

尋夢園

昂陸山人

鄭植之中學創校四十載

位於清水灣道與西貢公路交界，而又處於香港科技大學之鄰的鄭植之中學，不經不覺之間，已創立了四十周年了！

該校於一九七八年創立，四十年來已有長足的發展，一九八二年又獲西貢政務處再撥地約三萬平方呎建成之運動場亦於當年開始啟用。本港中學之中，能有如此寬大之運動場者，實在不多，一九九八年，又建成了該校之新教學大樓，取名「樹岩樓」，內設學生活動中心，多媒體教學中心，電腦室及視覺藝術室，方便及促進了同學們學習所需之設備！同時，該校亦正在籌劃增建學生健身室，讓同學強身健體。另一方面，亦可以加強該校體育健兒添加運動專業的鍛煉，精益求精！

學術方面，該校曾連續兩年獲傳媒以「增值爆燈」為題，報道該校同學在公開試有出色的表現；亦有三科，合共四位老師獲本港政府頒發本港學界崇高榮譽之「行政长官卓越教學獎」，極為難得！二零零九年新學制實施，二零一二年該校同學應考首屆香港中學文憑試，成績理想，令人鼓舞。隨後的文憑試中心，該校學生，除獲取佳績外，亦能考入理想大學學府，促使該校師生，齊心奮鬥，再接再厲，力求再創更佳成績！

該校以貫徹全人教育理念，強調「人品第一」；並致力發展學生不同的潛質。多年來，該校學生在非學術方面的表現，同樣卓越！在體育、音樂、戲劇、藝術、服務社會等不同範疇上，屢獲殊榮！部分更屬國際賽事，實屬難能可貴！校方又致力讓同學在「品德、學術、潛質」三方面加強發展，同學、老師、家長及關心該校人士，上下一心，致力栽培該校每一位學生，力求上進，成為社會上成功人士之接班人！

二零零三年，該校堅決確立育才計劃為：「以愛為本，六育並重，專業精進」！更按時採用不同主題：例如「朝陽計劃」、「珍惜少年時」、「彩虹計劃」等，務須春風化雨，至今已培育了三十六屆畢業生，在社會上不同領域，作出實際的貢獻。

四十多年前，本人有機會參與該校籌建工作，擔任該校「籌建委員會」之「中文秘書」工作，當時擔任該籌建委員會之「英文秘書」為當時西貢崇真中學校校長黃錦樟博士，隨後，本人亦獲選為該校校監，任期完成之後，至今仍為該校校董會成員之一。

鄭植之中學目前已發展成為區內一所校風純樸，師資優良，深得家長歡迎及信賴之學校；特別之處是該校位置與將軍澳新市鎮相距不遠，交通方便；有些家長明言他們希望將他們的子女送至該校就讀，除該校環境優美，空氣清新外，而尤有甚者，是該校鄰近只得香港科技大學，沒有超級市場或大型商場，學生放學後，乘坐公共巴士及小巴回家中亦相當方便，不會在商場流連！原來這也是該校深受家長歡迎的因素之一！

由於鄰近科技大學，該校學生也可於午飯時間到科大學生飯堂進食，其間又可瀏覽科大校園內各學系學生會的報告板，加深了解科大教學及學術範圍，方便他們在決定考取大學時，比其中學之學生更早已了解大學科目的知識，也是鄭植之中學無形的優點之一。

該校為了熱烈慶祝四十周年校慶，已定於今年九月十五日在該校禮堂內舉行校慶開幕典禮及音樂劇表演；各位校友，如有興趣參加此次活動，可向該校校務處查詢有關參加方法及詳細資料！

娛樂與路

路美

裁員潮又在電視圈揭開序幕

如今電視台真的危機四伏，很多電視台年底又傳有大裁員，好像有線電視繼上個月娛樂新聞組大裁員，全組炒咗12人只剩一人後，收到消息，有線再有大规模裁員行動，據悉今日 On Air Promotion (形象宣傳) 有10多名資深員工被裁了。

另外，體育組、工程部同行政部亦有合共逾20名員工被裁，換言之有逾30員工受影響，而盛傳今年年底會有下一部裁員行動。有線寬頻旗下的奇妙電視，節目內容由有線電視提供，據了解，開台僅一年多的奇妙電視正計劃改名及改台徽，由於節目內容上大规模搵外判商提供，所以內部員工人手架構重新安排調整下要裁減大量員工。

大台資源整合兼再裁員！也是之前新聞報道中電視廣播行政總裁李寶安接受訪問時所表示，公司正轉向數碼化，並於年底前再裁員5%，以目前3,900多名員工來計，裁員約200人。公司截至6月底員工人數仍有4,333人，過去近兩個月已裁減約400人，年底前再裁減約200人來計，下半年裁員人數將會達到近600人。李寶安說過去幾年發展myTV SUPER、大台網以及無線財經資訊

台，原有傳統電視資源將作出調整。

未來TVB將會逐步增加合拍劇，由於採用更多外景或實景，故將軍澳的拍攝廠房使用將會減少，配置的人員亦會相應縮小；而《TVB周刊》會由印刷版變網上版，節省印刷及發行成本；海外分銷亦會由OTT取代；最後，部分myTV SUPER主題頻道會由自選節目取代，因此會減少頻道整合、節目編排及播放。

當然文化轉變我們是要接受的，但與此同時一班傳統人未能接受新網絡樣式生活文化，用手機已可做好一切，不用揸大機才有技術可言，傳統化一定要改變，如果不接受新電視文化，仍勉強舊模式，真的便只能等退休吧了。



myTV SUPER 頻道未來會有調整。網上圖片

萃補乾坤

伍淑賢

煲焦粥

幾個舊同學一起慶生，選了上環某二樓素食館「開宴」。同一晚還有十拾左右其他食客，碰巧另外幾拾都有壽星，那餐廳又行私房菜制，即每人三百多元，店煮什麼你吃什麼，不傷腦筋菜。偏那當家又是個風趣男，親自上菜兼介紹各款素食之餘，又能說笑搞氣氛，忙而不亂，心平氣和，像是個有心人。

全晚都很順利，素菜不油也好吃，更不會以素扮魚扮肉，但到最後一道紫米紅豆沙就出事。初吃一口覺得不錯，滑而綿密，但越羹一撈到碗底就開始有焦味，這時全餐廳已瀰漫一陣煲焦紅豆沙氣息。我心直口快，跟剛經過的當家說：「紅豆沙焦了你知道嗎？廚子有沒有告訴你？」其實並沒有投訴或責難的意思，只是要他知道了情況。

當家的反應也妙，不徐不疾說：「這個月只煲焦了今晚這一次，算是很好的了。」語氣並不像說反話或要開脫，只是道出眼下這廚師的難處。這時我和鄰座友人就你一句我一句話，其實應該怎樣處理。朋友

認為廚子明知煲焦了，根本不應勉強把紅豆沙奉客，而該變陣用另一甜品代替，畢竟是打開門做生意且收費不宜宜啊。她又說整頓晚餐其實給人印象極佳，可惜栽倒在最後的甜點，留條壞尾巴。

我倒覺得店裡人手很少，且都不像是專業做餐飲的，要臨時變陣找替代甜品應沒可能，但廚師如不知當家煲焦了粥，弄到當家要客人問才知道，便說不過去，畢竟廚子在煮粥時絕不會嗅不到那陣強烈的焦味吧！另一可能是當家一早知道了，只是抱著包容廚子也期望被食客包容的心照樣奉上，總之當沒事就算。

要講做生意客戶服務的話，當家的處理是不合格的，但要茹素的話或就要講修行，那我們也不須太執著挑別人的錯找碴兒，吃幾口焦粥也沒甚大不了，且吃着吃着也覺美味，我竟全碗幹掉！

不過當今港人，連地鐵人員忙亂中在通告板寫錯幾個字也得全城大罵，幾近歇斯底里，講包容講不挑人錯，已無市場。

隨想

興國

由尺牘談起

日前曾談及作者釋本有繪圖和撰文的一本書，書名叫《香港風情畫——八十年代的那人、那事、那景》。書中有篇文章是「書中自有黃金屋之寫信佬」，其中提到「尺牘」。

尺牘是什麼？文章說「現在講『尺牘』，可能連中學教師都不知是什麼，其實『尺牘』是一本寫信佬必備的寫信範本。以往中國人往往都是大家庭出身，一個女人生九個孩子很普遍，究竟姨丈的表哥稱之為什麼呢？那就自然需要一本寫信通勝（即『尺牘』）才能找到答案。」

記得在上世紀六七十年代，小學課程是有教尺牘的，但不知何故後來就取消了。如今要照尺牘來書寫信件，恐怕沒有什麼人能辦得到了。我自己就曾犯過錯誤，寫封信給中文系的老師時，信封上寫某某某老師均鑒。後來和同學及老師吃飯時，老師直指我的錯誤，因為那個均字寫錯了。老師說，應該是鈞鑒，是恭請長輩閱讀的意思。寫成均鑒，是叫老師平均地打開信件來閱讀嗎？

尺牘在現代社會還有沒有用途？舉個例說，以前同學間互相稱呼為硯兄，如今誰還在用石硯磨墨來書寫？更何況不習書法的人恐怕連硯台都未見過。稱之為硯兄，他一定覺得莫名其妙吧？比如在從前的農耕時代，同窗如果在春雨天互別，夏天去信問候對方時，寫下「憶風雨別離，正村民耕之候，乃光陰迅轉，已碧荷藕熟之時。」現代人能懂嗎？

特別是香港多數公司聘人，注重的是英文，中文的尺牘就更被忽略了。所以現在的公關說起英文是頭頭是道，但一旦用起中文就捉襟見肘了。比如打電話自稱「我是薛先生」，長者就知道外行得很了。但如今已習以為常，見怪不怪了。

淑梅

車淑梅

閱讀夢飛翔

十年前梁偉明校長決定轉換人生新方式，放多一點時間去鑽研教學方法，令更多孩子得益，他放棄了校長那份高薪厚祿，毅然跑到湖南去了解當地農村小學真實情況。結果他創立了《閱讀·夢飛翔文化關懷基金》，也在內地建立了300多間新型圖書館，受惠孩子超過20萬，「這是一個緣分，我本來對湖南一無所知，當時我請來了一位來自長沙的小學校長，他剛來作教學交流一年。到暑假跟他到湖南一轉，我看到農村學校的教學方式效益非常低，香港人到內地助學就是捐錢建校舍買物資，其實課堂的教學方法不能忽視，否則孩子能力不足，沒有興趣和信心升學，於是我決心去幫助他們。」

十年前校長48歲，他希望在人生餘下的三分之一時間做一些以前未做過的事，那是個公益事業的念頭，相信也是他人生最後的事業，「我相信閱讀是學習基礎，並非只是看書，那是提升學習能力、專注力、觀察力，表達理解思考的能力。當地的老師對學生沒有要求，上課講書，講完了便下課，那些學校也是破舊不堪，黑板是白色的。孩子生活習慣完全亂作一團，沒有穿鞋跑到茅廁又走入班房，不聽書沒有人理會。我就是教導他們，特別是和一年級的小朋友，上課前執好書枱和書不要像一個垃圾箱，書枱混亂，找不到要我的東西，心也散了，所以凡事要有個準備，準備好了上課，自己和老師也會有好的心情，這樣比學識教育更為重要。其實只要用上一兩個月已經大為改善。我會問你喜歡怎樣的個課室呢？他們都會說喜歡這個整潔的課室。」

萬事起頭難，十年前在太太沒有反對下，校長跑到湖南去開展這個閱讀夢，校長是心懷感激的，「金錢是一個問題，朋友知道這個想法，並不看好，多會問我以後生活怎辦？我想如果我老了政府可以依靠，我也放心了。當時兩個中學同學，一位2000年相識的商人朋友支持我，就是這樣開始的。初次接觸學校的圖書館，我也嚇一跳，只見到他們把書藏起來，上了鎖，上面封了塵，找鎖匙也找了很久，我知那是準備年中檢查用，但實在並不適合孩子的。於是我主動提出送圖書給學校，當年物資短缺，大家樂於接受，他們想不到要照著我的方法去教導孩子閱讀。農村老師都超過40歲以上，適應比較慢。」

最終他們都被校長感動了，因為他並非湖南人也不辭勞苦的從早到晚逐間課室去示範老師的上課方法，老師們不敢怠慢了。孩子經歷了每天閱讀半小時的洗禮，禮貌了、自信了、氣質不同了、眼神發亮了、學校成績飆升了，也令到其他沒有參與計劃的學校大為震驚。

感激校長多年來的付出，梁太太多年的等待，校長說孩子多謝梁爺爺也別忘記多謝他的好妻子。希望香港教育界同樣重視閱讀的好處，家長也別忘了為子女設立親子閱讀時間，孩子將會一生受用。懷基金。作者提供



梁偉明校長創立了《閱讀·夢飛翔文化關懷基金》。作者提供

在「本草中國」中邂逅種種有情

一部有情懷、有擔當的紀錄片，是可以載入歷史的，比如《本草中國》。播出時我看過第一季，今年中華書局出版《本草中國》，在滬熱難耐的時節慢讀，如耳畔清風，如雨絲繚繞，令我感悟頗深。老藥人的故事撥動心弦，中草藥的內涵啟慧明志，「諸藥所在，皆為境界」，在感受道地本草生命奧義中我更加領悟「敬畏」二字的深義，既是「修合無人見，存心有天知」的美好德行，也是與有靈草木融為一體的種種有情。

本書分為四章，以時間、年華、雙面、境界、相遇、根脈、新生為線索，復現了紀錄片內容，用平緩而詩意的文字講述中藥人與本草的動人故事。從廣東化橘紅到東北野山參，從西藏紅景天到崇西紅花，從新疆紅花到內蒙乾草，在山林、高原、戈壁、沙漠中探尋中醫文化密碼，使中草藥走出秘境，呈現在我們面前。

沒有經歷過與自然的坦誠相見，人們就很難理解「多識草木少識人」的忠言；同樣，沒有櫛風沐雨與世間草木休戚與共，沒有慢火熬煮的耐力與心力，就很難領受生命的另一種饋贈。

王良春古法製麵，僅發酵過程就需要六七天；膏方師俞柏堂，從選藥、潤藥，到掛旗、收膏，他的膏方比別人熬得慢，源自深思熟慮的匠心；何首烏炮製，一般採用連續蒸十八小時的方法，王泰科卻堅持用費時費力的古法，將蒸好的何首烏露天晾曬，曬完後繼續蒸，反覆九次，九蒸九曬，少說也得三十個日夜，他在平和中傳遞以柔克剛的力量；二十八味本草，九十九道大工序，柳惠武製作龜齡集，聚精會神，死死盯住炮製工序；有些環節換了現代工具，但過程仍遵循古法；一寸白芍可以切成360片薄片，丁杜如手工切製中藥藥片白芍成為健力士紀錄保持者；獲得諾貝爾獎的青蒿素，源自我國有兩千多年歷史的青蒿，提煉過程幾多曲折，屠呦呦堅持用鮮品絞汁而不用水煎，保持汁液最充盈部分，最可能富含抗瘧有效成分，而提煉過程歷經三年之久，數百次提煉，卻賦予上百萬人生生……

平時，我們經常說匠心，什麼是匠心，走進老藥人，答案一目了然，匠者，就是幾十年如一日的向上堅守，它一頭連接著傳統文化的根脈，這些老藥工大都出身中醫世家，

以身許藥，不棄不離，子孫傳承，生生不息；另一頭則通向普世價值的情懷，即「大道無私，演化世間萬物，人道有情，救疾苦於人間。」本草有情，亦人間有愛。有兩處細節，令我久久感動。對粵參人崔長安來說，進山尋參要守規矩。他先讓同伴搬來三塊石頭，兩兩相疊，與地面形成一個口字，然後上兩炷香，他們雙手合十，虔誠跪拜。參有靈性，聽得懂人的話，所以找參時要禁言，這是其二。第三，還要保護好人參的鬚根，他雙膝跪地，用雙手在泥土中摸索，慢慢把泥土和鬚根分離，終於收穫一支40多年的山參，而山參籽絕不能帶下山，要重新放回土壤中。「如果說敬畏是一種境界，那回饋則是另一種」，由此我頓悟到「萬物在我之中，我在萬物之中」的人生哲理，我們善待自然，也是善待我們自己。

為本草癡，有時是不惜代價的。年過八旬的徐錦堂，當年他第一次赴川鄂考察黃連生產情況，所長對他說，栽一畝黃連需要破壞那麼多森林，那麼多樹都被砍光了。我們是學農的，是學生物的，把那麼多樹砍了以後，這是對後輩兒孫的犯罪。這句話深深觸動了他，從此也改寫他的人生軌道，他變成來往於北京和利川的候鳥，每年有八個月時間與黃連相伴，這一堅持就是八年。

在利川福寶山的黃連試驗場，徐錦堂提出，要把伐木種連改為林下栽連，這是唯一讓林、藥共存的方法，但當時沒有一個人同意。一天，一場瓢潑大雨不期而至，140多毫米的降水，他在雨中蹲了半天。帶個斗笠，披個蓑衣，整個身子都像落湯雞一樣，我就測量了一個平方尺，林下它有多少苗子活了呢？那個棚裡邊有多少苗子活，我測了好多點，發現這個林下的黃連也沒有死掉。經過一系列實驗，林下連存活率不低於棚下連，黃連產量連翻兩倍，很快廣泛推廣，如今福寶山成為黃連之鄉。沒有徐錦堂的執著堅守和自我犧牲，就沒有黃連在這片大地上的傲然站立。

「老藥工比大熊貓還珍貴」，這句話道出工藝傳承的稀缺性和緊迫性。因為，這種堅守要超越功利、放下得失，回歸到純淨如鏡的本心，用心靈抗衡時間，敬重自然，在當下這個時代，不啻於一種精神修行。廣州陳李濟老店櫛風沐雨400多年，後人陳永涓的

先生、孩子都去了國外，她選擇留下來，「很多人都這樣說，陳李濟的陳皮肯定有秘方，其實沒有的。陳李濟的陳皮，就是靠陳化，靠時間。」本草走出秘境，其實就是一場時間的魔法術，它催人白髮，卻無法阻斷傳統工藝之河的流淌。比如，絕壁採藥是周朝義一家相傳的絕技，鐵皮石斛多半生長在海拔1,500米以上的絕壁，採摘過程很容易喪命。

如今，絕壁採藥已經不再，而他用另一種方式傳承，在店裡模擬表演絕壁採石斛，遊客在他的店裡可以邊喝石斛花茶邊觀賞靈巖飛瀑。「我覺得有些東西，就像我們看書一樣，一頁書看過去之後，就翻過去了。」他的兒子嘗試大棚種植，要把全世界都種滿石斛。

有本草的方地，就有倔強的生命。無論時代怎麼變幻，不變的是守望時間的耐心、傳承工藝的匠心、面對自然的敬畏、走向世界的信心。中醫藥傳承也需要新生血液，百年老店胡慶餘堂裡，90後魯航上班第一件事就是進香，他站在門檻後深深鞠躬，抬頭可見從前方鏡子裡映出的「戒欺」二字，與其說這是心存敬畏，毋寧說是保持內省。而在武當山下，祝華英將畢生診脈的體悟寫入書中，沒想到前來尋書問道的是法國人理中，他離開盛產葡萄酒的法國拉羅謝爾，在武當山下種了一方茶園，成為他希冀的一種生活方式。可見，中醫藥也是構建文化交流的橋樑，在多元傳承中發揚光大。

中醫藥的秘境，需要用赤誠之心去開啟；本草地道的靈性，需要俯下身子去細嗅。從《本草中國》中，我讀出責任、敬畏和種種有情，在細微感動中觸摸到民族文化的肌理，看到中醫藥這座富礦的精神之光。同時，我也對技藝失傳和本草種植飽含憂思，人工種植是否能使紅景天新生，自然污染或退化是否還能採集到珍珠等等，這是人們價值觀與功利現實的博弈，也是中醫藥文化發展的新課題。

「也許我們無法期待人人都能在趨利的浪潮中保持清醒與理性，但總有一些人，懷抱虔誠與勇氣，擁有着在沉浮中獨行的力量。」獨行者的道路永遠不會擁擠，但是，中醫藥的大道會愈走愈寬，在我們看不到的地方向前延伸，他們令人深深敬畏。

一個成就欣喜人生的方法

從零創舉

王嘉裕

今日試着用一個生活中的例子，和大家分享製造快樂的步驟。相信大家也有被邀請出席宴會的機會，對方若是你的兄弟或知己，當然會期待非常，但相信大多數的邀請，你會希望從沒收過請帖，因為對方是一年也不聯絡一次的他或她，關係非常疏遠，感覺自己只是湊夠人數的角色。明明萬般不願意卻因為心中的愧疚感被迫出席，怕別人背後說三道四。

今天分享一個小方法，讓大家從這個矛盾之地輕鬆走出來。在生活中，每當出現類似的事，負面情緒跑了出來，你要立刻提醒自己它的出現，並想出這些情緒的反義詞是什麼。以婚嫁為例，把自己付出轉換成大方，由給人的痛苦變成慷慨大方的舉止，再由寂寞的聚會，變成擴充人脈的歡樂並衷心祝福一對新人，然後觀察朋友們感到高興的情緒，放下新一

切負面情緒的障礙。

你會發現自己骨子裡是非常之樂於助人，亦不會去計較付出得太多，甚至成為別人眼中的傻子。你會發現真正的傻，是以為自己能夠用憎恨和憤怒去懲罰對方，卻只有折磨自己，使自己不能感受愛和樂於助人、高興的情緒。

當你一開始這個練習時，可能你不會覺得自己能胸衷為對方感到高興，或者就這個事件上不為這位朋友感到高興。不要緊，當你慢慢開始嘗試的時候，開始放下自己所有障礙，讓自己已感受到愛和高興情緒，你就會不自覺地發現，我們內心會慢慢地充斥住正面情緒，並且在下次同樣的情況，你就會不自覺地為對方感到衷心的高興，想為對方付出，即使本身大家關係不是很好，因為你內心充斥住太多正面情緒，亦都會願意主動去修補這段關係，誰對誰錯亦都變得不再重要，甚至對方不領情，亦不會有半點的尷尬。因為無論如何，當你發放正面情緒時候，你自己亦會處於正面情緒狀態。

這一練習其實就是容許你內心的一份，稱為「崇高」自然流露出來，有一份勇氣去克服任何一種愛，一份願意去付出並接受對方的任性。當你選擇放下自己的負面情緒，有意識地選擇付出，你才會成為真正的得益者，因為你是以第一身感受到這些強烈正面情緒，亦都會發現，一直以來我們渴求在外在事物，環境因素上得到的喜悅，或者想要的安全感，其實一直以來都完完整整地，存在我們心裡。

諷刺的是社會上無數的億萬富豪，在物質上什麼都不缺，偏欠缺一份安全感，每晚服用安眠藥才能入睡。但當能夠感受到完全內在的一份內心滿足，那種真正快樂、真正的完整、真正的自己。你會驚醒，這世界是個讓人去享受的地方，世界中的一切痛苦消失了。