

尋夢園

昂陸山人

值得深思的小故事

手提電話的功能，天天有新的款式；電話傳來的短訊，每日可以超過數以百計之多！

最近，收到一位中學和大學均同校的老友傳來了六個小故事，即使本人可能被譏為文抄公，也願意將這些小故事和各位讀者分享！

小故事一：一個賣瓷碗的老人，挑着扁擔在路上走着，突然一個瓷碗掉到地上摔破了，但是老人卻頭也不回，便繼續向前走。

領悟：失去的東西就要學着去接受，學着放下，畢竟很多事並不會因為你的悲傷就會回來，結果就會被改變！

小故事二：鸚鵡遇到烏鴉，籠中的鸚鵡安逸；野外的烏鴉自由，烏鴉羨慕鸚鵡安逸，二鳥便商議互換。

領悟：不要盲目羨慕他人的幸福，也許那並不適合你。老了，不要去攀比，過好自己的日子，享受自己的生活才是王道！

小故事三：老師問：「有個人要燒開水，生火到一半時發現柴不夠，他該怎麼辦？」

領悟：世事總不能萬般如意，有

捨才有得。人到老年，精力總會有限，不如「倒掉一些水」，只專注自己喜歡的人和事吧！

小故事四：貓和豬是好朋友，一天貓掉進大坑，豬拿來繩子，貓叫豬把繩子扔下來，結果豬整捆扔下去。

領悟：有些人不是很聰明，卻值得你終生擁有！

小故事五：老和尚問小和尚：「如果你前進一步是死，退後一步則亡，你該怎辦？」

領悟：天無絕人之路，人生路上遭遇進退兩難的境況時，換個角度思考，也許就會明白：「路的旁邊還是路！」

小故事六：第一天，小白兔去釣魚，一無所獲。第二天，牠又去釣魚，還是如此。

領悟：你給的都是你自己「想」給的，而不是對方想要的；活在自己世界裡的付出，不值錢！

領悟：不要盲目羨慕他人的幸福，也許那並不適合你。老了，不要去攀比，過好自己的日子，享受自己的生活才是王道！

領悟：世事總不能萬般如意，有捨才有得。人到老年，精力總會有限，不如「倒掉一些水」，只專注自己喜歡的人和事吧！

隨想園

興國

由三蛇羹談三字

從前的香港，過了中秋節之後，市面就流行一句話，就是「秋風起，三蛇肥」，粵菜館就會張貼出三蛇羹的廣告作為招徠。

廣州話中有不少用三字為首的詞，比如三幅被，是從前的棉被是用三幅布做成的外套，這詞的意義是用來形容翻來覆去都是差不多的內容，毫無新鮮感。

相傳是范蠡寫的《養魚經》說：「鱒魚，廣州謂之三鯿魚。」因為廣州人看到鱒魚出現時，是在農曆三月，這三鯿，意即三來，三月就來也。

現在為人知曉的三字為首的詞，恐怕只剩下三隻手、三兩下手勢、三及第，或者再加上三口六面和三尖八角了。

淑梅是跡

車淑梅

教育界對社會發展最為重要

開課一個月有多，在香港電台《舊日的足跡》節目我請來了教育局局長楊潤雄先生接受專訪，局長強調校內是可以犯錯的地方，若然在社會上犯錯就有好大的後果。

在成長經歷中，楊局長遇過不少好老師，「小五、小六年班的班主任很關心我們，當時還有升中試，她就像家長一樣給我們很多意見；九龍華仁的老師各有所長，印象最深是中五至中七一位很出色的數學老師。

者身教，孩子就會透過在不同人身上看到不同的可能，學習處理事情的方法繼而成長。」局長強調，教育是要培養小朋友行一條社會正確的道路，但不可以期望要透過教育將一些社會上未能解決的問題在教育裡去解決。

在節目總結時，局長鼓勵年輕人加入教育界，「教育界對整個社會發展最為重要，不必要狀元去做老師，那些都是有心願意付出的人，希望社會人士公平對待教育這個行業。

教育局局長一職並非優差，面對具爭議性的事情實在太多了，但我總相信有心的人一定可以解決面前的問題，得到市民的諒解。如果政府、家長、學校、同學多聽各方持份團體的心聲，攜手合作，我想香港的教育大道定必一片光明。



教育局局長楊潤雄永記媽媽一句話：盡吃力就得。 作者提供

愛鳥貴在自覺行動

百家廊

戴永夏

我們平常總說孩子天真，提出的問題幼稚可笑。可是有時候，孩子提出的問題不但發人深思，而且能想大人所未想，道大人所未道。

在人類歷史上，鳥類一直是我們的親密朋友，牠們的生死存亡與人類的命運密切相關。因此，我國自古就有愛鳥護鳥的優良傳統。

到了周代，周王朝制定了專門的條律保護鳥類，並設立了「虞人」之類的官員，管理山林川澤，嚴禁人們採集鳥蛋、捕殺幼鳥。

在保護鳥類上，一些開明的統治者不但能身體力行，而且還虛心納諫，聞過則改。據《列子》記載：春秋時候，有一年正月初一，晉國鄆鄉的老百姓向當時執政的大臣趙簡子進獻了許多斑鳩。

定很多，您對這些鳥的恩澤是抵償不了您給牠們所造成的災禍的。您如果真救助斑鳩之類的鳥兒，不如下令禁止捕鳥。」

古人的愛鳥之心，還從大量的古詩文中表現出來。唐代著名的大詩人白居易，一生寫過許多愛鳥詩。他在一首詩中深情地寫道：「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮。

到了近現代，儘管人們愛鳥的意識已較淡薄，但仍不乏關愛鳥類的感人事例。比如，我國已故著名詩人臧克家，就數十年如一日地關心着他的「麻雀朋友」。

對這群「麻雀朋友」，臧老確是一往情深，與之結下了四十多年的深厚友誼。四十多年來，不管風霜雨雪，不論多忙多累，每天他都按時為這些「老朋友」送食送水。

他曾對女兒說：「有人喜歡將小鳥關在籠子裡，用精美的食物餵養，以博得牠們動聽的歌唱。但是，在我聽來，這歌是悲歌！是失去自由後悲慘的苦歌！」

臧老搬進新居後，仍時時牽掛着他那舊宅院裡的「老朋友」。他總是隔三差五地親自往舊宅院打電話、寫便條，詢問「麻雀替我按時餵了沒有」。

關愛鳥類，保護生態，關鍵在行動。我們當然要堅決反對對野生動物濫捕亂殺的犯罪行為。但更重要的，還要靠我們自覺去做。

關愛鳥類，保護生態，關鍵在行動。我們當然要堅決反對對野生動物濫捕亂殺的犯罪行為。但更重要的，還要靠我們自覺去做。

像老人這樣關愛小鳥的事例，我們還可以舉出一些。牠們有一個共同的特點，就是珍惜生命，熱愛生活，極為關注人類賴以生存的生態環境。

人體七輪 人生七輪

從零創夢

王嘉裕

我們每個人體內都有一套內在的能量系統，雖然現代醫學技術還未能確切地證明它們的存在，但是又確實與人體神經系統有密切關聯。

「七輪」之說源於印度瑜伽，是指人體經脈系統中七個主要的能量匯集點。相當於中醫的穴位。七輪的知識流傳到西藏後又被當地密教及藏傳佛教所吸收。

「七輪」是人體精微能量系統構成之一，按七輪在人體的所在部位，由下而上分別稱為：海底輪、臍輪、太陽輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。

事實上，氣輪與氣輪之間的能量是互通的，越是真正有智慧、身心平衡健康的人，越能打開全部氣輪。海底輪作為身體能量、心智和靈性渴望的貯藏所，代表着生命力來源。

動力。接下來是臍輪，會直接影響你是否開心、創造力、吸引力及成功；也會令你有同情心，體恤他人。

到了心輪階段，心輪位於上下七個脈輪的正中央，是身體的中樞。開啟了心輪，基本上就已經不再是智慧上的明白，而是到感覺上的領悟。

喉輪，英文是Vishuddha即淨化的意思。激活的話感覺會忠誠、信心、誠實、相信，也會直接影響到你同他人的交往中的言行舉止。

頂輪位於頭頂中央，連接着宇宙能量，掌管着智慧和和世界為一體的感覺，教導我們如何活在當下，並藉着寬恕他人和自己來釋放過去。

同一時間也沒有「自我」，更容易接受別人的意見，在短時間內吸收到更多。也會有一種感覺，覺得自己有能力可以負責自己的人生。

再跟下來是眉心輪，當激活的時候，就會如同佛教所說的「察覺」一樣。你可以如同局外人一樣觀察自己的情緒起伏、察覺到自己的情緒和思想。

頂輪位於頭頂中央，連接着宇宙能量，掌管着智慧和和世界為一體的感覺，教導我們如何活在當下，並藉着寬恕他人和自己來釋放過去。

通過對七輪的介紹，其實就展示了人生的七個階段過程，我存在（海底輪）——我感受（臍輪）——我願意（太陽輪）——我愛（心輪）——我表達（喉輪）——我觀察（眉心輪）——我領悟（頂輪）。通過放下、釋放自己的負面情緒能量，不斷地完善超越自我。

娛生樂與

路美

選美有條路

傳統上的選美活動參加對象主要為女性，是一種基於形體、外貌、美麗和內涵智慧集於一身的競賽。

而今年在香港再次興選美熱，到目前為止，今年有五個選美活動先後出現；選美活動一直受到激進的女權主義者們的抵制被指為物化女性，但有故作理性，實則為了商業利益人士指出選美活動旨在選拔優秀形象的人類。

不少文化評論者指摘選美活動會令少女過度重視其外在美和引起浪費風氣，更衍生巨大社會壓力，促成少女花費時間和財力於服飾、髮型、化妝；選美參加者整容甚為普遍。另外，部分女子為追求纖巧體形而限制飲食，傷害健康。

雖然部分選美比賽含有非完全基於外在美評審的環節，但不漂亮的參賽者縱使具備才華、智慧，往往很難獲勝。這樣會導致具備漂亮外形的女子較為優秀，從而令不符合流行審美標準的女子產生心理障礙，難以達到理想成就，而非為少女提供個人發展機會。

體態美。這樣可以使不具備才藝、智慧或其他方面能力的少女有機會在選美比賽獲勝。然而，近年選美比賽當中，不少只有美貌的女性皆不能勝出，反而美貌與智慧具備的參賽者則能成為選美后冠軍。

而部分選美比賽只以「選美」為名，但實為電視台選拔娛樂綜藝節目的藝員，而且沒有美貌的考試成績或學歷高人一等的參賽者很容易獲勝。縱使選美有很多不同角度的聲音，好壞參半，但歷年來因為選美而改變一生的人實在大有人在，有幸與不幸，自己掌管人生，所以無論好與否每年仍會有更多追夢者參與此盛會，為求改變一生。



「亞姐」最上鏡小姐李芷菱（左起）和亞軍張右雨、冠軍梁雲瑤及季军林孜洙合照。 作者提供

萃袖乾坤

伍淑賢

阿爾一九七九

《花花公子》的人物訪問曾享盛名，坊間有單行本出版，網上也有好幾十個舊日的訪問供免費閱讀。常想，人物訪問可以好成怎樣？即使做到《六十分鐘》時事雜誌那樣，是不是就很好？

本地傳媒某些訪問更不必說了，讀一疊資料，跟被訪者在咖啡室談一個下午，就可以寫稿。出來的東西，往往是採訪者的話語多於被訪者的心聲。更奇怪的是不知打哪時開始，正文完後總要來篇感性「後記」，可能反映了近年述說者很想走到台前的風尚。其實只要力夠，訪問者的心思在正文已可瀟灑發揮，不必搞這些「外掛」東西。

近日在手機上看《花花公子》當年訪問以《教父》一片躍為超級巨星的阿爾柏仙奴（Al Pacino），篇幅甚長，愈看愈有，卻不悶，很精彩。時維一九七九年，採訪記者是Lawrence Grobel。他在引子中提到，為了這任務跟阿爾柏仙奴相處了兩個星期，多是在阿爾柏仙奴那非常不起眼的紐約小公寓進行訪談。十多日裡，每天下午或晚上上

記者都會上他家閒聊幾個鐘，有時談到凌晨方散，有次更聊到廚房水煲着了火也不知道。

阿爾柏仙奴為人低調，那是他第一次接受媒體深入訪問，對訪問的實際過程覺得很新鮮。原來即使已是荷里活萬人迷，他竟說：「從沒人問我對事情的意見。」記者終於錄了四十小時的對談，等於二千頁的錄音抄本，要濃縮剪裁成訪問文稿。兩星期很快過去，記者在那個星期晚上便要飛回洛杉磯。星期天早上，阿爾柏仙奴打電話問他幾點走，知道是夜機後，便說，「還夠時間來多次訪問哩！」於是記者又把錄音機塞滿電池（其時手機還遠遠未出世），飛的士去他家開工。

出來的文稿是一問一答形式，可讀到大量阿爾柏仙奴的直述說話，也見到二人交鋒之火花。這種Q&A文字很佔篇幅，但比時下很多採訪者忙不迭要為受訪人「代言」，把自己詞彙塞入口的陋習強多了。篇幅夠長其實很重要，太短的話，很難挖得深。但今天萬事要快要短兼碎片化，這類紙媒深入訪問，怕已日暮窮途。