

尋夢園

昂陸山人

放·認·關·爭·(下)

放眼世界、認識祖國及關心社會三個標題已經刊出了，最後是：爭取權益！把「爭取權益」放在最後也是一着高招！假如排列在第一位的話，可能遭人批評或誤會大學生只是為了個人的利益而參加社會改革運動了！

但香港政府（當時港英政府）也是非常高明的殖民統治者！在上世紀七十年代之始，便實行了非常豐裕的助學金和免息貸款；而兩所大學也自動為學生會收取學生會會費，所以，兩所大學學生會的經費是很充裕的。

考入大學是非常困難的，因為競爭也非常大，但一旦成為大學生之後，便可以享受很廣闊的自由度。例如選科和校內的大學生活也是很自由的。在大學的默許下，學生會代表參與校政的機會也很廣泛，學生會也可以派代表參加大學的高層會議，例如教務會，最近更包括了遴選大學校長的委員會！但大學生在社會上的權益卻要由大學生自己去爭取了！

總結上述大學生參與社會服務的四大項目是：放眼世界、認識祖國、關心社會和爭取權益。回想起來，這個「放·認·關·爭·」已經是差不多半個世紀前的呼喚！但到了今天，這四大要求似乎依然適合青年們參考。

放眼世界！可以說是比以前更容易了，因為世界的距離愈來愈短而近！由於傳媒技術進步，無論世界某處有重大事件發生，大約一個小時之內，全世界也可以從電視報道

知曉現場情況，不像以前只靠文字上的報道。

認識祖國也很方便，由於「一國兩制」，數小時內已可以從香港飛抵內地任何大型城市。過去只靠乘火車經羅湖回內地，五小時內能夠完成由尖沙咀乘火車經羅湖過關手續已算是非常快速的了。而且，內地的交通也非常現代化了，不像以前，有單車車尾的座位已算是高人一等了。

過去的日子，青年人要想關心社會，起碼沒有今天這麼方便，很多傳媒也有熱線歡迎報料及派員協助採訪；而很多機構也預備了公關部門款待來訪人士。在「港英」離港之前，又安排了「示威」合法化的申請程序，只要你能夠找出一個社會問題，你要領頭去研究及追查這個社會問題的難度是不大的，所以，青年人要關心社會，比數十年前是輕易得多了。

由於關心社會的方法和渠道日增，青年們要爭取權益也比以前容易得多，即使夥計不去爭取，僱主們也傾力地要提高僱員的福利，以便保留可靠的人才。以便發展業務。和以前做住家工人每月只得三元人工的待遇，不可同日而語。過去是工作機會不多，現在則每天均有招聘職員的廣告；而發行這些廣告的報紙，竟然是可以免費派送的！今天的青年，只要自己的條件優良，一般也可以有數份工作供自己選擇的。但在「爭取權益」方面，當然也不能因此而放棄。

權益，除了靠自己的實力之外，仍然還是要靠自己努力去爭取回來的。

隨想園

興國

看《大醫精誠》有感

去年曾看過日劇《解剖真相》，劇中的實習女法醫，遇到挫折時，便會回憶她從醫學院畢業時唸過的《希波克拉底誓詞》。當時只知道希波克拉底是古希臘的醫者，被西方稱為醫學之父，他寫的誓詞就是現代俗稱的醫師誓詞。看此劇時，並未想到去看看實際的誓詞內容。

最近看梁卓偉的《大醫精誠——香港醫學發展一百三十年》（三聯書店出版），書中提及這份誓詞，便上網找來看看。誓詞相當長，有興趣的朋友可上網查看原文和譯文，維基和百度都有。誓詞當然和醫德醫道有關，但是，誓詞的首段卻是向諸神發誓，要對授業的老師敬之如父母，如果授業師有急需，必須接濟，要待授業師的子女如同兄弟，他們如果也想學醫，就要無償無條件傳授。由此可見，原來二千多年前的古希臘，就把尊師放在重道之前。

《大醫精誠》的作者梁卓偉，在序中引了素有藥王稱號的唐代醫藥學家孫思邈的話，指出行醫者應有的醫德也包含誓詞的意義。孫思邈在《備急千金要方》說：「見彼苦惱，若已有之，深心凄愴，勿避險巇、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。」

梁卓偉說：「古代的大醫沒有我們今天的技術，我們今天卻依然有他們的困惑，可是救治病人、戰勝難疾、愛護生命的心術，則古今如一。」是的，救人治病和愛護生命，是醫師古今如一的心術。誠如孫思邈說的，「一心赴救，無作功夫形跡之心。」

孫思邈時代的唐人思想，尊師重道是非常重要的，這點應該和誓詞所說的差不多。但看看如今的大學生，有多少人還會尊師？恐怕連小小的敬意也少有，更別說感恩了。

淑梅

車淑梅

年輕人需善用大灣區發展空間

前香港政制及內地事務局局長，現任港區全國人大代表，小學成績優異超過一半考第一，「如果考第二我會哭的，最難忘每次考第一，父親會拖着我的小手，兩父子很溫馨地去到元朗市中心的樂都餐廳聚餐，他更會向侍應很驕傲地說，我個仔考第一呀。那份鐵板牛扒餐，牛扒在鐵板上唧唧作響，面前冒起蒸氣的場面實在令人興奮，好好食，感覺好深刻！」

談起父親的影響，譚Sir的髮型是否來自父親的遺傳？他聞言立即哈哈大笑，「我也不明白，我的父母親、祖父母，甚至姊妹們和子女，他們都擁有非常濃密的頭髮，我到底出了什麼問題？其中可能（上世紀）90年代我被派到去瑞士日內瓦經貿處工作，那裡的水都是硬水，可能就是這樣頭髮開始稀疏，加上當年太太開始學剪頭髮，我就是實習對象，十多年前漸漸由剪變成剃，就弄成這個樣子了。另外，我懷疑在1997年回歸之前2月至7月，我要負責協助處理幾個重要活動，包括交接儀式、成立典禮等等，交接儀式安排在會展舉行，可是那隻海龜依然在趕工中，大家擔心會趕不及，加上不停傾盆大雨，場內滴水情況嚴重，我的首要任務就是確保那些水不可滴到領導人的頭上，幸好安然度過，可能正因當時那些水滴滴到我頭上，我開始脫髮了，看來，我要向政府索取工傷賠償。」

譚爸爸一直看重這個獨生子，對他寄望甚殷，當年考進了香港大學便帶着兒子返回家鄉四邑，在祖屋前擺下了十圍八圍宴請鄉親，後來做官是大大慶祝。「父親在2003年，當我仕途最不利之時他離開了，當年他舊病復發，我每天都有去醫院探望，就是當天我工作

得太晚，想着明天再去探父，他半夜走了，這是我人生的最大遺憾，人生的優次要懂得掌握，工作、家庭、親人，懂得衡量其重要性。

去年譚Sir告別了熱廚房，現在成為了港區全國人大代表，他特別鼓勵年輕人把握大灣區的發展空間，港珠澳大橋通車之後45分鐘可以去中環或者去中山，政府公屋資助房屋上可以多一些創意，年輕人可以到內地打工，在香港附近設立創業基地，平租金租給年輕人。我已向中央及省市提出，如果香港人入內地交通費政府可以給予補貼，現在土地資源問題上，諮詢未必限於香港本身，解決的政策有四件事可考慮：交通優惠、港式醫療資源、福利可攜以及內地設立港式學校等等。三月份我有兩個建議，為方便雙方年輕人交流，可在暑假兩個月內，買一張自由行車票無限次乘搭高鐵，正因為二十多年前我在牛津買過一張歐洲的車票，任坐，大大開闊了自己的眼界，我已經向地鐵主席及行政總裁提出，他們原則上非常支持。至於成為「政改三人組」，結果失望而回，最大的衝擊是去年3月份自己沒有投票選行政長官的機會，希望港人經一事長一智下次做得更好。

那麼譚Sir可會鼓勵子女到內地發展？「我的親子哲學，是尊重孩子的意願，但我會說明箇中利害，再由他們自行決定。」他更鼓勵父親多留在家中，就算互空一下都開心，當年考進了香港大學便帶着兒子返回家鄉四邑，在祖屋前擺下了十圍八圍宴請鄉親，後來做官是大大慶祝。「父親在2003年，當我仕途最不利之時他離開了，當年他舊病復發，我每天都有去醫院探望，就是當天我工作

■譚志源會尊重子女是否願意在內地工作的決定。 作者提供



娛生樂與

路美

「神壇」上的星光

時間是這個世界上最厲害的一把刀，即便你風華絕代、英雄蓋世，也擋不住時間之刀的摧殘。就像下面這些明星一樣，年輕的時候也曾風華絕代，享譽當世。但是現在經過時間之刀的雕刻，他們已經漸露老態，不復年輕時的絕艷和英姿被視為升上「神壇」了。

但正因為他們的黃金年代被市民認同了能力，到現在我們也對他們有莫大的尊重，而某些明星仍備受傳媒追訪。

時間過名氣不過，才是真正大明星。例如：馮淬帆，知名電影演員和監製，1968年加入無綫電視，主演該台首部長篇電視劇《夢斷情天》。上世紀七十年代他集中拍劇，在劇中多演出脾氣暴躁的老粗。1976年他轉投佳藝電視任節目監製，至1978年佳視結束後回無綫，任監製兼演員。1981年導演影片《粉骷髏》，同年底辭職監製，專心電影電視演出，走性格演員路線。曾應邀擔任金馬獎評審委員。後移居台灣，從事導演工作。

鍾楚紅，知名演員，香港小姐出身，一直致力於環保事業。香港美女鍾楚紅天生麗質，帶有一種純樸天然氣息，其表演自然流露，在多部電影中都散發出迷人魅力。一頭鬚曲的頭髮充滿嫵媚的風情，再加上一張美麗動人的臉和真誠、低調、不爭名利的個性，一度被公認

為「性感女神」。台灣地區「十大性感女人」之首。代表作品有《縱橫四海》、《秋天的童話》、《刀馬旦》等。

謝賢人稱為「四哥」，香港電影及電視影員，因在《千王之王》裡飾演有「南神眼」之稱的千王羅四海，在戲中別人都叫他四哥，後來這部劇在香港很紅，所以別人在現實生活中也都叫他四哥或者謝四。

林青霞，《滾滾紅塵》之中的大美女，傾國傾城、風華絕代。難得她還具有中性之美，反串一樣威武，看看買寶玉和東方不敗，美麗在她身上模糊了性別。

所以在圈中雖然有時間限制，但只要你是「有料」之人，每人回想起來也是尊重的。



鍾楚紅天生麗質，美艷動人。

百家廊

朵拉

我又回到香港街台灣街來了。

這是漳州人都知道的兩條街道，不是漳州的遊人，看着腳下石條鋪就的道路，也曉得這裡便是漳州老街。這幾年流行老街改造，許多城市的老街經過一番修整，看起來乾淨整潔，不過，為了引進新的創意，把原有的老街居民和原來的老手藝匠人趕了出去，結果商業進駐的同時，老街原有的歷史文化和民俗風貌逐漸消失，情感記憶中原生態的寧靜和純樸被刪除了。

漳州朋友Q，指着前面那長形石條鋪就的道路叫我們：「看！那是宋朝時期留下的路呢！」走在宋朝古街上，彷彿穿越時光，那隨風搖晃的落了顏色的花門簾，那窗口邊殘舊破損的木製雕花，這坐在藤椅子上打盹的白髮蒼蒼老婦，這騎單車經過的瘦骨嶙峋的康健老人，會不會是文天祥後人呢？來過漳州無數次，每一次都聽漳州故事，千年歷史也太悠久了，要到這一回才曉得原來文天祥曾經從汀州移駐漳州。

古老的房子有些仍帶「風燭殘年」的頹相，更多是已經修繕重整，和我前幾次看見的不太一樣，本來雜亂無章的環境變得乾淨整齊。今次特地要求Q早上帶我們到菜市場，因為這裡是最接近當地人生活的地方。有個作家說過令我難忘的一句話：「當一個人對生活失去希望，就帶他去菜市場。」從這字裡行間看見了最接地氣的菜市場是如何地「活色生香」。

喧囂嘈雜的市井聲顯示一天美好的開始。身邊行來走去的絡繹不絕人羣，此起彼落的吆喝聲，充滿活潑的煙火氣之地，正是了解一個城市最好的通道。

同行的來自南洋的兩個小友，長年生活在英國和歐洲的他們，聽我讚賞過曾經帶在高牆上吃的漳州肉糰，垂涎起碼超過一年了，終於有機會站在漳州府理老牌肉糰店門口，帶我們從漳州閩南師大穿過橋村走過來的漳州好友Q說，唔，沒錯，這一家最好吃。Q的堅定語氣讓南洋朋友相信這裡的肉糰承載着漳州人穿過老街時一段重要的美食記憶。招牌下糰子店門口果然排着長龍呢！就在

漳州的味道

門口，漂亮的婦人在眾人面前「包肉糰」。大家都可以看到肉糰的製作過程和佐料：一大盤的糯米，上面幾個小盤分別裝着佐料：豬肉、香菇、板栗、乾貝、鹹蛋黃等等。巧手的女人戴手套，三下兩下就捲起糰葉，加入糯米和其他佐料，壓實後用糰繩繞捆紮緊然後打結，看起來並不難，聽說一個小時可以包100多個。但又聽說，手藝不精的話，包好的肉糰放下去煮，水一燒開，滾它幾滾，糰繩脫落，糰葉打開，多麼美味可口的內餡，包括糯米，一概散開。失敗的肉糰就是消失的肉糰。

店裡一片熱氣騰騰，糰子的香氣隨着上升的炊煙飄到門口，擺在路旁最外邊的大鍋裡裝滿了煮熟的肉糰。我們買了三個燒肉糰繼續向前走。從前聽到「燒肉糰」，以為糰子內餡包燒肉，後來才明白「燒」在閩南語的意思是「熱」。才跨了兩步，見售賣糰點的小店，剛問一句這是什麼？Q馬上掏錢買幾個。南洋來客急喊停，Q堅持要大家品嚐。邊走邊買不是不可以，但今早真正的目的是要去吃道地的漳州古城鍋邊糊。

店極小，玻璃門上有紅字寫「現煮古城鍋邊糊」。南洋年輕人完全不知道什麼叫「鍋邊糊」。我也是前幾年到了漳州才知道，這又名「鼎邊糊」的風味小吃，是福建特色的早餐佳品。先用大米加清水磨成濃漿，攤在鍋邊（福建人叫鍋為「鼎」，故又有「鼎邊糊」的叫法），待半熟後鑊入在熬煎的蝦湯中，煮好加入自己喜愛的配料，和湯一起吃。開始聽到漳州人愛配牛肉、豬內臟等，不禁生出煩惱，後來看見Q拿來一碗碧綠色的茼蒿青蔥芹菜放在桌上說這是配菜，我極高興，單是這幾種香菜就已經是很好的配料，大清早就被漳州小店這碗香氣十足的「鍋邊糊」奪走了我的心。

這樣一小碗的免費香菜原來不只是早餐時間提供，第二天的午餐，老蔡應我們的要求，帶我們吃街邊小吃。來的時候比較早，不排隊，老蔡並沒有危言聳聽，我們剛坐下，周邊立馬坐滿人。掌廚的人在煙火處和老顧客聊天，一邊邊能聽其他顧客說

要或不要加蒜苗，海蠣煎之外還要一碗加豬肝豬腸的滷麵。漳州閩南話有自己的口音，雖然研究學考說，橫城人的閩南話最接近漳州話，但來到漳州，聽他們說話，有好多聽得懂，卻也有不少是聽不懂的。兩地的食物也很接近，包括這「海蠣煎」，我們在檳城叫「蠔仔煎」，是南洋人最愛的小食之一。尊重客人的老蔡為我們每人點了一碗加豆腐的滷麵。漳州滷麵是全民小吃。已經有1300多年的歷史。滷料是以肉絲、筍絲、香菇絲、魷魚、蝦乾等製成，吃的時候，有人在滷麵裡加滷大腸、滷肺片、滷肉、炸肉、筍片、鴨血、油條、五香等等。對於不吃內臟的客人，我們要求的是豆腐麵，然而五香和油條也來了，接着海蠣煎跟上了，竟然也是一人一盤。太多了！我們三人不約而同喊出來，未曾有過一人吃掉一盤海蠣煎的經驗呀。

但這海蠣煎真好吃。外皮酥脆，內餡香滑，鮮嫩的海蠣，還有地瓜粉的Q彈，細切的蒜苗濃郁的香氣，根本不需要配辣椒或其他醬料，最為可口的是，竟然有醃製的酸蘿蔔和鮮香青菜當成配料，這兩樣菜都可以去油。我聽過有人嫌漳州海蠣煎太油膩，他們一定是沒有和香菜以及酸蘿蔔一起吃。

你不能相信的是，純白的酸蘿蔔和青翠的香菜，我吃完以後，老蔡又過去拿來一碗，比剛才更大碗，原來顧客喜歡配多少，店主根本沒有限制，我得特別強調「是免費的哦」。做生意的人，當然要賺錢。漳州人也沒能例外，然而，喜歡吃多少可以拿多少，不收錢，從這裡看見漳州生意人的人情味。當人都在說電子科技時代讓人愈來愈疏遠，愈來愈冷漠的時候，你來漳州吃小吃，吃出口的美味，也吃出口情誼的人情味。

每一次到漳州，都要到老街閒走，愛那慢悠悠的閒逸自在情調，也要那些便宜好吃的漳州小吃。有人說：「穿在蘇杭二州，吃在漳泉二州。」漳州的四果湯、手抓麵、五香卷、三角餅、蘿蔔糕等等，都是我愛的漳州小吃的味道，而我更愛時刻讓我懷念不已的漳州最美好的味道——人情味。

萃袖乾坤

伍淑賢

膠飲管的最後日子

去膠潮來勢洶湧，最新是針對膠飲管。麥當勞剛宣佈由今年九月起，英國和愛爾蘭所有分店會停用膠飲管，而歐美多個國家和城市，甚至遊輪公司，都決定或計劃停用膠飲管甚至全面禁塑，如發泡膠杯、發泡膠盒和棉花棒等。台灣也打算明年七月起部分商戶不能提供膠飲管，2030年全面禁塑。

香港跟隨大潮流，看來先停用膠飲管再全面禁塑，只是遲早問題。十年後，上街用餐帶大量東西，除了自備水樽，還得帶筷子、刀叉、碗碟，可能連食材炊具也得自備，非常環保。不過這樣的話，乾脆在家煮飯算了。工業化都市生活種種方便，確傷害了地球生態，現加速瓦解實是正道，只是一時未找到更好又合經濟效益的取代品。

就說飲管，其實非膠質飲管「古已有之」。五六十年代的港產粵語片，時尚的謝賢嘉玲在沙田雍雅山房約會，露天茶座樹影清風，二人坐下，分別點了橙汁和可樂，穿雪白制服的侍應端上一杯鮮黃飲料和

一瓶汽水，各都插了支紙飲管，那是未有膠飲管的年代。

我們小時去「冰室」，即今天茶餐廳的前身，吃紅豆冰、菠蘿冰、雜果冰和蓮子冰，用的也是紙飲管。這個當時叫「飲筒」的玩意，最大缺點是不能彎曲。由於紅豆冰多用高身玻璃杯盛載，小朋友又矮，我們都要站起來才能吸到冰，木椅上飲冰的。所以後來出現膠飲管，可任意彎曲，大受小孩歡迎。當時的紙飲管質地也不成，浸在杯裡或口含着，很快就軟爛，浸成的環迴紙條開始解體，我們就順手把飲管從頂一條條撕開，變了朵紙花，攔在杯口，無聊而好玩。

紙飲管據說雖較易分解，但易受污染易潮，很難重複再用，不能用於高酒精濃度飲品，硬度也不適合兒童使用，而且成本遠比膠管貴，製作過程的污染更不比膠管少。七除八扣下，看來最好還是「斬腳趾避沙蟲」，乾脆什麼都不用，犧牲用幼管享用冷飲的樂趣，直接用杯喝就是了。

從零創舉

王嘉裕

放下你的「自我規則」

上一篇文章跟大家談論過，我們的負面情緒往往是影響自己信心的元兇，令大家容易對目標抱有懷疑，以致最終未能真正達至理想人生。不過，除了負面情緒以外，我們的人生也會被自己訂立的一連串自我規則所限制，令到自己無法好好享受當下。今次會跟大家分享何謂自我規則，以及解決的方法，讓你也可以排除障礙，活出一個屬於你的人生。

以我自己的經驗為例，這是在創業之前的想法：由於自己是修讀法律學系，曾經都覺得自己不是唸商科或相關學科出身，對商業世界未必全然了解，創業會有較大危機，差點因此卻步。這個就是我給自己訂立「自我規則」，讓我為自己架起了圍牆，不敢踏出第一步。這個其實也是大部分人的想法，覺得自己不是修讀某個學科，就不能夠從事某個行業，例如不是讀電影，就不可以拍攝電影；不是讀市場推廣，就不可以跑去製作廣告等等。此

外，有些人更會認為自己沒該方面的技術和未曾學習過相關知識，因此沒有能力做到。

以上種種，其實都是你給予自己的自我規則，但試想想這些所謂的規則，會不會影響到你人生的質量，甚至會阻礙你去發揮潛能，令你無法得到你想要的部份成功呢？

自我規則，就是內心的一道門閘，你要明白你也有能力去開啟你的潛在能力與無限可能，嘗試去踏出自己劃下的界線，你的人生將會變得完全不一樣。

但是怎樣才可以做到呢？其實很簡單，只要你列出自己的目標，然後好好想一想到底為何至今仍未達成，甚至是未開始行動，當中給予自己訂下多少「自我規則」，例如自己對該行業認識不深等等，再用短短一分鐘時間，將一切自我限制全部放下，不再充斥於腦海中，不再讓這些規則阻礙自己的發展潛能，不再給予自己再多的藉口，反而是實實在在去行動，認真想想怎樣才可以達到目標。如果認為

自己對該行業不太熟悉，何不試試先增值自己，看看相關的書籍學習，或是請教資深人士，甚至是嘗試去做該行業的工作，這樣才不至於原地踏步，向着理想生活前進。

坦白跟大家說，最初我舉出覺得自己不是修讀商科，所以不能創業的例子，其實這個已經是十多年前的一個自我限制的想法。現在的我，確實找不到任何給予自己的自我限制，因此我才有勇氣去創造一個又一個夢想，由開設各式各類的網上商店，成立廣告公司，去到現在主力開展史前化石投資買賣，每個夢想都得到不錯的成績。你或會驚訝為何我的每個夢想都是如此截然不同，其實真正就是因為我不會為自己設下「自我規則」，不斷嘗試新挑戰，成功了然後又再激勵自己再下一城，在無盡的挑戰中找到自己的樂趣。

所以，由這一刻開始，請你放下一切自我規則，全心全意向着目標邁進，必定有莫大收穫！