傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

## 交友的機遇和指南

尋夢園 昂膛山人

在現代的社會裡，當我們來到這個社會的那一剎那，當然先有父母和其他家人及親屬；然後便是同居在同一座樓宇內的鄰居和街坊大眾。到了學習年齡便會遇上很多同學們，年紀稍長之後，便會遇上及結交了一大群朋友，而在工作上又可以碰到很多同事；最後由於參與一些活動而遇上了很多不同的過客和同處一地的香港居民；又或者在一些大型活動中遇見很多觀眾等；甚至在乘坐交通工具時又會遇上了不少和不同的乘客等，也有可能成為朋友。

現代人如果要和古時的人物比較，今天的人數和不同界別人士的接觸當然比古時的前輩更複雜和廣泛的了。由於交通發達和多樣化，不同種族和國家的人們也有機會遇上而變為朋友圈內的一分子。

雖然我們在今天的地球上，可以結交了很多不同種族、不同文化、不同宗教、不同信仰、不同膚色的朋友，但交友的標準，始終也可能是極為相同的。例如，我們都是選擇友好的人士成為朋友，不友善的人當然無法彼此成為朋友；但問題是在很多情況下，我們也是無法知道誰人是我們的敵人，或誰人是我們的真正朋友！

交友最重要的因素是能否彼此密切地溝通；假如彼此的文化背景不同，又不認識對方的語言文字，當然無法成為友好的了！雖然今天的科學進步了，利用儀器的協助，也可以進行溝通；但這樣只能在國際政治、商業或文化等的層面上，才能進行必要的交流。

在個人的生活圈內，交友的範圍只可能局限在自己的語文和能力之內，才可以互相成為非常友善的朋友，總的來說，每個人也有自己的朋友圈，但在自己的朋友圈內，我們又如何去測量及選擇自己的真正朋友呢？

同學之外，你的朋友當然是由你自己主動去尋找，但當雙方彼此也在選擇友好時，可能幸運之神已在你的背後主宰了你！

當你達到這個階段時，你的主觀願望便可能協助和帶領你去找尋一些你今後的好同伴兼好朋友了。當然這也是你和你好朋友的主觀願望在無人能知道的情況下，讓你們也可能不知如何地便開始成為同一個朋友圈內的密切而最友好的朋友。同時，大家也已深切知道：知人口面不知心！

選擇朋友當然亦極為重要地留意下列四點：

1.留意植根於對方內心的修養，亦即對方是否一個良善的人，經常為別人着想地縝密思考；

2.對方的對人態度，留意他是不是一個非常正直的人；

3.評估他是不是一個聰明的人，例如有沒有快速的學習能力；話頭醒尾；口才便給的敏捷人才；

4.留意對方的辦事處世的能力，或可簡稱之為能幹的人。

當然，每人也有各自的想法，本山人只是提出其中比較重要而又比較容易分辨出來的四種類別而已！

假以時日，當你們變為更要好的深交朋友時，你還要作出一個最重要的決定；在上述四大優點之中，你寧可選擇一個「善良」而「正直」的朋友為好友。因為假如一個「聰明」而「能幹」的朋友，極有可能會變為一個會害了你的友人！

## 老

隨想國 興國

包括香港在內的世界各地，不少已經進入了老年時代，怎樣照顧老年人的生活，成了這些地方迫切需要解決的問題。不過，如今的老年人，很多看起來都老當益壯，讓他們繼續工作根本不成問題，而且這些老年人在工作方面，經驗豐富。問題是，想接班的中年人就要推遲接班的日子。看來這是個兩難的局面，需要智慧來解決。像把退休年齡拉高，就是解決方法之一。

老年時代是這幾年才進入的嗎？事實上從上世紀末葉開始，就有很多地方進入了老年時代，只不過這些地方的人並未察覺而已。因為很多年輕男女，都不想結婚，或把結婚的年齡推遲很多年，那些不願結婚的女子或晚婚的女子，中文裡有個名詞來稱呼她們，叫做「老姑娘」。像老舍的《駱駝祥子》便有這樣的話：「我呢，當了這麼些年老姑娘，也該痛快幾天。」「老姑娘」除了這裡指的過了適婚年齡尚未結婚的女子之外，也用來指稱在家中排行最末的女兒。這樣看來，在女性的世界，是否早就進入了老年時代？

老，有時候是一點也不老，就像初生的動物中，有一種就被人稱之老鼠，才出生不到一天，這些鼠就已經老了嗎？像老友鬼鬼和老朋友，有時還是年輕在學的青少年，就用老這個字來形容朋友的關係了。這個老字，顯然是指關係很深。

最近聽到和電影有關的評論，是過年時的電影，都是老套了。這老套的老，指的是題材沒有創新，用的還是從前那套老路。這從前的老路，有時候是和前兩年的電影相比，最多也是指一二十年前而已。所以，老，顯然也不到老的地步。

又像大家在學校裡叫的老師，他或她，仍然年輕得很。稱之為老，只是一個尊敬的用詞而已。

我們希望的，難道不是一個尊敬老人家的社會嗎？老年時代，只要解決了老有所養的問題，就不必擔心，該擔心的，是年輕人有沒有尊敬他人的心意。

## 演藝熱血傳到下一代

淑梅足跡 車淑梅

藝進同學會30周年，其中擔任會長一職任期最長的是周潤發，做足了8年，而最認真的是杜琪峯（杜Sir），副會長鄧英敏、麥振江對他們的付出異口同聲地讚賞。麥振江最喜歡和杜Sir開會，「每次會期杜Sir都會暫停所有的拍攝工作，我學到很多的開會技巧，他非常專注，大家也不敢分心。他習慣幕後領軍，他會給予每人都有發表意見的機會，他再來一個總結，好到位。發仔（周潤發）不同，他是幕前人會搞搞笑笑，但他為了同學會，也為了我們服務社會的宗旨，他要認真時也很認真的。」

回想當年訓練班的課程相當緊密，包括King Sir鍾景輝老師、陳有后老師教授戲劇、胡章釗老師指導司儀口才，還有樂理、中國舞現代舞、化妝和時代曲等等，就如夜校一樣每晚上課兩小時，每月學費30元。在1973年第三期訓練班中人才輩出，計有周潤發、吳孟達、盧海鵬、甄懋強、林嶺東、羅冠蘭等等。兩位副會長最難忘哪位同學？麥Sir最難忘生活多姿多彩的達哥，「我們姓氏M和N坐在旁邊，每晚放學達哥是第一個飛出班房外的，因為他還有下文，趕緊去應約。」

在敏哥心中是當年的盧班長，「他是鵬哥，他考了第三次才能成功，因為電視台終於將年齡放寬至35歲，他終於如願了。他上課的打扮有如探長，他比我們都成熟，已在內地民工團演戲，也熟讀那一本（演員的自我修養）天書，在我們心中他早已是影帝級人馬！」

其實兩位副會長有着很多相同的地方，同一屆由二千多人選拔出來的藝員訓練班學員、一級司儀人才、舉辦不同慈善活動的能手，而且都有幸福家庭和美麗的千金；敏哥的女兒鄧上文參選2005年「香港小姐」榮獲最上鏡小姐。雖然現已貴為三位孩子的母親，但依然間中客串司儀工作，表現出色。麥Sir的女兒Maximum麥詩敏更是新一代新聞之花。

敏哥大讚這位世侄女是可造之材，愈來愈好！麥Sir回應，「其實新聞報道員是一份辛苦的工作，面向鏡頭，腳踏着字幕機。還記得詩敏剛入行三、四個星期，她負責半夜的新聞，那一晚十二點半新聞，我在電視前見到她報道『中東呼吸綜合症』，竟然不斷地重複重複再重複，我一時間以為自己的電視壞了……我知道詩敏刻意想改正，但改不了。下班回家當然不開心又擔心，我也沒有再提起。誰知第二天網上竟出現了這一個NG片段，好勁，有人還數了NG了20多次，我安慰她這麼早出現這件事是好的，就是一個警惕，以後要盡量做好！」

我肯定藝進同學會的同學們體內都流着演藝的熱血，不單自己，可能會傳到下一代！衣食住行娛樂是人類不可或缺的，希望同學會的老前輩和新一代台前幕後都各展所長，回饋社會，繼續默默努力，為演藝界添上飛翔的翅膀！

■藝進同學會的副會長鄧英敏（左）、麥振江（右）和淑梅姐合照。 作者提供

## 黎姿為弟弟成為女強人

紅塵館 查小欣

人生有幾個十年？47歲的黎姿人生大起大落、悲喜交集，她一一面對。

黎姿出生於電影世家，爺爺是香港電影之父黎民偉，祖母是香港第一代電影明星林楚楚，家境不俗，卻因父親不善爭奪家產，導致家境日差，全家由豪宅搬到狹小、衛生環境惡劣的公屋，爸爸當清潔工人，媽媽當貨車司機，童年的生活異常困苦。直到她14歲被歌神許冠傑發掘入了娛樂圈，便即成為家庭經濟支柱。

認識黎姿時，她只17歲，婷婷玉立，出落標致，簡簡單單穿件白襯衫配搭牛仔褲，時尚型格，她看似酷，其實十分害羞被動，做訪問時戰戰兢兢，我見猶憐，十分可愛。

黎姿事業得意時，弟弟黎嬰已醫科畢業，創辦一家醫美公司，生意滔滔，一家人樂也融融，可惜好景不常，2007年黎嬰遇上嚴重交通意外，腦部受重創，身體癱瘓，經長期治療，出院後要坐輪椅代步，黎姿一家晴天霹靂。

■黎姿是上市公司主席。

黎姿的生命自此起了極大變化，從此為完成弟弟將醫美公司發揚光大的心願就成為她最大的目標。為此，她2008年宣佈全面退出娛樂圈，同年嫁予富商馬廷強，並接手營運醫美公司。從未有經商經驗的黎姿，對弟弟的生意有強烈使命感，她壓力很大，為此她專心去念會計、商業管理，由零開始學，又獲好友借出得力助理幫她一把，日夜不停努力學習，終有所成。

黎姿出名愛錫家人，黎嬰出事後昏迷了兩個月，她聘請了三個工人以及專業看護二十四小時輪班照顧，回家後，黎嬰亦每天接受四至五小時的專業治療。可喜的是，經過悉心治療，黎嬰去年終於可以站起來，黎姿開心得隨即跟他在公司合照。

婚後，她育有三女。既要照顧家庭又要專心打理醫美公司，初開始，黎姿坦言感到氣餒，曾無數次想過放棄，尤其她從未上過班，面對大堆文件合約，三更半夜時，會放聲大哭，不過為要令弟弟的醫美公司繼續經營，她很快便投入去做，盡心盡力，成為女強人。年前，黎姿將公司在創業板上市，正式榮升上市公司主席，今年新春過後，公司更在主板上市，進一步實現弟弟的夢想。

## 常想一二不思八九

百家廊 戴永夏

有一次，一位朋友向台灣著名散文家林清玄要一幅字，掛到書房裡。朋友對他說，你要寫非常簡單的、讓我每天看了以後就有用的一句話。林清玄想了半天，就寫了四個字：「常想一二」。朋友不解地問，這是什麼意思啊？林清玄解釋說，大家都說這個世界上「不如意事常八九，可與言者無二三」。我們就算認可這種說法吧，但是起碼還有一二如意事啊！我幫不了你太多，只可以告訴你，就經常想那「一二」吧，想一想那些快樂的事情，去放大快樂的光芒，抑制心底的不快，這也就是我作為一個朋友能夠為你做的最好的事情了。

林清玄的這番話，可謂至理名言。他不但是經驗之談，也有科學道理。實踐證明，快樂是健康幸福之源。一個人多想快樂的事，身心就能健康愉悅，生活也會更加美好。相反，如果經常憂愁煩惱，免疫力就會下降，情緒消極低沉，這樣不但影響健康，增加痛苦，也會影響生活質量。因此，「常想一二，不思八九」，是十分寶貴的人生智慧。

那麼，怎樣才能「常想一二」呢？林清玄先生雖沒細說，但我們卻可以從他的文章中得到啟發，從前人的經驗中找到範例，從感悟中找到如下一些可行的方法：

其一，從換位思考中「常想一二」。當遇到不如意的事情時，如能換一個角度思考，換一種思維看問題，常能收到柳暗花明、茅塞頓開之效，使陰鬱的心結開朗起來，悲觀的情緒變得樂觀，灰心喪氣變為充滿希望。有這樣一個故事就很富哲理：有一位老太太，有兩個兒子，大兒子賣雨傘，二兒子賣布鞋。一到晴天，她就為大兒子發愁，擔心雨傘賣不出去，掙不到錢；一到雨天，她又為二兒子發愁，擔心布鞋沒人要，生意受影響。這樣她晴天也愁，雨天也愁，整天愁眉不展，終於愁出了病來。有一位高明的大夫診過她的病後，開導她說：「老人家，你換個角度想想，晴天為二兒子高興——因為他的布鞋店一定生意興隆，財源茂盛；雨天為大兒子高興——因為雨天買雨傘的人一定很多，這正是他發財的大好機會。這樣不管晴天雨天，你家都有發財的機會，你該天天高興才對啊！」老太太聽了大夫的話，覺得很有道理，頓感心裡豁然開朗，心情一下子好了起來，原來的病也消失得無影無蹤了。

其二，從比較中「常想一二」。俗話說：「不比不知道，一比嚇一跳」。通過比較，常能使快樂得以放大，好處得以彰顯，不快得到抑制，壞事變成好事。筆者就曾親歷過這樣一件事情：上世紀80年代初，我到北京採訪老作家嚴文井。當時他住在東總布胡同一個破舊的大雜院中，三間平房牆皮脫落，陰暗潮濕，冬寒夏熱，條件相當簡陋。人民文學出版社新宿舍樓建成後，身為老革命、名作家，單位「一把手」的嚴文井最有資格分到新房，但他卻主動放棄要房。對此老伴康志強有些想不通，嚴文井便開導她說：「客觀上苦一點，我們不去想它，不去追求達不到的東西，你就不感到苦。住得破點、舊點，與群眾的距離卻近了。就目前說，我們比那三代同住一室的，條件好得多。再說住平房接地氣，跟住高樓相比，出行、購物、訪友都方便得多，我們住在這裡，不是很好嗎？」這樣一比較，住舊房的好處充分顯示出來，老伴也很快想通了。就這樣，老兩口把新房讓給別人，又和和美美地住在這處舊房子裡，生活得很幸福。

另一位大人物——美國第32屆總統羅斯福，表現得更為大度。有一次，他家被盜，丟失了很多東西。當知心朋友趕來勸慰他時，他卻笑着對朋友說：「我最親愛的朋友，我現在的心情非常平靜，沒有一點憤怒。一則，小偷只偷走了東西，沒有傷害人，這是一件好事；二則，他只偷走了部分東西，沒有偷走全部，這是第二件好事；第三，也是最重要的，小偷是他，而不是我，這是更大的好事。」羅斯福並未把目光只盯在眼前的物質損失上，因而生氣、懊喪、憤怒；而是目光高遠，從被盜的壞事中看到好事，從而保持樂觀的心情。這種為人處世的達觀態度，怎能不令人敬佩？

其三，更為重要的是，在日常生活中「常想一二」。人生的苦樂，大量存在於日常生活中，表現在衣食住行、吃喝拉撒睡諸多方面。因此在平常大量冗雜的事務中，遇到不順心的事多往好處想，保持樂觀的心態，尤為重要。比如，當你抱怨飯食粗簡，吃不到美味佳餚時，就應想到粗茶淡飯最養生，飯食粗簡並非壞事；當你嫌自己穿得土氣、不夠時尚時，就該想到艱苦樸素是美德，儉樸也是一件好事；而當你事業不順，遇到暫時失敗時，更該想到失敗常是成功之母，許多成功都寓於失敗之中。

通過失敗，你可以取得寶貴的經驗教訓，這不也是更大的好事嗎？對於這種日常生活中應有的樂觀態度，台灣著名作家陳文茜作了很好的藝術概括。她在《如此逆境之痛》一文中寫道：「每個人每天都可能遇上煩心的事情，但心若不動，風又奈何？你若不傷，歲月無恙。此時所謂快樂，絕非名利或身份，就是信手拈來：給蔬菜，一點點眷戀；給窗戶，一點點盼望；給當季的食材，一點點溫柔；給不起眼的陽台，一點點花樣年華；給平凡的日子，一點點點綴。」

在陳文茜看來，生活中處處都有快樂，你盡可以放下煩惱，去任意擷取。她所說的這種信手拈來快樂，跟林清玄所說的「常想一二」，有異曲同工之妙，都是教我們將不如意的陰霾從心頭驅除，給平凡的日子增添歡快，讓生活充滿明朗的陽光，去擁抱更加美好的人生！

## 觀心

翠袖乾坤 伍淑賢

常霖法師最近在《溫暖人間》雜誌講觀點與角度，舉的例子很有意思，原文是：「一位女大學生日間上學，夜間當舞小姐，人們罵她：『下流賤格，不知羞恥！』另一位舞小姐晚上上班，日間去讀大學進修，人們就讚歎她：『真是俗世清蓮，實在太難得了！』其實這兩位舞小姐不是都在做一樣的事情嗎，為什麼人們的評價那麼極端呢？」

法師想說的是，我們的心常被先入為主的概念影響，帶着分別計較的心來評斷自以為的對錯，看不清真相。他勸勉人們，「以後當遇到一些事相的表面現象時，不要即時衝動地作出反應和批評，應該先停一停，把心念回到呼吸上面，才可以冷靜地觀察到自己原先受限的思維模式，把心整理一下」，改變觀點與角度之後，看待事情的準則會變得更寬廣。

不過要完全放下佛家說的「分別心」，確是很難。上面的兩個女子，都是白天上學晚上開工，日程完全一樣，但俗世中人，多尊重大學生而鄙視舞女，才有認為堂堂大學生淪落兼職舞女是不堪，而本為舞女卻能矢志向上兼職讀大學者，則稱而頌之的普遍想法。

要突破固有觀念的框框，法師提出要停一停，回到觀呼吸和觀心上去，以拓寬觀點角度，這是一種方法。我覺得另一種方法，是先想一想別人行為背後的原因，比如舞女不怕辛苦兼職讀大學，是為了什麼？純是為增長知識，或為日後轉行鋪路？還是識了個金主，想增值打進上流社會？而更徹底的，是根本捨棄以職業把人分類的思想，正如五六十年代咱們港產粵語片，苦口婆心勸勉大家的金句：「職業無分貴賤」，也可幫助大家去除「分別心」。

另一個關於觀點角度的常用例子，是兩姐妹爭一個橙。姐妹都想要整個橙，絕不接受把橙切開一人一半的折衷方案。幸好溝通後，發現原來姐姐只要橙肉榨汁，妹妹只要橙皮做蛋糕，於是各得所需，走出困局。俗語說：「淡淡定，有錢剩。」冷靜換個角度見生天，同一道理。

## 獲得無限財富是人生的終極目標？

從零創夢 王嘉裕

我們想得到金錢的其中一個原因，就是想感受到被重視的感覺。其實當我們了解自己，就不再需要通過其他人的認同，來定義我們自己。

當我們從無意識地了解金錢，到有意識地了解金錢本來的定義，就會變得不一樣。你會發現，金錢並不是你想要的最終目標，它只是達到你目標的一個工具。

當我們有意識地察覺到，金錢對於我們的情緒上是怎麼一回事，我們就不再被這一系列無意識的信念和思想所操控。就如同一個億萬富翁，即使他已經腰纏萬貫，仍然渴望堆砌金錢，好像永遠都不能滿足。原因就是可能他從沒有停下來，沒有好好地想想，金錢在他最深意識層次中的定義。如果我們瘋狂執迷地去追求金錢，是因為我們內心所定義自己的價值太低，便需要大量金錢去彌補。但是，也因為內心的空洞和不足，再多的金錢也無法填補。

相反，當我們完全放下對金錢的負面思想，以及我們對其附屬上去的定義，我們就可以從自我定義出來的渺小角色，從失去的自由、肯定和價值中，重新得到自由，而不再受到金錢的影響。只有明白金錢只是一個工具，我們就會得到內在的一份肯定和安全感，並從心底知道，我們的人生一定會收穫到滿足和豐盛。

也會從心底裡，感受和了解到我們所需要的一切，會在我們需要的時候得到滿足。因為這是從我們內心的滿足感、安全感和喜悅感衍生出來的。當然，我這樣說並不是要告訴大家，只要處於高能量的階段狀態，什麼也不用做，就有金錢流入我們的人生裡。而是想讓你知道，只有對金錢有清晰的定義，你才能更好地利用金錢。

這一份清晰知道的感覺，並不是大部分人開始做生意時，相信自己做的事情會得到金錢，而是一份接近100%清晰知道的感覺。了解怎樣去做一件事，就會得到一個結果。

我們也不必覺得有什麼神奇，只需知道，你所需要的一切都會被滿足。這當中的原因是，我們直接問，就聯繫到我們背後的一份中央能量，這是我們正在體驗的主觀世界，也會了解到我們為金錢所賦予的能量，最原始是源自於我們。因此我們不用再擔心任何關於金錢和其他任何累積的財富，因為這就如同你知道了遊戲的規則，怎樣可以得到金錢的方程式。

其實很多人，一旦懂得了「放下」這個技巧，突然之間就發現，自己的人生或財富就變得足裕，從掙扎中的小演員，變成荷里活的巨星。比如Jim Carrey，他原是一個貧窮的作家，突然之間他的小說成為傳奇，他想不到，原先很努力都不能擁有的生活，突然就不再需要擔心金錢的問題了。總而言之，當你願意面對自己對金錢上最深處的情緒，並且有意識地選擇放下，你就會發現並了解到金錢實際上是怎樣運作的。