

尋夢園

# 德蘭修女的服務信念

德蘭修女 (Mother Teresa) 因全心全意地熱心幫助了大量受苦難的人而馳名於世！姑勿論她是哪一個國家的人，但她以天主教修女的身份，卻為世界多處，包括了不同國家極需幫助的人士，無條件地提供協助！可以說曾受她幫助的人真是多不勝數！所以她離世之後，懷念和紀念她的文章非常之多，當時本人也看了不少，其中一篇不但記載了她堅決為人們服務的信念；而該作者又在文章的最後一段呼籲讀者向她學習。

看了她的文章之後，希望世人也能努力將德蘭修女的服務精神和信念傳到世界每一角落！本人不才，看罷該紀念德蘭修女的文章後，也做了一篇筆記，可惜當時只是將該文章的大意記在記事簿上；由於並不打算在任何學術性的文章上引用，所以，連作者姓名，刊物名稱，和出版日期也沒有抄下，最近無意中翻看了該筆記，便響應該作者之建議，謹將德蘭修女的服務信念，寫成這篇小文章，供各位參考。

看完本文之後，相信各位讀者也極有可能同意，德蘭修女在不斷協助他人渡過難關之時，也曾遭遇了一些不愉快的經驗，寫了堅持她為人們服務的志願，她寫下了下列八項經驗，和不管怎樣，她也要堅持繼續她為人們服務的工作，至死不渝！

1. 人們經常是不講道理的，沒有良心的，沒有邏輯的和是以自我為中心的，但不管怎樣，我還是要原諒他們！德蘭修女因此繼續不懈地執行她助人的工作。
2. 即使你是友善的，人們可能還是會說你是自私和動機不良的。但不管怎樣，你還是要保持友善的態度，繼續工作！

3. 當你功成而又有名氣時，你仍會有一些虛假的朋友和一些真實的敵人！但不管怎樣，你還是要繼續保持你的助人工作！
4. 即使你是誠實和率直的，人們可能還是會欺騙你，但不管怎樣，你還是要保持你的誠實和率直的工作方式！

5. 你多年來努力的成績，有人在一夜之間便可以把它摧毀，但不管怎樣，你還是要去繼續努力實現你的信念和工作！
6. 如果你找到了平靜和幸福，他們可能會嫉妒你，但不管怎樣，你還是要繼續努力保持平靜和幸福的生活！
7. 你今天做的善事，人們往往明天便會忘記，但不管怎樣，你還是要繼續盡心盡力地去做善事！
8. 即使你把最好的東西給了這個世界，也許這些東西永遠都不能滿足世上的需求，但不管怎樣，還是要把你最好的東西繼續給予這個世界！

最後，德蘭修女說：「說到底，服務他人是你和上天之間的事，而決定是你和他人之間的事！」

其實，德蘭修女的人格，可稱是全世界所有愛與美的最佳示範。她將永遠是我們學習的榜樣，所以，我們也要能像她一般地慈悲和慷慨；同時，又應立定志向，要能堅持和她一般地努力為他人貢獻出我們全部生命的力量，努力地追尋及實踐每個人生命的意義。

因此，我們要號召我們身旁良善正直的友人，也應該學習德蘭修女的信念，學習德蘭修女的精神和毅力，我們不單只是介紹了德蘭修女的事便算是完成了責任，而是自己也應親身力行，同時，將德蘭修女的信念和服務精神，傳達到世界的每一個角落，使這個世界變成一個更可愛的樂園。

隨想園

# 海棠

興國

偶然經過花店，看到幾盆海棠花，開得茂盛，有紅的有白的也有白中帶着粉紅的，美麗艷色，禁不住駐足觀看。

蘇軾的《寓居定惠院之東，雜花滿山，有海棠一株，土人不知貴也。》詩說：「江城地瘠蕃草木，只有名花苦幽獨。嫣然一笑竹籬間，桃李漫山總粗俗，也知造物有深意，故遣佳人在空谷。自然富貴出天姿，不待金盤薦華屋。」看來這空谷佳人，如今已要金錢購回，就算沒有華屋，也可以放在家中欣賞了。

歷史傳聞，晉代的荊州刺史石崇，曾經對着盛開的海棠花感嘆：「汝若能香，當以金屋貯汝。」近代的小說家張愛玲在《紅樓夢》曾說：「海棠無香，鮑魚多刺，紅樓未完」，是人生三大恨事。

然而，海棠真的只有姿容而無香味嗎？明末清初的李漁在《閒情偶寄·海棠》卻說：「然吾又謂海棠不盡無香，香在隱約之間，又不幸而為色掩。如人生有二技，一技稍粗，則為精者所隱。一術太長，則六藝皆通，悉為人所不道……王羲之善書，吳道子善畫，此二人者，豈僅工書善畫者哉？……吾欲證前人有色無香之說，執海棠之初放者嗅之，另有一種清芬，利於緩咀，而不宜於猛嗅。使盡無香，則蜂蝶過門不入矣。何以鄭谷《詠海棠》詩云：『朝醉暮吟看不足，羨他蝴蝶宿深枝。』有香無香，當以蝶之去留為證。」看來，海棠還是有香味的，因為蝴蝶都會聞香而至。海棠的品種很多，鄭谷當年看到蝴蝶停留在海棠深處的品種，可能和其他詩人看到的不同吧？

張愛玲感嘆海棠無香和紅樓未完，不過《紅樓夢》中，林黛玉、賈寶玉、薛寶釵、史湘雲等，她們不都是在小說裡吟過詠海棠的詩篇嗎？有香也好，無香也罷，加上歷代那麼多詩人都曾吟詠，對於海棠來說，已經毫無遺憾了吧？



百家廊

山林

在世人眼裡，生長在大宋朝的蘇東坡，那是一個無可爭議的全才。他不光詩、書、畫三絕，而且在美食、飲酒方面也是頗有建樹。美酒助燃了蘇東坡的生活激情，讓他的日常生活多姿多彩。有一次，一位王姓朋友得了一罐好酒，專門請蘇東坡品嚐，蘇東坡喝美了，寫了這麼一句「使我有名全是酒」啊！我不負酒，酒不負我，便是在千年後的今天，依舊是以酒為媒，傳君美名……

前年，姨媽邀請我們一家三口去四川成都遊玩。飯桌上，姨夫拿出本地酒和我家先生對飲，我注意了一下，酒名叫「蘇東坡酒」。蘇東坡的《前赤壁賦》和《後赤壁賦》我讀過，那是蘇東坡飲酒後的得意之作。沒想到現代人打出了這張詩詞王牌招牌生意，可謂獨出心裁。

姨夫介紹，成都附近的眉山市是蘇東坡的故鄉，一直以來，眉山人致力於發掘蘇東坡故土酒文化。多年前，釀酒師們悉心研究了蘇東坡所著《東坡酒經》，把該書的傳統製酒方法推陳出新，逐漸演變為四川省三蘇酒業的釀造新工藝。這瓶「赤壁醉」正是該酒廠的產品之一。

《東坡酒經》篇幅極短，包含了製麵用麩、出酒率、發酵時間等多項內容。洋洋灑灑數百言，地地道道民間事。蘇東坡在千年前對於造酒的精妙感悟，竟然成就了一家現代社會大型企業，這就是文學藝術的價值和魅力。

離開成都的時候，姨媽給我們買了兩瓶精裝東坡酒。這正合我意，因為我是一名蘇迷哦！美酒飄香，夢回千年，蘇東坡與酒的那些事兒，點點滴滴，似在眼前。

「春未老，風細柳斜斜，試上超然臺上看，半壕春水一城花，煙雨暗千家。寒食後，酒醒卻咨嗟，休對故人思故國，且將新火試新茶，詩酒趁年華。」這是蘇東坡在山東密州為官時寫下的《望江南·超然臺作》，時間是公元1076年暮春時節。煙

從零創舉 王嘉裕

通常地，我們的內心本來已感覺到滿足，卻還想要通過外物的物質來得到更大的滿足。然而，如果完全依賴外在的環境事物，就必然會受到外界事物的影響。為什麼我們那麼多人都受到無意識的操控？那是因為，我們習慣了將這個世界投射出的光環，放到外在的所有物質上。

我們大部分人，都是因為沒錢而不快樂。我們不妨問一問自己，好好了解一下從頭到尾自己想到金錢的原因。我真的想要金錢嗎？還是因為我將一個光環放到了金錢上？金錢，到底是什麼？為何我如此渴望成為一間公司的CEO，是因為金錢、權力，還是因為當上了CEO後的那一份內心虛榮？為什麼那麼多人希望成為博士，得到Dr的稱號？這些問題都應該好好想一想，是因為你真的想成為這樣的重要人物，真的想承擔他們的責任，還是因為

淑梅足跡

# 平淡快樂的女人

車淑梅

松松姐姐（陳松伶）33年前加入TVB，與黎明合作《天涯歌女》一炮而紅，當時的她一邊拍劇一邊在中文大學上課，做功課的地點是電視台裡面的燈房，她常說腦袋永遠是滿滿的功課和對白。2005年離開無綫，為什麼要走？「我覺得應該要走，要去另一啲地方發展一下……」聞說當時松松有情緒病是真的嗎？「這個原因我不需要細究，不如談一下自己如何起身，我覺得第二者、第三者，包括藥物都不能幫到自己強壯，一定要自癒，自己照顧自己。我有宗教信仰，也看很多的書本，重新認識一些事情，幸好很快我在上海工作的時候，遇上了張鐸，他給了我好大的空間。最差的情況是曾經不想見面，不想出門，不過我現在已經痊癒了不想再提了！」

遇上張鐸之時松松以為對方比自己年長，怎料他比自己年輕8歲，「我的反應是得啦，多謝囉，唔使喇，我覺得這是一個錯誤的決定，但是他感動了我，他說我們沒有行出第一步呢……我們走在一起，我也把年紀問題忘掉了。」

回想當年求婚的情況搞笑又難忘，「拍拖大概三、四年之後吧，忽然一天，他告訴我晚上有一個重要的約會，要我選一件漂亮的衣服，大概六點鐘後回來接我，我不以為意，以為只是一個普通的約會。怎料下午三點左右，廚房爆水喉，以前我是一個生活殘障者什麼也不懂，後來我決心什麼也要學會，包括拆電腦和手提電話，我是家中的修理部……於是我拿出了工具落力去維修。弄好了，發覺差不多六點，大件

事時間到了，我立即隨手找來一條裙子換上了，連頭髮也沒有時間去洗，張鐸是個非常守時的人，他的車真的到了。我發覺他穿得非常隆重西裝筆挺的，我卻只顧說着剛才發生了什麼什麼，怎樣去搶救什麼什麼的，他只是望着我「唔唔」了幾聲。到了餐廳竟發現那裡有一大束鮮花在面前，戒指放在中間！我才醒覺原來有人要求婚……他覺得我們應該要結婚，他跪在地上，嚇得我……我真不好意思，我臨急抱佛腳，他這個人就是天蠍座和處女座的典型，非常嚴謹，我當然好驚喜！他說要在我人生40歲前完成婚禮，他繼續說以後我們商量好的事情，就要好好去實行……」

婚後的松松最想學會包餃子，「因為我的奶奶是包餃子高手，老爺奶奶和我的媽媽相處得也非常好。丈夫是一個正直的人，相處非常舒服，結婚就是要努力令相方的家庭變得更加幸福。他在家中叫我『寶貝』，我們知道對方手機的密碼，account都係共用的，他回家會要我幫手覆一些訊息，我們互相信任。多謝我人生路上每一個遇到的人和事，生命中沒有過不了的挫折，不要怕面對困難，自己想辦法，不要對自己失去信心。我和他都希望在這一兩年內生孩子！」

其實自從松松到內地發展之後，只是兩年一劇的回港一轉，近期因《福爾摩師奶》我們再次見面，我知道松松妹妹經歷了很多，現在的她變得淡定從容而快樂，她甜甜地分享夫婦看電視的時候有說不完的話題，也可以隨便看對方的手機等等，這種幸福是平淡中見神奇！希望很快聽到張生張太懷有孩子的好消息！



■陳松伶和淑梅姐 作者提供

嶺南藥譜

# 斯文狐狸 (之三)

這一回是要說一些傳統平台的傳媒人，有時也不根據真正的證據而在做節目時說了一些不確實的報道。因為我自身也試過一個個案，便是我以前在電台做下午娛樂節目的時間，事件發生是如此的，我小時候到現在都喜歡到蘭桂坊玩樂的，當中我會有三間相熟的Disco及酒吧，其中有一間Disco我差不多每兩星期都去一次，所以跟裡面的工作人員及老闆全部混熟，可以算是沒有人不認識我，更可以說是Disco內的每一個角落每一條走廊連洗手間都很清楚。

而我說的故事便是發生在這間Disco裡，這間店舖內女洗手間只得一格，跟旁邊的男洗手間不同，每個想如廁的女士都要在門口走廊排隊，但有時你知道玩樂的地方人比較多，所以有些男性也會在女洗手間門口排隊，正當我要去女洗手間的時候見到門口排了兩個人，是一男一女，雖然Disco內燈光不是太光，但因為方便顧客到洗手間，所以那條走廊是比較亮些的，當我抬頭一望，兩個名人在等待洗手間，原來男的只是陪伴女的在等，可能我在電台工作所以他們善待我便跟我打招呼，而我也相對禮貌地跟他們打招呼，打完招呼後女的便進了女廁，男的在門口守候，等了數分鐘女明星從洗手間出來，便跟男明星

一同回到他們的位置上繼續玩樂，而我當然先去洗手間之後也繼續嬉戲。但最估不到第二日的早上，因我做電台節目時，有一個習慣便是每朝早都會聽其他電台的娛樂節目作為參考。第二天的早上我如常地聽了友台的娛樂節目報道，聽到節目主持人說昨天有人爆料說在某間Disco見到黎姓男星同李姓女星在洗手間中有超乎友誼的異常過分親密行為，我聽了之後決定在自己節目裡回應一下，我想說明當晚那位男星和那位女星在洗手間，並沒有任何超越友誼的行為，因為我當時在現場。

報道出街的資訊跟我在現場親眼看到的完全不同，這樣說明了某些傳媒朋友他們雖然有好多線眼提供一些資料作為做節目的根據，但他們沒有考慮到提供者所說的是否真話，只留意提供者所說的男女是誰，夠不夠知名度，如果夠在節目中提及他們的名字，便會有可聽性。所以便會在不知不覺的情況下，開味說出以為是真的故事，但實情絕對不是這樣，所以當天我在節目裡便回應了這個假的傳聞，將真的故事重新講一次給所有聽眾知道。

這個故事教訓了我作為一個傳媒人不能虛構故事、不能只相信表面，這也代表某些傳媒人他們的疏忽會影響別人的形象，我絕對不要做這類人。

單袖乾坤

# 月事革命

偶在ViuTV看到「M巾英雄」紀錄片《The Pad Piper》，講發明家兼創業者Arunachalam Muruganatham，如何為印度女同胞解決衛生巾難題，而最近也有以此改編的劇情片《M巾英雄》(Padman)上映。電視看到的紀錄片已是2013年出品，但一樣精彩。

港女實在很難想像沒有衛生巾中的生活。據Muruganatham在紀錄片中說，印度全國只有百分之十二女性使用衛生巾，其餘的多用爛布、舊衣、灰、報紙、穀殼甚至沙來應付經期，骯髒難受，更引致細菌感染、不孕、癌症甚至死亡，非常駭人。原因當然很複雜，一是衛生巾對農村婦女其實很貴，連他太太也說寧願花錢買牛奶也不買M巾。文化和宗教對女性行經也諸多禁忌，比如說女人見到M巾會眼盲，有蛇爬過丟棄地上的髒衛生巾會招致婆媳不和等。

我們這位「M巾英雄」，自嘲是讀書不成普通人一個，但婚後觀察到妻子月事的種種煩惱，才知原來這是全印度和很多國家的問題，於是用八年時間研發出一部可製作低成本衛生巾

的機器，配上天然吸水材料作墊層，願景是把印度變成一個百分之百女性都用衛生巾的國家。

他把機器以一站式方案向全國的自助組織發售，又負責供應物料和培訓。機器售約一千八百美元，每八小時可生產約一千片衛生巾，足可聘用四至六名婦女。以每片衛生巾成本美金兩毛錢計，每片只需賣美金四毛至八毛錢，已有合理利潤。

渠道則多由同小區女街坊以面對面方式銷售，順便教育顧客關於生理周期衛生知識。鏡頭下的顧客群，有老有少，很多都是人生第一次公開談月經，第一次見到、摸到衛生巾。這批女商人，就用她的機器以不同品牌，為印度廿多個邦七百多條鄉村、和另外八個國家的女性生產和銷售衛生巾，既可買一包也可買一月；真沒錢的，用蔬菜以物易物也可以！

Muruganatham為達成夢想可謂鏗而不捨，包括親自試戴劣質衛生巾去感受女性的不適，連太太也以為他是變態佬而一度離開。現在月事禁忌已打開缺口，英雄大可朝下一目標出發。

# 詩酒趁年華

雨朦朧中，蘇東坡來到超然臺，來時微醉，此刻經細雨撲面，醉意全無。登高望遠，獨在高處略顯孤單，他思念故鄉的親人，可是故國路遠，只能感念一番。詩人襟懷坦蕩，他自己安慰自己：不如趁着春光未老，烹下新茶，邀請朋友們飲酒賦詩啊！詩和酒，好像是一對戀人，你儂我儂，相輔相成。

同年八月中秋，蘇東坡還寫下了另一首傳世名作《水調歌頭》。詞前小序說：「丙辰中秋，歡飲達旦，大醉，作此篇，兼懷子由。」蘇東坡和弟弟感情深厚，月圓之夜想起子由，他思念到了極致，只能「把酒問青天」。明月不常在，人生不如意事常有，即便不能心想事成，也要保持樂觀，積極向上。蘇東坡熱愛生活，善於捕捉美好，他筆鋒一轉，「但願人長久，千里共嬋娟」，遂成為千古佳句。蘇東坡一生，笑對坎坷，他在文學領域成就非凡，和他的良好心態息息相關。

其實，蘇東坡大醉的次數少之又少。平日裡，他主張喝酒微醺，稍醉即止。「然喜人飲酒，見客舉杯徐引，則余胸中為之浩浩焉，落落焉，酣適之味，乃過於客……」自己抿了一口，怡然自樂，看着客人喝酒，樂上加樂。獨樂樂不如眾樂樂，內心慷慨，形之外於，真乃大妙人也！《書東臯子傳後》全文妙趣橫生，貫穿著詩人對酒的清醒認知和深刻理解。「俯仰各有態，得酒詩自成」，也是蘇東坡名句。醉酒的樣子千姿百態，如果不是不省人事，那很可能憨態可掬。最主要是喝酒之後，靈感迸發，才思敏捷，好詩倚馬可待。

蘇東坡每次被流放，都甘於清貧，淡然應對，官雖不大，利民措施卻極多。他深入民間，體察民瘼，也曾與民同飲。他根據民間俚語，構思出《薄薄酒》二章。其中「薄薄酒，勝茶湯，粗粗布，勝無裳，醜妻惡妾勝空房。」通俗易懂，朗朗上口，不失精妙。薄酒，是低度數的酒，質量並非上乘，適合民眾消費。酒精麻醉人的神經，讓人身心愉悅，甚至飄飄若仙。薄酒也有這樣的功用。蘇門四學士之一的

黃庭堅和蘇東坡亦師亦友，他也認為「薄酒可以忘憂」，寫下了《薄薄酒》二章。兩個大詩人志同道合，涉筆成趣，難怪並稱為「蘇黃」！明末文學家張岱說過：人無癖不與交也！如此說來，蘇東坡絕對是個值得結交之人，他有自己的癖好，他的癖好之一就是釀酒。在被貶謫的日子裡，釀酒的過程是苦中作樂，一旦上了癮，妥妥的釀酒達人呀！達人豁達，心底無私，中國的酒文化因此增添了濃墨重彩的一筆。蘇東坡獨創了松酒、桂酒、蜜酒、真一酒、天門冬酒等。

新酒面世，幸甚至哉，自當歌以詠志。當年釀出真一酒，蘇東坡心情大好，頃刻間作了一首《真一酒歌》。話說這真一酒真不一般，真就引來了得道真人。據蘇東坡《白鶴峰所遇》記載，忽一日，鄧道士半夜敲門，陪同者是和呂洞賓一般模樣的世外高人。三人一起開喝真一酒，喝到妙處，歌之舞之。這次奇遇，亦真亦幻，氣息浪漫。其實真一酒並沒有玄妙之處，只是用了白糯米、糯米、清水之物，其酒色純正，清新自然罷了。道人們來喝真一酒，也許不是聞着酒味來的，而是衝着蘇東坡這個人來的。愛屋及烏嘛！

林語堂在《蘇東坡傳》中，評價蘇東坡是優秀的釀造師，並非誇大其詞。除了《東坡酒經》，還有多篇東坡酒賦被美酒愛好者津津樂道，如《洞庭春色賦》、《濁醪有妙理賦》、《中山松醪賦》等。蘇東坡成為「唐宋八大家」之一，自然也有這些賦論的功勞。歷史上的大詩人不計其數，成為造酒師的唯有蘇東坡吧？歷史上的清官也有不少，被多次遭貶謫的也是蘇東坡吧？沒有滿腔幽怨，憤世嫉俗，反而隨遇而安，泰然處之。在苦難中留下的精神財富彌足珍貴。

從成都帶來的蘇東坡酒，值得我珍愛。我要和最知己的朋友暢飲此酒，我還要親自下廚，炒上一盤子東坡豆腐，再燉一鍋子東坡肉。推杯換盞的過程中，模仿《薄薄酒》，吟誦幾首打油詩。咱也來一個「詩酒趁年華」呀！

# 放下虛榮獲取心靈自由

你賦予了它們重要的光環？在感情方面，你也可以問一下自己：我真的愛着對方嗎，還是只愛上對方的光環呢？

其實，我們之所以想要這些東西，不是因為它們本身，而是為了獲得那份虛空的榮光，以彰顯自己活得比別人精彩，但這樣的出發點，不可能獲得快樂。我們應該學會放下，一旦我們放下的愈多，我們就能夠將從小到大被灌輸的、外在世界的光環放下，而放下了外在世界的光環之後，我們受其影響的程度就會隨之減少，我們不再盲目、無意識地受到那些光環的影響和操縱，不再受到媒體、政治、社會等不同的框架限制，我們也不再需要以外界其他人的認可，來滿足自己的內心。

在感情方面也是同樣的道理。放下了虛幻的光環，我們就能夠開始愛對方，單單是因為對方是有個性的一個人，而不是其他利益關係。

愛與不愛，關鍵就在於：我能為對方做什麼，而不是為了討好別人以獲取對方的認同。

同樣地，隨着我們慢慢放下了內疚和自我限制，我們的自尊心也會成長並建立起來，所有的友誼和感情，由此都是出於自由的一份自由，是因為我們享受和對方的自由相處，享受這一份愜意感，而不是為了滿足自己內心寂寞的感覺，因此也不再擔心被排擠的感覺，而且，我們也會建立起同理心。因為有同理心，我們與別人的心靈距離就會大大縮小，我們的感情也會變得舒適、愜意。

放下那些虛幻的榮光、放下不必要的內心包袱吧，這世間有太多真誠、美好、自由的東西，需要我們的心靈去細細感受。我們不能被那些情緒垃圾和無休止的慾望，佔據了我們的心靈，只有清空、放下，我們才有機會去追尋完美的自由。