路，每次在學習上找到新方向，讓我和目標再接近多一點點，慢慢走向自己的快樂人生。

希望今天與大家分享後，會嘗試不再將「學習」連結為「痛苦」，而是改變定義成為得到「終極快樂」，助你邁向理想人生。