

尋夢園

昂騰山人

放·認·關·爭·(中)

1970年代後期，由於香港可能回歸祖國，不但引起香港各階層的震動，青年人是時代的先鋒，當然更加不甘後人！

特別是大學圈內，當年除了港大和中大之外，也有很多其他大專院校的，這群大學及大專院校的學生，更加是香港青年之表表者；於是，在大學和大專圈內，各校的大專學生也有非常廣泛和豐富的活動！

但當《學苑》這篇「放·認·關·爭·」一出，便成為各種不同的大學生活動中最有綜合代表性的大方向出來了。當時的大學生群眾運動非常繁多，最著名的當然是「釣魚台是中國領土」、「中文法定運動」、「金禧事件」、「盲人事務」、「反食污事件」、「天星渡輪加價事件」等等，以上各項運動已可能有記錄成書或其他方式的記錄，於此也無須再加論述。但這位女同學的文章卻把大學層次的學生運動帶領至另一個更高層次的方向！

例如：放眼世界！作為一個前途無限的青年大學生，的而且確地，是要有一個很宏觀的世界觀念。把自己的國家、自己居住的地方和自己學習的課程，必須參考全世界的標準；如有不善之處便可以立即改進之！尤其香港是一個很特殊的地方，面積很小，但卻和全世界均有密切的聯繫；無論航空和海運，已達世界一流水準，跨國商業大機構，一條皇后大道中已有多所。世界上很多重要的商業交易和其他與文化有關的項目，似乎也與香港在某些程度上，一定有多少關係；所以，作為一個香港的大專學生，養成一個適當的世界觀是不可避免的。

又例如：認識祖國！香港是一個傳媒非常發達的地方，各種不同觀念和意識的傳媒也可以在港依法出

版。但問題便出現了，要靠傳媒去認識祖國，談何容易？！種種不同的報刊均有非常差異的報道，實在使初學者無所適從！最中肯的認識祖國的辦法是親自前往祖國參觀遊覽；另一種方法是參加不同的講座，從講者的演說中吸收一些知識和觀點。當然也可以去找些有關書本和資料，查看真相。

還有一種是比較可靠的，就是參加一些最近曾前往祖國旅遊回來的學者演講會，以及看一些他們最近拍攝的照片、幻燈片或電影；這樣便可以得到一些圖文並茂的印象了。其他辦法繁多，於此恕不一一盡錄了。

再又例如：關心社會！大學生除了應以功課為上之外，當然也要關心自己成長的地方和社會各方面的情况。

70年代的香港，香港中文大學雖然經過很多前賢的努力，終於在1964年正式成立了。但直至70年代，中文在香港的地位依然是很低的！所以，中大的同學在維園發起中文合法化的示威行動；結果示威同學被打至頭部出血及拉上警車的為數不少，甚至有一位中大同學自動走進警車卻被警察阻止的鏡頭！幸而中大崇基學院院長容啟東博士把中大高級行政人員及OBE,JP身份把全部同學擔保出來。

港英政府於1911年成立了香港大學並以「為中國而建」(Built for China)的堂名而建立的。但直至1926年，15年後，經很多評論、批評該校仍未設立中文系，才請了名宿賴際熙太史和溫肅等學者成立了中文系，所以，1964年中文大學正式成立了，而當時中文依然不是香港的法定語文，這也可以算是一件絕不稀奇的事了。

當然，很多社會也可能存在着類似的情況，但大學生是社會的未來棟樑，所以，在社會追求正義的事都是由大學生發起的。

隨想園

興國

欣賞別人

逝世已經四分一個世紀，曾經主演過名片如《金枝玉葉》、《珠光寶氣》、《窈窕淑女》的女星柯德莉夏萍，留給世人的印象，除了她清純美麗的容貌外，相信還有不少她說過的片言隻語。

柯德莉夏萍說過，永遠不會褪色的美麗，是優雅。是的，她生前的一舉一動都予人優雅的感受，所以她在她五六十歲的時候，那份清純美麗依然散發。她又說過，要想擁有迷人的嘴唇，就要常常說出充滿善意的話語。她更說過，要想擁有一對可愛的眼睛，就要用雙眼尋找他人的優點。

她之所以說出這些話語，看來是深諳欣賞別人的心態，因為如果不懂得欣賞別人，又怎會在言行間散發出優雅？如果不懂得欣賞別人，又怎會說出充滿善意的話語？如果不懂得欣賞別人，雙眼又怎會迷住別人的視線？

道理其實很簡單，不會欣賞別人，就會用懷疑的目光去看待所有人，這樣的表情何來優雅？言談何來善意？眼神怎會不透露出疑惑？如此一來，整個人透出的就不會是美麗了。

在這個競爭的時代，失敗者自然對成功者投以欣羨的目光，但勝利者對落敗者卻是如何看待？一定不會投以欣賞的眼光吧？這就是現代社會裡，就算是成功者也不會時常快樂的原因，因為他們不懂得欣賞別人。比如對賽的球手，勝了自然興奮萬分，但敗方卻可能是一時失誤導致，下回極有可能勝出。所以，如果常看網球比賽的球迷，會發現每次勝方幾乎都稱讚敗方，互相握手擁抱。

有研究指出，快樂的重要成因之一，就是要懂得欣賞別人，從別人身上找出優點，體諒別人的缺點，就可以一起生活在充滿歡樂的氛圍裡。

淑梅足跡

車淑梅

王浩信對緋聞一笑置之

新鮮出爐視帝王浩信入行12年直言絕無幻想過這麼快便得到這個殊榮，回想頒獎禮當晚，他低調地將女兒帶入場內，因為他要以此作為家庭教育，使她明白努力後會得到獎勵，如果失落來年要加倍地努力，及後他收到女兒送的金粉賀卡，他強調此卡比獎座更重要！

到底王浩信得獎前後心態上有什麼分別？「我很榮幸取得此獎項，之後我對很多事情的看法不同了，我一直的追求都好實質，卻忽略了很多心靈上的東西，實在人生有很多事情比這個更值得注視和注重。領獎之後，我發覺開心不是太長久，我以為不應該這樣的，接着我進入了一個許多問題的狀態，人生中快樂和愛是最重要，我應該怎樣去追尋？多麼兩次視帝？賺錢多買幾層樓房？非也，只有家庭給予自己最大的愛。我知道好多家庭都存在好多誤會，互不溝通，我選擇主動向家人父母親近，他們很開心變得活力了，視帝這個獎項給我最大的禮物就是得到這些答案。」

談到追求快樂與愛，王浩信7年前28歲結婚，在圈中算是早婚，可有擔心成為人夫，變為人父會失去觀眾的支持？「我很幸運上天對我很好，很多觀眾對我正面的支持，我好感恩因為非必然。以前我以為小朋友會花自己很多時間，又驚不夠錢，慶幸因因好聰明，我和太太沒有給她壓力，她入了一間心儀的學校，我發覺小朋友的天真會淨化自己心中的負能量。最難忘她出生前一晚，我緊張到只睡得不足兩小時，在產房中見女兒第一面，我的精神就好像睡超過十個鐘一樣，見到生命的開始，是非常精彩的時刻。對於因因我們盡量保護她的私隱，不會公開她的照片，我很少去接返學放學。她很鼓勵我的工作，每次都叫我加油，我和她的關係並非父女而是朋友。」

王浩信夫婦這麼忙碌怎樣和女兒的關係Keep

得好？「早前我一直工作，現在放假即爭取每天和她相處，女兒六歲很懂得表達和溝通，這段時間對我來說是一個彌補。」聽聞王浩信買了一間獨立屋給家人，是嗎？「沒有，我沒有買到，我只是將會做這件事，我不是一個精明投資者，我不會買細單位去放租，我不想令自己成為樓價租金提升的其中一個幫手，這個目標我希望達成，會繼續努力去搵多些資金買到給家人。現在另一個目標就是使身形體態上提升，因為未來的角色是一位殺手。」

實在王浩信的外形的確吸引，間中也會傳出緋聞，他怎樣去面對呢？「我會一笑置之，但我會愈來愈少用自己私人的生活去變成大家的娛樂。」那麼太太的反應又如何？「都是一笑置之。」有想過如何將夫妻間的關係甜蜜度提升？「溝通，溝通是最重要的，什麼也拿出來講，是我得獎後這段時間，有這更大的啟發，這段時間我們有更多的溝通，什麼也拿出來講，關係愈來愈清晰。」

重視家裡人快樂指數的王浩信將在7月7日35歲生日，這位新疆人可會用上羊肉，大盤雞和黃酒慶祝？預祝新晉視帝生日快樂，緋聞遠離，與太太Yoyo和因因享受美滿幸福的日子。



■王浩信否認有買獨立屋給家人。作者提供

高考到來說豬蹄

百家廊

韓小榮

去年臨近高考的時候，閩蜜小蔡給我打電話，說要給我送幾隻孟家扒蹄過來。孟家扒蹄是老濟南風味小吃，我吃過一次，十分鮮香。可惜，我們住在濟南城北，離孟家扒蹄店鋪較遠，有想吃的衝動，卻懶於付諸行動。小蔡真是善解人意，我決定拿出儲藏多年的一瓶上好的葡萄酒招待她。小蔡問我：「知道為啥送你家豬蹄嗎？」我笑言：「投其所好呀，你知道我愛吃。」小蔡卻說：「主要不是給你吃，最近你家孩子要高考，送豬蹄預祝金榜題名。」

閩蜜很博學，知道古人送禮，喜歡送給學子們豬蹄。豬蹄，諧音「朱題」，暗合「硃筆一揮，金榜題名」的意思。小蔡有心，居然活學活用、古為今用了。要說這豬蹄子，真是好東西。多年前，老公上高中，有一次同學聚會，餐桌上有一道紅燒豬蹄。有位同學啃了幾塊，覺得不行，說了句：「要是天天吃豬蹄就好了。」同學們瞬間被逗樂。這位同學大學畢業後，有了一份好工作，估計天天吃豬蹄也吃得起，也算是夢想成真了吧！

從網上看到一則糗事。說是南京的一位婦女，無緣無故爬到路邊的行道樹上，不肯下來。警察叔叔多番勸說，仍舊無動於衷。她的丈夫靈機一動，喊道：「下來吧，我回家給你買豬蹄子吃！」頃刻，婦女雙腳着地。可見，豬蹄子的魅力有多大。

坐月子時候，親娘在我身邊伺候，熬製豬蹄湯給我喝，說是大補，有助於下奶。在親娘的督促下，我美美享受着豬蹄子的香味。我的孩子也間接受到豬蹄子的滋補，又健康又可愛。喜愛吃豬蹄的不光是咱老百姓，古代的皇帝也不例外。明朝的皇帝朱元璋愛吃「捆豬蹄」。說起「捆豬蹄」，還有一個神話般的小故事呢！

一天，王屠夫正在賣熟食。一位老者來到攤位，拿起豬蹄就啃，一連啃了十來個豬蹄。老者吃完也不說話，抬腿就走。王屠夫急了，追上去要求老者付銀子。老者笑呵呵

說：「要銀子沒有，我可以傳授一個豬蹄的秘製方法給你，保你今後的豬蹄遠近聞名。」王屠夫覺得老者神秘兮兮，不像是騙子，就答應了。老者朗聲說道：「無骨豬蹄須填料，不盡財源滾滾來」。這時，一頭小毛驢出現了，老者騎上飄然而去。王屠夫左思右想、冥思苦想，終於摸索出一套無骨豬蹄的製作工藝，叫做「捆豬蹄」。愛吃豬蹄的朱元璋聽說了這事，就下旨傳王屠夫進宮做了御廚。王屠夫乖巧，為避諱朱元璋的姓，他把「捆豬蹄」改名叫「捆香蹄」。朱元璋每次吃「捆香蹄」都龍心大悅，王屠夫一家老少因此得了不少好處。你看，這不正是應了老者所預言的「財源滾滾」嗎？

漢武帝劉徹的母親王美人，懷孕的時候，夢見一頭大豬，自空中緩緩降臨，奇怪的是，豬腳是紅色的。王美人找景帝說起這事，誰知景帝也做了類似的夢，夢中也有一隻赤色大豬鑽進了王美人所居崇蘭閣的宮牆。大豬的蹄子較長，跑得快，身後是一片丹霞繚繞。王美人找卦師給算了下，卦師立刻給王美人道喜。說王美人的胎兒，必然是男胎，將來富貴至極。王美人喜滋滋生下漢武帝後，乳名就叫「彘」。彘，就是豬，雖然不雅，自有天機。

在濟南這些年，除了吃過著名的孟家扒蹄，我還吃過幾次周家扒蹄。天橋區天成路天橋附近，有一家「周記扒蹄店」。店裡的扒蹄和扒蹄都十十分暢銷，顧客常常排成長龍在那裡等待。那時候，我工作的單位就在這家店鋪附近，下班的時候，曾特意去買過幾次扒蹄。去芙蓉街閒逛的時候，也買過那裡的烤豬腳。芙蓉街的烤豬腳，吃的是一種心情。那麼多人都在吃，自己不去捧個場，好像是落伍的一種表現。

前幾天，去了趟華聯超市，發現有藝專櫃居然有很大一個「豬蹄」：豬腳抱枕。同事小王家的孩子今年要高考，我決定買一個豬腳抱枕送給他家。把「大豬蹄」拿到辦公室，看着小王大惑不解的樣子，我仔細給他

解釋了送「豬蹄」的含義。小王拿回家，老婆孩子都喜歡，覺得這件禮物，特別有新意。來而不往非禮也，兩口子一商量，決定請我們一家人吃個飯。

我們兩家同在一個小區，小區附近有家飯店是品牌連鎖店，質量保證，衛生可靠，以瓦罐豬蹄為主打產品。自開業以來，生意一直火爆。這家飯店不光豬蹄做得地道，關鍵是服務人員個個笑容可掬，如微風，如細雨，既潤人又潤物。小王說，這家店裡的豬蹄綿軟酥爛，老少皆宜，簡直讓人吃了這次想下次。老公因為肥胖症，現在提倡素食，他對豬蹄不感興趣。為了不辜負小王全家的心意，他還是答應去瓦罐豬蹄店，不過，他只吃素食。我和小王說明了情況，小王表示理解。於是，我們一塊去了瓦罐豬蹄店。

我們點了菜，開始閒聊。小王媳婦對我說，咱們40歲的女人，為了讓面部皮膚不老化、不鬆弛，必須多吃含有膠原蛋白的食物。這家店的豬蹄經過嚴格篩選，營養格外豐富，多吃牠，顯年輕。我連連點頭。店裡的牆面上掛着一塊牌匾，介紹豬蹄的營養價值。原來，豬蹄除了豐富的膠原蛋白，還有膽固醇、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵以及維生素ABC等對人體有益的物質。這家瓦罐豬蹄也叫「罐兒蹄」。瓦罐製作，古樸典雅，健康養生，充分保存了豬蹄中的膠原蛋白。膠原蛋白，不可小覷。它能改善機體生理功能，防止皮膚老化，是現代女士的最愛。

瓦罐豬蹄上了桌，免不了說些祝福的話。小王的兒子聽說吃豬蹄，能考高分，笑嘻嘻問了句：「真那麼玄乎嗎？」然後，夾起豬蹄子就啃。我們也跟着加入啃豬蹄的陣營。只有我家那位，在一邊垂涎欲滴。



■豬蹄 網上圖片

紅香廊

查小欣

林燕妮人生哲學：終生美麗

林燕妮被金庸評為「現代最好的散文女作家」，她6月1日不幸因肺癌在養和醫院安詳離世，享年75歲。她病危時，不少藝人曾往探望她，包括鄭秀文、馬浚偉、倫永亮等。

林燕妮才貌雙全，曾留學美國，先後取得美國柏克萊大學遺傳學士學位、香港大學中國文學碩士學位及香港大學中國古典文學碩士學位，她著作甚多，不少被改編成電影，美貌與智慧並重，是才子們萬千寵愛的文化界女神。

她的人生哲學是「終生美麗」，她有品位，上世紀80年代，去Ball是一件大事，她是Ball場寵兒，永遠是最佳衣着，一身最新晚裝，談吐溫文，性感在骨子裡，珠光寶氣，艷光四射，風姿綽約，比明星更搶鏡，謀殺記者不少菲林，被封第一代Ball后。

林燕妮不惜一擲千金買金頭好，80年代已是各大時裝店常客，試過在名店面不改容買下價值100多萬港元的紫貂皮草，以當時市值，足夠買一個不錯的單位，成為佳話。她穿衣之道是永遠站在潮流尖端，夏

服冬着，冬服夏着，未到秋涼她已穿上最新冬裝，記得一次在攝氏廿多度的天氣，她穿上未上市發售的最新款品牌大褸，非常亮麗，雖有點熱，但反映她對時裝的執着。

連去朋友家食飯，她也很認真，事先聲明會遲到，着我們先吃，她到來時，記得是由我去開門，眼前一亮，「嘩」了一聲，她戴上大大的Chanel帽子，配同牌子套裝、手袋和高跟鞋，她說去健身中心鍛煉完畢，要打扮一下才來應約，所以遲了。

林燕妮對自己的衣着打扮，向來信心十足，透視裝、魚尾裙，各式各樣的時裝都曾出現在她身上，她曾在自己的專欄中細數自己的壞習慣，她稱曾經有一男友人笑她：「你左邊耳朵戴着一個浴室，右邊耳朵戴着一個廚房，左手戴着個睡房，右腕戴着個客廳，頸上戴着層樓。」

林燕妮氣派不凡，她被稱為「用香水寫作的女作家」，稿件噴滿香水，並非虛傳，我任周刊總編年代，並進報館聞到她慣用的香水就知道她已交稿。

一切俱往矣。

萃袖乾坤

伍淑賢

時代的林燕妮

林燕妮仙逝，觸動港人的心。身邊三十歲以上的人，近日手機必會收過或轉發她離世那天和翌日的《明報》最後專欄。人已去而文字仍如常見報，確有音容宛在的超現實感。

論文學成就，林當然不及也剛逝去的劉以鬯和楊絳，但對一般港人，她又更親切更叫人唏噓。畢竟多年來寫作無間，在《明報》也天天一文，經歷幾個世代。她是香港上世紀七十至九十年代風華歲月的先驅人物，既熟讀《紅樓夢》和舊詩詞，又留學美國修讀哲學，沉浸西方文化如魚得水，回港後旋投身電視新媒體和廣告界，更成功創業，將一手帶大的廣告公司賣盤給國際級企業盛世廣告，實現多少創業者心中亮麗的Exit Strategy。即使不計她與前夫一段婚姻，和後來跟黃霑的戀情，她都是個人物。而她弟妹先後因癌症不幸早逝，也處處提醒我們諸行無常，人生有漏。

有人或嫌林的文字流於通俗，不入嚴肅文學，我倒覺得可看闊點。她對塑造香港戰後新一代女性身

份，絕對是股成型力量 Formative Force。「港女」一詞現多貶意，如貪錢、實際、不夠溫柔之類，這是某種男人的怨氣視點。其實林燕妮的全盛期，我們作為小讀者、看倌，在她和其同人身上，見到的是實力、自信、有原則，不忘中國傳統文化，又熱衷與世界接軌，盡情享受時尚，忠於自家美學，也不忌世俗眼光而從容當其小三。港女另一特質就是義氣，江湖救急義不容辭，敢特立獨行而不招搖。說穿了，就是上續三四十年的風尚，下接七十年代的新潮。有人說林燕妮其實骨子裡是男人，我想她的好品質，就是生而為人的應有品質，不讓男或女專美。

但時代畢竟會離她而去，有件小事可佐之。十多年前看過她上無錢某綜藝節目當嘉賓，那時她狀態仍不錯，文章不斷，唯人氣已大不如前，年輕觀眾未必認得她。聰明的她，一出場就自報家門，笑說：「我係林燕妮，寫文章嗰個呢！」

盛名如林燕妮尚要如此，時代就這樣隆隆碾過。

從零創舉

王嘉裕

對大部分人而言，縱使一心朝着目標進發，但當中難免會遇上挫敗和阻礙，此時大家或會感到氣餒、失落、難過等等，負面情緒一擁而至，甚至很多時候，這些情緒更會令自己的信心動搖，對目標有所懷疑，最終或會導致計劃失敗，與理想人生愈遠愈遠。可想而知，情緒其實對人生有莫大影響，大家不容忽視。

不少人認為，不快樂就是不快樂，沒有更多的形容詞，或許，大家只是不懂得怎樣表達自己的不快樂是屬於什麼情緒。今天想先與大家分辨10種負面情緒，讓你明白到每一種負面情緒都分別代表了不同的訊號，當你察覺到自己有該種情緒，便懂得有相對應的行動去控制，不讓情緒影響到自己，讓自己可以有能力向着目標前去。這些內容都是從我的導師、美國的知名演說家 Tony Robbins 身上學來的，希望透過分享，令你也可以在逆境中振作起來。

第一是感到不舒服，覺得渾身不對勁，但卻

不快樂也分為10種？

說不出是什麼問題。這只是一個訊號，提醒你要有意識地透過一些方法，例如上一篇文章提及過的，轉換身體語言以改變你的情緒，認真想想自己要走的方向。

第二是感到恐懼和擔憂，表示你要作好準備去開始某些事情，當你察覺到你對某件事情感到害怕，代表你需要作更多準備。

第三是傷心，代表某件事情未能夠達到你心中的期望，所以你感覺到好像失去了某些東西，嘗試清晰表達你的期望，或者選擇放下。

第四個是憤怒或者生氣，你認為其他人違反了你認為重要的規則，可以嘗試清晰地令對方明白你的規則，也要去了解對方未必跟你一樣有相同的規則。

第五個是感到氣餒，代表了你需要調整你的方向，並再重新出發。

第六個訊號是失望，表示你的期望高於所發生的事情，試試調整自己對事情的期望，甚至是如同我一樣，盡力完成事情，然後放下一切

期望。

第七個是內疚或者後悔，原因是你違反了其中一個你對自己的規則或者要求，可以了解究竟這個規則是否你有意識的選擇，並確保下次不會再犯就可以，請放下這一份責任。

第八個情緒是感到不足，表示你需要改善現時你已經在做的事情，或者改變你對自身有的一套規則與要求，確保不會是無法達到的。

第九個訊號是感到崩潰，壓力過大，只是表示你必須要分好事情的先後次序，清晰地列出要做的事情並且分出其重要性，首先完成急切的事情。

第十個情緒是覺得寂寞，這個情緒代表了你需要聯絡身邊的朋友，好好去溝通和分享，有助抒發情緒。當你日後感覺到這些負面的情緒，了解到每一個情緒代表的訊號以及提醒自己要做的事情，令自己可以掌握情緒，不被控制，就可以認清目標，向着前路邁進。