

放·認·關·爭·(上)

一九六零年代後期，香港市民已耳聞了一些有關香港前途的問題！而一九七零年代開始，香港回歸祖國的聲音已愈來愈明顯。導致一些「敏感」的市民已開始了他們的移民計劃。

但大多數的市民仍在採取觀望態度；於是香港便出現了很多不同的聲音，特別是時代先鋒的大學生們，他們也出現了很多不同的聲音和反應！

本人當時因機緣巧合，而離開了收入穩定的政府房屋署的工作，獲香港中文大學派往美國哥倫比亞大學，從事研究「學生事務」工作。一九六九年初返回香港加入了中大工作團隊。第一個任務是要成立一個「香港中文大學學生會」！青年工作對本人而言，絕非一種陌生的業務；因為在加入當時政府的屋宇建設委員會工作之前，已曾在基督教大專學生公社工作兩年，該公社也是香港基督教青年會屬下的一個機構，是專門為當時的大專學生提供服務的。

其中最主要的一部分是一個提供大專學生「部分時間工作」的機會，讓一些有經濟需要的大專學生可以自己的勞力賺取一些費用，協助家庭解決生活的問題需要。而本人人的工作卻是提供大專學生課餘活動的康樂工作；例如大專田徑運動會、水運會、乒乓球比賽等，此外也負責主持一些攝影班會（當時的導師是仇永平先生）、音樂欣賞會、土風舞班、話劇等活動。

所以，在中大的第一項任務：「成立中大學生會」，表面上是一件輕而易舉的工作，但當時中大的校園正在開始建造。崇基、新亞和聯合已各有自己的學生會；同時，又是分別

在三處不同地方上課，再加上一些「院際課程」，可以說中大的學生是分散在香港、九龍及新界等不同地方，實在是困難重重的！

幸而本人人乃崇基畢業生，而且在校友活動中也是活躍分子之一，返回崇基等如返回老家一般，問題不大；但新亞和聯合卻有命令，如本人人到訪，必須先獲他們的輔導或訓導主任的同意；但這些也不是一個很困難的問題。

首先，本人人研究為什麼中大自1964年成立以來，直至1969年，五年之內也未能成立中大學生會呢？經過一番查看檔案記錄之後，原來中大當時因為沒有學生事務工作人員，是由教務長及財務長接見崇基、新亞及聯合學生會的代表，可能因語言及其他一些誤會而導致學生代表拍枱離場而成為懸案！

由於今次的主题不是講學生會的成立事宜，所以只作簡單交代。本人人在兩年左右便於1971年將中大學生會成立起來；而本人人也馬上成為中大的永久僱員！1972年及1973年聯合及新亞相繼搬入中大的現址，於是本人人的工作便正式進入兼顧全中大的整體學生事務了。

相信大家也可能有些印象，1970年代的香港學生運動正是風起雲湧地出現很多不同學生組織。學生團體之多，意見之分也是正常的。但有一天，本人人在香港大學學生會出版的《學苑》學生報，看見一篇文章，是由一位女同學寫的，題目的大標題如下：

放·認·關·爭·
眼·識·心·取
世·祖·社·權
界·國·會·益
以上只是今次题目的開場白，下期再續！

偽人不是藝人

偽人這個字常在某些報道中看到，其實在娛樂圈內真有偽人這回事，我真的看到不少，今天先分享某些個案，尤其是某些女偽人！

相信有很多人認同娛樂圈後希望有一條特別的生路，就是成為偽人也可找到豪門，但我今天要說的是還未找到豪門，但自己知名度未夠時，便惟有找一些紙上明星做，因為若是沒有名氣豪門是難以看上的，所以某些偽人為了有大量紙上明星做便不惜一切找一些大話作為自己人生……令傳媒有字可寫，而最好方法便是假排開。

圈內真的真不盡的假排開，我看過一則假排開，為了上報紙，兩位主角原本是朋友卻扮成情侶，在街上扮拍拖也算小兒科，最重要是每次出席活動時一定約理一起出席，態度親密，當傳媒問是否拍拖又扮互相了解中，最偽的便是連家人也利用，女方為令見報機會長久更刻意討好男方家長扮已入屋，令

傳媒誤會女方已得男家承認，變得傳媒也會大問家庭事，令男方家庭在不知不覺中也參與了大話西遊，長輩還懵懵不知，這一對偽人用這方法便是為了有機會長期進佔娛樂版，令自己成為主角，當連自己也要相信假話才能成為真正偽人。

但相信她全不知道選擇扮有男朋友是不能入豪門的阻力，哪有富人會喜歡別人已拍拖的身份，所以這絕對是不夠聰明的做法，只會導致一路找不到入豪門，當然這只是個人愚見，因為精明的偽人往往往外表情人，得大家喜愛，而且也不止放一條長線，可能主線也有數條。

不過偽人就是偽人也是藝人，幕前拍攝反而有句真，幕後放工可不敢想哪句真，但圈中說真話的人也有一定的多，一定是每個人都偽裝自己的，之所以不是每人都適合當藝人，因為要你天天謊話扮嘢自以為是，並不是每人也可做得到，其實每個行業也有藝人、偽人，我們平民百姓真要帶眼識人！

老弱中產不敵樓梯

看無綫《長命百二歲》，覺得生老病死之中，最難過的是老和病，皆因生那一刻，自己無端端出世，沒甚意識；之後幾十年生活，雖不圓滿，也總有平靜的日子；到死那一刻，奄奄一息，已非一己能主宰；唯獨是老和病年月漫長，有無數難關要過，大量決定要做，複雜人際關係要處理，而時代已離我而去，心力日差，還要受各種病痛、藥物和醫療折騰，苦之極。

發牢騷，皆因最近去沙田探退休老師，他七十不到，精神不錯，還可看書上網，但有長期病患和初期柏金遜症，出入要太太推輪椅。本來這也沒什麼，問題是他住的私人屋苑，入口和大堂都有八級樓梯，坐十六級，又沒無障礙斜坡，坐輪椅的怎辦？老師說原來每次上街，都要半小時前去電管理處預約輪椅升降台，克服那十六級。回來一樣要預訂，不然回不了家。於是盡量不上街，生活質素大受影響。最要命是全屋苑二千戶人家，只有一部輪椅升降台！如不幸發生火警或要疏散，這班長者怎辦？

很多三四十年前落成的舊私人屋苑其實都有這個問題。當時大家都年輕力壯，包括建築師、設計師，都沒想到大家會有老的一天，有坐輪椅的一天，和兩三級樓梯也行不



行樓梯對老人家來說極之不方便。 作者提供

升級轉型

美國總統特朗普的政策，朝令可以夕改，讓世人完全摸不着頭腦。他的這種行徑，會讓美國經濟走向何方？諾貝爾經濟學獎得主史迪格利茲（Joseph E. Stiglitz），有感美國經濟政策多年來帶出的分配不均，寫了一本《重構美國經濟規則》，有評論指是「重構35年經濟政策的激進藍圖」。這本書已由張昕海翻譯，商務印書館於今年出版。

我不懂經濟，但讀來也頗為有感。書中結論有幾句話說：「在目前的环境下，改變的過程必然伴隨着陣痛，但至少我們可以選擇重構這些規則。」作者指的我們當然是美國，但我聯想到的是香港的工業，是否也能在現今的潮流裡，作出升級轉型，走向更廣闊的世界？

記得「香港青年工業家協會」的常務副會長沈雅恩說過一個故事，是一家原本生產不銹鋼零件的工廠，只能供給製錶行業採用，但在這個智能手機的時代裡，毅然作出升級轉型的抉擇，在經過陣痛的購買器材和重新研究設計及佈局階段後，大獲成功。如今的手機，乍看是看不到有什麼鋼材的，但想想要充電時，插進去充電的那個小小的洞口，用的就是不銹鋼。再想想從前看時間都看手錶，現今的年輕人看的卻是手機屏幕上的時間顯示。如果手機沒有電，時間的顯示就看不到了。這個小小的不銹鋼充電接口，多麼重要！

從手錶的零件，到小小的連接充電必要零件，這樣的升級轉型，該是五顆星的成就吧？我相信，香港的年輕工業家必然有很多這樣的升級轉型創意，甚至已經做出成績，但卻未為港人得知。有這樣成績的企業，這個月的八號起，不妨報名參加「香港工商業獎：升級轉型」，讓港人也能分享成就的喜悅。

百家廊

戴永夏

微山湖上好風光(上)

「西邊的太陽快要落山了，微山湖上靜悄悄……」隨着電影《鐵道游擊隊》主題歌在全國唱響，微山湖的名字早已傳遍大江南北。然而微山湖的真實面貌，知道的人卻並不多。為了一睹它的風采，我於去年8月參加了省作協組織的「微山湖筆會」，得以跟微山湖親密接觸，終於了卻了一樁多年期的心願……

微山湖又叫南四湖，由微山、昭陽、獨山、南陽四個彼此相連的湖泊組成。它位於蘇魯邊界結合部，跨山東、江蘇、河南、安徽4省38個縣，南北長120公里，東西寬25公里，流域總面積31,700平方公里，水面積1,266平方公里，為我國十大淡水湖之一，也是北方最大的淡水湖。湖上，浩淼的水波接天連雲，萬畝荷田鋪錦疊翠，風光秀美，名勝薈萃，物產富饒，既是湖民生活的「樂土」，又是旅遊勝地，先後被評為「國家級風景名勝區」、「國家級生態示範區」、「國家重點紅色旅遊區」和「中國最佳旅遊目的地」。

先賢光耀微山島

第一天采風，我們首先乘船來到湖東北面的微山島。

微山島是微山湖中最大的島嶼。它原是魯南山丘的餘脈，東西長5公里，南北寬2.5公里，面積9平方公里，最高處海拔91.6米。島上風景優美，古蹟眾多，素有「湖上明珠」之稱。

登上微山島，最引人矚目的是山上那三座古墓——三賢墓。這三座墓分別是：宋國之祖微子墓，宋襄公之後日夷墓，西漢留侯張良墓。這三位先賢，都是在中國歷史上產生過很大影響的人物。其中最著者，當屬微子。微子名啟，是商紂王的兄長，因出生時其母地位卑微，無緣王位。他對紂王的荒淫無道不滿，苦諫無果，憤然出走，隱居微地，死後葬於微山島上。現在的微子墓坐落在島西北面的鳳凰台上。墓呈圓形，高10

淑梅

車淑梅

貝鈞奇先生金句：運動產生力量

貝鈞奇先生由海員電報生到香港體壇名人，公職多羅籬，例如擔任香港足球總會副主席，香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長，領導愉園體育會和公民體育會等等，旁人笑他不務正業，他花在推動體育運動的時間比本身正職還要多，他樂此不疲，出錢出力，曾經在一年之內資助足球運動超過一千萬港元，最高與太太樂見其成，常言錢是丈夫賺回來的，他喜歡怎樣用也可以，真是一位好太太。

為何貝先生如此熱愛運動？「我四歲由寧波來港，第一次跟隨姑丈到南華會欣賞球賽已深受吸引，自此成為了南華會擁躉。15歲之前我是個孱弱書生，決定到公民體育會跟隨導師學習，果然把『老鼠仔』也練出來了。我愛運動，因為運動可強身健體，學習團隊精神，我最喜歡的金句：運動產生力量！」

貝先生沒有當足球員，他到北角樹人小學教書，同時學習無線電，他希望周遊列國開眼界，「當年香港的航海事業非常發達，海員超過4萬人，很多船王都是寧波人，董浩雲、包玉剛等等，很多鄉里都是行船的，我不願做水手，我要做電報生，當年世界通訊訊號落後要用摩斯密碼，電報生又稱船上的客人，因為電台條例每到一個港口，電報室必須關閉。又因發放電報非常昂貴，所以我每天只能夠發一封，工作非常清閒，反過來用更多時間為報章寫遊記專欄。很多同事上岸便去尋歡作樂，我就抓緊機會四處遊歷，找寫作題材。」

當年貝先生工作的客貨郵輪名為「東方繁華號」，那次在紐約見過董浩雲、董建華父子上船探班，「當時董建華三十多歲罷，梳着平頭裝，他們好Nice，船王吃早餐也選擇簡單的泡飯。其實郵輪聘請了不少退役軍人，其中一位叫肥仔，他專責托餐盤的，他

永遠站得直直的，原來他本是憲兵班長，所謂的兵王，曾經看守被軟禁的張學良將軍，他笑說偉人名人都是一樣天天的生活，小人物大人物也不外如是。但我卻從肥仔身上學習了很多哲理，做什麼工作也要敬業樂業，捧餐也要捧得有尊嚴和專業。」

貝先生行船五年回港後白手興家創造了自己的裝修工程公司，事事親力親為，在創業的十年間未放過一天假期，他也是第一批入內地做工程的港人，到過山東、大連、杭州、汕頭等地建設賓館，「當年處處落後，還記得1985年5·19香港足球贏中國隊發生暴動的晚上，我正在北京要取道山東做工程，飛機Delay竟找不到酒店，最後只能找到一處防空洞地下室，沒有衛生間的，條件很差的住宿地方，幾元的交易，也要住下來。在山東要匯款三千元，郵政局卻說要登記，今天沒有明天再來。回想現在我們打一場球賽就是獎金二十萬元也是平常事，兩者真的天淵之別，國家真的騰飛了。」

今年六十七歲的貝先生最大心願是國家及香港的球員質素提升，人才並非國民多少的問題，冰島地方小卻又人才濟濟。以往球員就是明星最受歡迎，希望球迷對球賽的愛好能夠快快重現，家長願意讓孩子參與足球運動，勿辜負了社會中很多熱愛和支持足球運動的熱心人士！六月世界中世界盃即將開鑼，貝先生正與兒子牙較戰，到底巴西還是德國勝出？我相信這一種球賽家庭樂將會籠罩着未來世界盃的月份裡，大家好好享受吧！



貝鈞奇望家長願意讓孩子參與足球運動。 作者提供

點火光，於是便拚命將小船向火光划去，這才得以上岸定居。他們給這個地方起名叫「遇火地」，這便是現在的韓莊鎮。

留城陷入微山湖後，其遺址曾在湖水乾涸時露出過。後來，由於微山湖的淤積，留城遺址再也沒有出現，但民間卻有留城六十年一現的傳說。

聽着導遊娓娓地講述古留城的歷史，我們真像進入神話王國一般，驚歎微山湖底的神秘莫測。然而導遊卻並未到此為止，他繼續說：「微山湖的神秘何止湖底？它的上空有時更加神奇！如果天氣好，運氣好，你們還能看到『湖市蜃樓』奇觀呢！」

「湖市蜃樓」真奇妙

如同海有「海市蜃樓」、山有「山市蜃樓」一樣，湖也有「湖市蜃樓」。儘管這一神秘現象十分罕見，但微山湖上卻多次出現過。

微山湖上的「湖市蜃樓」多出現在晴朗天氣的日出之前。此時，在煙波浩淼的湖面上空，會隱隱約約地出現一座古城。古城的城牆巍然屹立，其正面偏右方有一座城樓。片刻，只見城門開啟，有不少長袖大袍的客商商旅，或挑擔，或推車，或騎馬，或牽驢……絡繹不絕地出入其間，熙熙攘攘地湧往市集。等到日出色時，景色漸漸淡遠，古城慢慢消失，一切又恢復正常。圍繞這湖市蜃樓景觀，當地人普遍認為，這蜃景是沉入湖底的「古留城」的真實再現。

微山湖上的蜃樓奇觀，直到近些年還出現過。當地作家殷允嶺在他的散文《湖市蜃樓》中，就寫到他在1984年6月的一天，親眼見到的蜃樓景象：「在蒸騰的雲霧下，在牛乳般的湖霧上，它（仙閣）的毛茸茸脊面猶如仙山的緩坡。它的倒影映映於湖上，印映於葦荷隙間的水光，恰如沉陷千年的古留城隱隱再現……」

（殷允嶺：《湖市蜃樓》）

身體姿勢反映人生？

從零創夢

王嘉裕

早前的文章提及過，如果你想擁有理想人生，親手創造你的人生藍圖，令到生活充滿幹勁，其中一個要點就是進入高峰狀態（Peak State），讓你做任何事情都得心應手，自然可以輕鬆向着早已規劃好的路程前進。但問題來了，究竟怎樣才能進入高峰狀態呢？

在分享我的方法前，首先請你嘗試想像一下，一個剛經歷失戀或是遭公司解僱的人，他們的身體語言，姿勢狀態會是怎樣？相信你可能會輕易回答得出，大概是肩膀垂下、臉如死灰、坐姿彎曲、以及皺着眉頭等等。大部分人也同意，一個人的情緒，會影響到他的身體姿勢，從而影響狀態和能力。

可是，大多數人也應該沒有想過，其實當你擺出不同的身體姿勢，也可以反向地影響你的情緒和狀態？

在過去的三十年，不同的心理學實驗和研究

中，例如Grin And Bear It實驗、加州大學心理學教授保羅艾克曼（Paul Ekman）的研究、Lyubomirsky、King 和 Diener 等等心理學家，都透過實驗證實得到，身體姿勢可以直接影響到我們的心情、情緒和狀態。其中一個實驗非常有趣，就是當測試者失落的時候，讓他們咬着一雙筷子，令他們模擬一個笑臉的表情，根據科學數字顯示出他們的壓力指數能夠明顯減低。因此，只要改變身體語言，做一個令自己回復信心的姿勢，就可以逆轉狀態，甚至達到Peak State。所以當你下次感到難過時，也可以試試咬着一雙筷子，幫助舒緩情緒，迅速回復狀態。

那麼，難道要经常都隨身攜帶一雙筷子嗎？當然還有其他方法，我最常用的方式有兩種，其一是透過做運動，其二是比較簡單，就是挺直胸膛。首先，透過運動可以改變整個身體姿勢，將

你原本低落情緒的動作行為一併抹掉，令你不再處於難過的模樣，原理就如咬着筷子模仿笑臉的樣子一樣。此外，運動本來可以令大腦自然釋出一種化學物質，名為多巴胺（Dopamine），這種物質會讓自己變得快樂。芸芸運動中我選擇了跑步，將跑步設定成為令我進入Peak State的姿勢，我每天早上都有跑步的習慣，自然每天都保持在Peak State狀態了。而第二個比較簡單的方法是挺直胸膛，嘗試回憶和感覺自己上次充滿信心的姿態，好好幻想當時的情景，然後花十五分鐘時間到街上走走，將那個處於高峰狀態的力量儲起，亦可以立即改變到你的情緒狀態。

當你下次察覺到自己的情緒開始有變化時，不妨嘗試以上兩個方法，留意自己身體語言的轉變並改掉難過的姿勢，以另一個讓你回復狀態的方式取代，你就可以決定自己情緒，時刻保持Peak State，創造屬於你的人生！