

## 尋夢園

本人非常幸運！至今已內有外孫兒、孫女合共七人，有時，他們無意之間，顯示出他們的童真是很令人開心和驚奇的。

在七個孫子孫女中，有兩位是中西結晶，生活在加拿大，年齡是八歲和五歲的男外孫，大的讀小學三年級，他每星期六都上中文學校學習中文，至今已有了四年了，而每年都考第一。今年初他略帶慚愧地告知婆婆，成績不及往年，只得九十八分；小的孫兒比較頑皮，去年曾回港小住三星期，由於仍未入讀中文學校，所以他似乎很少講粵語，但有一次，我抱着他在看兒童電視節目時，因我的太上皇老妻不知因何事，卻對小孫兒說了一大段廣東話，大意是指他不聽話，小靈精可能一時忘記了自己是坐在我懷抱內，竟然「彈」出一句非常流利的粵語：「我唔啱你講乜！」本人當然也假作聽不到，但心知這個小靈精原來已在眼見耳聞之下，略識一點粵語，但卻經常扮作不懂，一定要我們跟他說英語才肯回應。

最近女兒（他的媽媽）在短訊中傳了一段笑話給我，某日，女兒帶這小靈精去餅店買糕點時，看見一些新出品的朱古力蛋糕，便買了一些打算回家嚐嚐，在放進袋時順手拿了一塊給他吃，不料他不但吃，反而大哭起來，女兒感到莫名其妙，問他為何哭，他又不回答，反而再嚎哭起來；回家後再嘗試拿朱古力餅給他吃，他又大哭拒絕接受，還是女婿比較細心，不但自己拿了一塊來吃，還示意該餅味道很好。據了解，這小靈精非常愛吃朱古力的，經過女兒和女婿多番問他為何不吃並大哭，結果，他說：「為何媽媽要買 Dirty Chocolate

## 童真

（污穢的朱古力）給我吃呀？」媽媽聽了恍然大悟，原因這個新糕點的名稱正是 Dirty Chocolate，這小靈精怪他媽媽為何買污穢不乾淨的東西給他吃，所以大聲哭叫起來，以為媽媽不愛惜他！

所以，本山人在此向各位建議，對孩童的意識，必須小心謹慎，以免引起小心靈的反彈，當有疑問時，他們又不懂得提出問題，來表達意見，一眼看見父母給他認為污穢的東西吃，便即表示極度失望而大哭起來。

另一個小故事是在香港的另一位外孫女，她在一所學校就讀二年級，由於家居地點與學校距離較遠，所以每天均與三五位同區同學一齊坐校車返學。有一天，在校內她發現其中一位同車女同學在買練習簿時才發覺忘記帶錢，她於是毫不猶豫地便拿出二十元來，交給那位同學，並鄭重地說：「這些錢是我自己的，我現在給你去買簿啦！日後也不用還錢給我了。」

這番話由那位女同學告知她母親，又由這位母親轉告我女兒，當女兒回家後問小孫女錢從何來？小孫女回答：「這二十元是我替媽媽你工作賺回來的工錢。」小孫女的思考力很清晰，她了解到這二十元是自己的財產，並不是父母給她作不時之需的，所以她有權決定如何運用這些錢！而且毫不計較任何利益，純粹是因為她的好友忘記問父母拿錢回校買練習簿。今次小孫女是用自己的財產幫助好友，何樂而不為呢？！

二十元並不是什麼大不了的事！但卻因為小孫女這點慷慨和童真，以及急才好和急智，希望可讓她締結了一個終生好友！同時衷心祝願她能在人生旅途上找到幾位知心而可以一生共患難的朋友！

## 隨想園

興國

## 蚯蚓

很久沒有看到蚯蚓了。事實上，住在都市裡，不去公園或郊野的話，連綠色的草地也是難得一見的。所以，那天雨後在學校附近的小小草坪上，看到一條肥肥大大的蚯蚓在曲着身子蛇行時，竟然有點興奮的感覺。因為想起讀中學時，時常在泥土地裡挖出泥土來尋找蚯蚓，為的是用蚯蚓來作魚餌去釣魚，那是無憂無慮的歡樂時光啊。

那個時候，雖然生活貧困，但並不知道蚯蚓原來是可以吃的。更不知道的，是廣西的瑤族同胞，會把蚯蚓醃起來食用，還用來招待貴賓哩。蚯蚓的食用，自古就有記載。《博物志》有「閩越江北山間蠻夷啖蚯蚓」的記載。《廣志》更說「閩越山蠻啖蚯蚓為羞」，明代的筆記亦曾記述有人嗜蚯蚓成癖。不知蚯蚓和禾蟲相比，是否更為美味？據飲食書籍的記載，只要調味重，把蚯蚓的土腥去除，便可炒芹菜、韭菜和蒜苗，亦可作湯菜食用。

蚯蚓的別名很多，像曲蟥、土尼、地龍子，都可以理解，但稱蚯蚓為「歌女」，卻比較難以理解。不過，唐代的盧仝寫過一首名為《夏夜聞蚯蚓吟》的詩，詩說：「夏夜雨欲作，傍砌蚯蚓吟。念爾無筋骨，也應天地心。汝無親朋累，汝無名利侵。孤韻似有說，哀怨何其深。泛泛輕薄子，旦夕還遍吟。肝膽異汝輩，熱血徒相侵。」盧仝看來是聽過蚯蚓發出的聲音的，不然他不會寫出這樣的作品吧？宋代的歐陽修，在《雜說》裡也說：「蚓食土而飲泉，其為生也，簡而易足。然仰其穴而鳴，若號若呼，若嘯若歌，其亦有所求邪？」兩位文學家都這樣寫，可見蚯蚓真的會發出吟鳴的聲音，而且還「若號若呼，若嘯若歌」，只是在現今嘈雜的環境裡，可能聽不到而已。

在野外宿營時，如果能聽到蚯蚓的吟鳴聲，那應該是一種幸運和幸福吧？

## 為香港找出一個未來



淑梅足跡 車淑梅

上月英國經濟學人智庫公佈全球生活指數最高地方，在133個城市當中香港與巴黎及新加坡名列前茅。香港人痛苦在樓房愈買愈貴、人們愈住愈細。民間智庫「博匯」召集人、著名城市設計師張量童博士直指這是因為香港選錯了新機場的位置……

張博士回想他的博士論文主題就是新機場應該放在哪裡？「我的意見和胡應湘先生是一致的，新機場應該放在東博寮海峽，即時香港島與大嶼山中間的位置，但，早期港英政府根本不想香港有新機場，隨便選了赤鱗角作研究，出來的結果當然就是非常遙遠，地質不好，若要搞機場便要興建很多橋樑和道路並不划算，不起也罷，一心用到了啟德機場爆便算了！可到最後，赤鱗角還是變成我們的新機場。」

新機場由98年開始啟用至今，張博士依然耿耿於懷，「如果當年選址東博寮海峽，再發展大嶼山北部，填海可供應大量土地興建住宅，可惜現在機場放在赤鱗角，各方面都受到很大的限制，土地白白浪費了，否則今天的土荒問題便不會這樣嚴重。」

最近政府推出「明日大嶼計劃」，張量童博士表示支持的同時也再拋出他的「海上飛地」概念，就是在香港南部擔竿洲等，屬於珠海管轄的三個小島，在香港珠海雙方作出特別安排下，香港人在那兒擁有土地使用權、香港司法管理權，珠海則得到稅收和地區發展。現在島上1,009人全是漁民，如果要搬遷也很容易。起碼在那兒的建築費比香港便宜三分二，到時可住

上二百萬香港人。」張博士推崇「海上飛地」及用郵輪作為居所的「漂洋城市」概念都是長遠的策略，提到急迫的需要，有人提及使用粉嶺高爾夫球場，張博士也有獨特的看法，「我承認高爾夫球場有國際地位和歷史價值，很多重要賽事都在那裡舉行，「那裡有172公頃，但，旁邊有128公頃的丙崗，大部分是荒廢農田；兩地的情況就像是高爾夫球場，有古樹古墓和生態，就好像一個古董小提琴，旁邊沒有什麼生態價值的丙崗就是一個普通的樹林，如果家中要取暖，為何要取小提琴而不用樹林的柴枝呢？而且高爾夫球場只可建低密度住宅，可住萬多人，而丙崗則可住上五萬人。」

張博士的新思維使我想起了困難與出路的兩句話：困難，困在家中萬事難；出路，出外走走就有路。希望大家多談這些方案，並且讓年輕人參與其中，合力為香港找出一個未來，走出這個困局！



■張星童博士和淑梅姐合照。 作者提供



路美

## 斯文狐狸(四)

人生有很多傳聞，做娛樂事業的就更多了，當然傳聞當中有好也有壞，包括好的便是某女明星可以嫁入豪門，成功晉身為有錢太太，是多麼的可喜可賀；但有的傳聞當然是壞的，近來我便聽了一位娛樂圈名人告訴我一個很驚人的故事，怎樣也想不到今時今日的娛樂圈也有一些恐怖的生意經歷。當然你們可以當娛樂一則看，是否屬實我不在現場真的無從稽考，說到這裡相信大家很有興趣聽我轉述這個故事的內容吧。

有一天我和這位娛樂名人歡下午茶，他告訴我現在仍然有某些娛樂圈的小角色所指的是女星會用她們的美貌去賺取一些異常生意的金錢，他說有一次他與一班大老闆出海暢遊玩樂，某些老闆會找一些美艷動人的娛樂圈小花一起去玩，而其中一個已結了婚的大老闆帶同新女朋友陪伴到場一同玩，可怕的是在場每一個老闆也明知對方不是正室也沒問題。

話說回來，大老闆的那位女星，娛樂名人話在某拍攝地方認識她的，他也相信那位女星絕對認識自己，但因為場合比較尷尬所以那女星沒有主動上前同他打招呼，當然娛樂名人也不想令那位女星尷尬，所以也沒有跟她打招呼；這時，大老闆看到女星沒有主動跟他的娛樂名人朋友打招呼便大聲呼喝她，說為什麼不跟娛樂名人打

招呼？你是否做娛樂圈的，竟連這娛樂名人也不認識。當其時氣氛更為尷尬，所以我這位娛樂名人便主動告訴大老闆表示早在工作中已經認識了，所以不用太過熱情打招呼，也請求大老闆不要怪責她，這才讓氣氛不用那麼尷尬。但這位大老闆依然發脾氣，還把那女星責罵多兩次，才肯收口。

其實我的名人朋友告訴我，他常常出席那些大老闆的活動，當中也見到很多在娛樂圈工作的小花會到現場一起玩樂，當然可能是為了生活的，所以有時我們在傳媒口中得知某些女星工作量不太多，但駕駛的跑車可能已超越百萬元以上，每個月工作最多只有兩三萬，哪能在兩三個月來賺取過百萬去買一架跑車，又或者買到一層成千萬豪宅呢？

當然有時我們都很質疑她們的能力是否真的咁有名氣，可以賺取那麼多的金錢？但名人所講也不是每一個小花都會這樣做，有很多仍然潔身自愛努力工作，寧少賺些金錢也不願意用其他「異能」賺取生活。明白到娛樂圈生活的水平是真的很高，但也說明白到只要自己能夠接受自己的生活，將演藝事業只當作一份工作不只求名利的話而接受自己，又哪怕自己住公屋呢？

其實娛樂名人告訴我這個故事之前也聽過很多雷同的，我只希望娛樂圈內並不是有那麼多的這類型故事發生吧！

## 餅乾罐



翠袖乾 伍淑賢

過年後超市減價，買了罐巨型家庭雜餅（圖）。搶眼的鮮紅色鐵罐，撕開銀錫箔紙，數數款式，竟有八種之多，有小時至愛的奶油威化、椰絲圈、椰絲方塊、正方方茶餅兩款、檸檬夾心脆餅、橙味夾心軟餅、咖啡味茶餅，又多又香。孩子多的家庭，絕對是醫肚餓的超值恩物。只是餅乾多用平價椰油和防腐劑兼高鹽糖，以今天的養生觀念還是少吃為佳。

那晚一嚐多年沒吃的雜餅，來杯熱普洱茶，兒時回憶一下子全湧上來。睹物思人，果然是真。小時一家八口，上面八款餅乾一人一款，剛好。可惜六十年代絕對沒錢買這種當時算豪華的罐裝餅，幸好街市有散裝雜餅賣，以重量計，雖非名牌，但小孩只求有得吃，管它什麼牌子。

老媽最常買的一種鵝蛋形散裝茶餅，給孩子作零食，但光顧最多的反而是老爸。他有鋪消夜攤，九點多總要吃點東西，有時煮蝦子麵，但更多是喝杯茶吃塊餅，那當然不是英式伯爵紅茶或 scones 之類的舶

來品，而是六安濃茶配甜餅乾。老爸嗜茶如命，家裡為他常備一大暖壺醇厚六安，晨昏皆飲。印象最深是他睡前坐在飯桌，倒杯熱茶，拿兩塊鵝蛋茶餅，掰開兩半，浸浸熱茶讓部分餅乾化，慢慢啖之，非常滋味。老爸爸教我們只吃六分鐘，凡事有節制，飲食方面他絕對做到。

我們小孩怕中國茶苦，但學了他浸軟東西吃，發明出一種花生吃法。其時的花生多彩多姿，雖未有貴價黑金剛（也吃不起），但便宜的有「珠豆」，即沒加工的白花生，稍好一點的是南乳肉花生，炒過甚香脆，更點的是包了層油炸脆殼的魚皮花生，最高級版是蝦子花生，但已是大人級數下酒之物了。我們的玩法是把珠豆剝好，放進一玻璃杯開水中，讓花生仁浸軟，再像紅豆冰般連水帶渣吃光。

一罐餅，就引出這許思緒。至於餅罐，以前物資匱乏，多珍而重之，用以收藏情書舊照。現今東西多到斷捨離也來不及，鐵罐多美，都沒儲存的動力。

## 百家廊

山林

2016年4月初，借出出差的機會，我和朋友驅車前往北京市東南方向的大興區龐各莊。這裡的梨花村正在舉辦梨花節，梨花節上的梨樹，樹姿優美，花如雪雲，且絕大多數是200歲以上的老梨樹。萬畝梨花開，一片香雪海，置身梨花的海洋，我算是開了眼界。天公作美，及時飄灑了一陣貴如油的春雨，梨花枝枝春帶雨，那風致、那情態，恰如楊妃相思淚目，我見猶憐。

梨園裡有一棵四百多歲的老壽星，叫「貢梨樹」。這棵梨樹上的梨，號稱「金把黃」，是明朝萬曆年間供奉皇室的貢品梨種。在梨花節上，我們還品嚐了一道特色美食，叫「蜜汁梨花」。盤子裡的梨花蓓蕾，略有澀味，有清心明目之功效。朋友吃了梨花，靈感大發，立即寫了一首梨花詩歌發朋友圈。賞梨花、吃梨花、讀梨花，此次來梨花節遊玩，真乃平生一大樂事，以此至於每年春天，我都會情不自禁想起那滿樹好花和一盤珍饈。

春天是一個萬紫千紅的花花世界，百花爭奇，千卉鬥芳。梨花淡泊而寧靜，她保持着自己的純色，不愛和眾芳攀比。清代才子張潮在給梅花找「配偶」的時候，他首先想到了梨花。有人認為梅花應該聘娶海棠花，張潮非要說梅花和梨花最為般配。那是因為海棠花太過艷麗，太過招搖，和梅花的清高不搭。遍觀花界，只有白梨花符合梅花的氣質。

梨花素來都是秉持清高範兒。《紅樓夢》金陵十二釵之一妙玉的代表花亦是梨花。妙玉有高貴的出身，孤僻兼愛潔淨。家道中落後她帶髮修行，一襲白衣，遺世獨立，孤寂而靜美。古代愛美的女子，在眉心之間畫一朵嬌而不俗的梨花，叫姣梨妝。電視劇《甄嬛傳》中，皇帝曾親自為甄嬛化姣梨妝。在我看來，甄嬛並不適合這個妝容，她的心機深沉，目標遠大，和梨花的淡然若水存在衝突。以「樞外人」自居的妙玉，若是化了姣梨妝，豈不是更襯托她的一塵不染和風華絕代？

## 從零創夢

王嘉裕

很多人處理負面情緒的一個方法是，令自己感到內疚。也許是認為，通過承認是做了壞事，或者有壞情緒，已感到內疚。其實，內疚不會解決到任何問題。我們必須要將自己的能量提升轉化為勇氣，勇敢去面對自己的負面情緒，正確認識到它是人性中的一部分，是必然會存在的。而最重要的一點就是，要記住，有些情緒並不是問題，我們選擇怎樣去處理這些情緒，才是重要的一件事情。

而其中一個重點就是在感情這方面。這裡要讓大家知道，就是關於覺知層面的，也就是說，我們的思想和感覺，永遠都能夠影響到對方以及我們自己的感情，無論這些思想或者情緒是否表達出來，其實都能在細微處影響到別人。舉個簡單的例子，大家如果細心留意自己的日常感情，一定不難察覺到你的伴侶不開心

## 梨花飄香梨子甜

清末文學家李漁有一顆慧心，他盛讚梨花：「雪為天上之雪，此是人間之雪。雪之少者香，此能兼擅其美。」梨花，跟雪花一樣，潔白無瑕，美艷動人。如果非要讓梨花和雪花同台競技，一決高低的話，那麼，勝出的一定是梨花。因為梨花兩全其美，又白又香。更早把雪花和梨花扯上關係的，還有唐朝的詩人岑參。自從他的佳句「忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花開」問世，梨花和雪花就一直處於情侶狀態，難分彼此。

我的家鄉也有梨園。小時候，我和妹妹在田野裡逮蝴蝶，追着蝴蝶跑的時候，眼前出現了一排排的梨樹。正是花開時節，梨花朵朵，幽香暗傳。梨園沒有柵欄，梨樹們自由散漫，不受拘束。梨花枝上，花兒攢攢簇簇，由好幾朵梨花單獨組成一束，每一束都是那麼的淡雅清純。我和妹妹每人都摘了一枝梨花，放在鼻子上聞香味兒。梨園的守林人出來巡邏，嚇得我和妹妹趕緊扔下梨花跑遠了。

我們老人家，很少有人在家院子種梨樹，梨花是白色的，太素了。梨，諧音「離」，老百姓喜聚不喜離，怕種梨樹不吉利。可是，我家鄰居王二叔就不信這個邪。他家種了兩棵梨樹，樹上結的梨子個頭不大，味道極好。那些梨子，令我們胡同裡的小孩個個垂涎欲滴。早些年，王二叔家裡是籬笆牆，擋不住頑皮的孩子翻「牆」而入。每當梨子九成熟的時候，孩子們就開始了「強盜行為」。王二叔不能整天守在家裡看着梨樹，他還要下地幹活呢！每次他發現樹上的梨子少了，就罵罵咧咧發洩幾句。

胡同裡住着一位有學問的老先生，80多歲的年齡，依舊耳不聾眼不花。他把所有孩子召集在一起，給我們講「許衡不食無主之梨」的故事。大意是這樣的：古代有個叫許衡的正人君子，雖身處亂世，卻嚴於律己。有一年夏天，路經河陽，許衡又渴又累，坐在一邊休息。路邊有一棵梨樹，逃難的人群爭着上樹摘梨吃。只有許衡無動於衷。有人讓他也去摘梨吃，他說：「這些梨不屬於我，我拿來吃，就是

不對的。」那人說：「世道紛亂，這些梨沒有主人。」許衡說：「梨沒有主人，我的心是有主人的呀！」講完故事，老先生中氣十足地教育大家：「你們要學許衡，做一個心有主人的孩子，不能偷竊！」孩子們嘻嘻哈哈散開了。

沒承想，教育產生了很好的效果，王二叔家的梨子從此安然無恙長在樹上，直到熟透了，搖曳一樹金黃。王二叔也變得大方了，摘下黃梨子，主動送給孩子吃。後來才知道，光棍一條的王二叔有個高雅的愛好，他喜歡畫國畫。我猜想，他一定畫過他家的梨樹，畫過飄香的梨花和酸甜可口的梨子。

現代人生活水平日漸提高，迫切需要精神享受。梨樹，從前是經濟樹種，以產梨為主。如今各地梨園每年都舉辦梨花節，梨樹順應潮流，又成了觀光樹種。以花為媒，為果實的暢銷打下堅實基礎，既拉動當地經濟，又豐富周邊人的精神層次，何樂而不為？

梨子性味甘平，具有潤肺散火、化痰止咳、消食止瀉等功用。安徽碭山梨、山東萊陽梨、新疆庫爾勒香梨，這些品種超市裡都有售，名頭較為響亮。口感最好的當屬庫爾勒香梨。這種梨小巧玲瓏，形狀和別的梨種不同，尤其是顏色，它黃中有綠，綠中帶紅，美觀大方。當然，價格比其它品種要高出兩到三倍。熬煮梨水，我用的最多的是碭山梨和萊陽梨。熟梨水的止咳效果比生梨好，每次感覺嗓子不舒服，熱梨水徐徐嚥下，嗓子舒緩，胃部舒坦，酸酸甜甜就是爽哦！

去年回老家，我專門去家鄉的梨園看了看，規模比從前大了不少。有一棵老梨樹長勢最好，主幹粗壯，產量最高，被單獨圍上鐵柵欄，重點保護起來。村裡人挺時髦地叫那棵老梨樹為「梨樹王」，據村裡老人說，這棵梨樹80多歲了。梨樹王挺爭氣，它奉獻給人們的是本梨園口味最佳的梨子。這棵梨樹和北京梨花村的「金把黃」梨樹相比，年齡就不佔優勢，更別說地理位置了。但是，它是鄉村梨園的驕傲，老百姓們看得見摸得着的「神樹」。

## 正確處理負面情緒

或生氣的情緒。就算對方沒有說半句話，你都很自然能夠察覺對方的負面情緒。然後你可能會問：為什麼不開心呀？即使他回覆你說：沒有什麼啊。你還是能夠明顯感受到，對方在發放着不開心和生氣這個能量，大家想想是否這樣？所以，無論是否表現出來，情緒都能影響到別人。

簡單而言，一直以來我們都相信我們的思想情緒，都是屬於我們內心深處、沒有人能看得到的部分，每一個人的大腦都是分開的，情緒只是發生和局限在自己的身體裡面。但是，當你透過不斷地放下，並且向內探索的時候，你就能夠感受到自身的感覺，會發現我們對對方所抱有的一套思想和感情，對方是能夠明顯知道的，而且清晰如同同一面鏡子。我們給他們的情緒帶來影響，通過他們的行為，最終反映給我們知道。而一旦我們改變了我們的內在，

以及對對方的情緒和態度，我們就會發現，對方的態度，就算不需要透過任何言語，也能夠立即有明顯的改變。

我們常說，想要改變別人，要先改變自己，也是這個道理。因為我們的感覺和思想，是可以傳導反映給別人的。所以，我們要直面自己所存在的問題和不良情緒，並且逐漸放下隱藏的情緒以及行為模式，我們的大腦就會變得愈來愈清晰。每個人所做的行為，背後所帶有的情緒和思想，就會變得愈來愈透明化。人與人之間的相處，也會變得更加純粹明朗。

我們要如何達到這個狀態呢？其實非常簡單，就是多留意自己有些什麼思想，是不想讓對方知道的，留意這些負面的思想，並且將它們慢慢清空和放下，正所謂「己所不欲，勿施於人」，要學會察覺和放下自己的負面情緒，而不是傳達給別人，這樣我們就能夠改變任何一段感情。