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

誠意介紹一本好書

尋夢園 昂膛山人

這本書的書名是：豐子愷詩畫及許淵沖英譯。北京市海豚出版社於2013年出版，主要內容是由豐子愷先生選了一些馳名的中國詩詞，並由許淵沖先生將這些詩或詞譯成英文；而豐子愷先生更在每一首詩或詞之旁加插了一幅由他老人家親自出手的漫畫，而這些漫畫都是以相當簡單的筆劃便可以表達了該首詩或詞的主題和內容；豐子愷先生的畫均是以「簡」而「清」出名的。

詩或詞均是我國歷代著名文人的作品，大部分都是耳熟能詳的！而許先生的英譯更是世界一絕！據悉他除了英譯的功夫已達到爐火純青的境界之外，法文原來也是高手。

這本書是本山人書桌旁的一本至愛作品。除了印刷精美之外，書面以紫色為主色，文字和設計線條均以金色為主，並附上豐子愷其中一幅插圖的彩色版，金色線條在燈光下從紫色封面上不斷發出閃閃金光，真是一本令人愛不釋手的好書。

當你打開這本書時，或者你可以隨意翻閱其中一頁時，極有機會你隨即可以看見一幅豐先生的插畫，畫中又必有他極具個人風格的中文題字；以中文印出來的詩或詞，由於字數不多，但卻在一頁紙中，已差不多佔了一半的篇幅，而英文詩又佔了該頁的另一半篇幅！所以這本書的可觀性是很高的，雖然中英文的字數均不算多（與其它書本相比而言），但卻甚具吸引力。讀者可以上下比對中文和英譯本的異曲同工之妙！不由得你不欽佩許先生這位翻譯高手的高深學問，這本書應該是只懂中文或只懂英文的文化人互相交流的寶貴橋樑！特別是外國的友人們，或只懂英文的朋友，讓他們明白和了解中文只須用五十六個中文字，便可以凝練表達八十多個英文字才能表達的詩意！

這本書除了可以選為本港中學或大學的教科書之外，外國的中學或大學或許也可以考慮將這本書選為教材的一部分；除了可以協助學生們更深入地了解中文和英文的表達能力之外，也可以協助懂得中文和英文的學者們共同研究一部分中文詩詞的意境，更可以協助這些學者加強彼此聯繫；繼而可以協助「一帶一路」在文化交流方面，可以另創高峰！

蛋的閒話

隨想國 興國

以前乘搭天星小輪時，上層和下層票價不一樣，但還是選擇上層，因為有冷氣而且感覺高人一等。後來上下層票價一樣了，卻總是乘搭下層，原因是有一次在下層的入口處，有一家賣茶葉蛋的，吃了之後感覺良好，而且家裡人都喜歡吃，所以每次到文化中心聽音樂時，都會去購買，從三塊錢一隻到如今賣到七元一隻，都會選擇下層乘坐，方便購買。

蛋的吃法很多，像豬腳薑醋蛋裡的蛋，也是從小就喜歡吃，只是現在很少有茶樓賣豬腳薑了。有一回在一處會所吃到的豬腳薑裡的蛋，味道很特別，蛋味與別的不同，一問之下，原來不是使用雞蛋，而是使用鹹鴨蛋的鴨蛋。這會所要會員才能進入，就沒有機會再吃到了。

「鏞記」的甘老闆在生時，每次去吃飯之後，都會送我幾隻皮蛋和一兩個燒鵝頭，回家都會用來煮粥吃，皮蛋燒鵝頭煮粥，味道濃厚，非常好吃，後來更加上熟鹹蛋齊煮，更是美味。

曾經在清遠旅遊時，吃過那裡的烏鬃鵝，也購買了相當碩大的鵝蛋回港，但因為不知如何烹調才能美味，所以到如今還不敢對鵝蛋是否好吃說三道四。也曾在南非養殖鴕鳥的地方吃過鴕鳥蛋，巨大是巨大了，但覺得蛋味不足。炒蛋和煎蛋都喜歡吃，最喜歡吃的是不致炒煎得太熟的，要帶點蛋液在裡面才是美味。當然最懷念的還是小時候吃的豬油撈飯再打隻生蛋進去，現在雖然有些餐館供應豬油撈飯，但因為禽流感的關係，蛋都不敢生吃了。

月前看到外電報道，美國遭受極地漩渦的橫掃，凍的程度比南極還甚，於是有人在網上發佈零下攝氏32度下打蛋的實況，結果看到的是蛋在雪地上的鐵盤中，結冰後就像我們平常煎的荷包蛋的形狀一模一樣。有網友驚呼那真像藝術創作。這樣的藝術品，香港是不可能創作得出的，因為香港不會下雪。

愛情要經營和保衛

淑梅足跡 車淑梅

電視劇《鐵探》高潮迭起，男主角姜皓文被問到劇中最震撼的是哪一個場面？他答尚未出現，但卻透露未來兩個星期Bingo將愈踩愈深不能回頭，如果鍾意Bingo的朋友要多看他幾眼。

姜皓文由黑仔變黑哥，最近失落香港電影金像獎他沒有介懷，「旁人說我陪跑，如果可以年年陪跑，我也願意！」姜太直言近期的《鐵探》與《翠絲》使丈夫的小丈夫情緒起落甚大，每次丈夫收工回家都會派家中七小福去逗他開心，「《鐵探》的劇本早已令他不斷流淚，拍《翠絲》時他的情緒不敢開心，他不開心，我好難開心，幸好我們有個好樂天的印傭，家中常有歡笑。如果有一天他真的變成『翠絲』要做女人，我接受能力好強，就當自己多了一個女朋友，這個年紀是需要心靈伴侶無所謂。」黑哥表白：「我由細到大並非雄赳赳，我跟外婆長大，自小穿表姐妹的衣服，我會着住紅色的皮鞋上學，鍾意玩煮飯仔，舒琪導演都說我深藏內心的溫柔，哈。」

溫柔的他是怎樣追到這位賢慧的亞洲小姐太太？「她樣子可愛傻吓傻吓，記得86年323台慶她跌倒了，我飛身一手將她抱起，跑到藝員休息室，每天陪她去看醫生，然後進行了一次特別的送花行動。」黑哥常說愛情是低能的，提起那次送花行動姜太依然笑不停，「他去花墟批發店買來99枝玫瑰，自己去剪，自己去包，浸了一晚浴缸的水，拿去亞洲電視更亭，上面是一張卡寫着無名氏，兩個星期後才告訴我他是送花人，那張卡我依然收藏着，字跡非常肉酸，哈哈！」

今年姜生姜太結婚20年紀念，提起當年婚前那一次不愉快的事件姜太反應平靜，「過去了，不想多提了，那一次是我們成長的一部分，促進我倆感情好了，成熟了，教我明白與人相處不可恃熟賣熟，要溫柔一點，做一些對方需要的事情，我們慢慢進步，反而是一個祝福！」在姜皓文心中太太是個神奇女俠，「她是我的大水泡、救生員，茫茫大海如果沒有了她，我也不知道去了哪裡……我們不會做爸媽，因為懷小朋友的Timing已過，我們正發展相互到老的關係。」

提及最近圈中的出軌事件，黑哥第一反應，「我們也有討論過，我一定冇，未試過，邊有人會睇中一個阿叔？和我合作的女演員分分鐘我的年紀大過他的父母，太太放心不會有這樣的事情發生，因為我個人已經好攰，不如用這些時間去做好電影，追求自己鍾意的事，花在這些無聊的事上面吃力不討好，好無謂，又從頭Run一次真係辛苦，愛情要好小心經營和保衛的！」黑哥由特約演員至綠葉王，到現在一線的，他依然不敢怠慢，「人說我好成功，但我自己與成功的路遠遠不及，未到好穩陣，每一次新工作加戲份都是壓力，我希望演出比上次更好，不要令觀眾失望，我對觀眾有責任！小紅姐更提醒我，現階段最尷尬最危險的時刻，因為一次把握錯就會掉下來，所以現階段我要Keep得更好！」

太太更向丈夫打氣，「放心去工作，家裡不是等着你開飯，我們將會愈行愈好，一切在心中！他愈來愈成熟，愈來愈有味道，有大人物的風範了！」

■姜皓文夫婦與淑梅姐合照。 作者提供

娛樂圈翻身不如自己搵機會

碌生樂與「路」 路芙

好多時我都明白在娛樂圈找機會並不容易，因為找機會的方法不是因應自己的勤力或才華，最重要是埋堆，意思是說你要找一些娛樂圈中的大人物給你機會跟他們成為好朋友，因娛樂圈的機會並不給予一些努力工作又或是讀書很叻的人，差不多有70%都是靠人際關係才能找到工作，但人際關係談何容易呢！

其實在報章雜誌中也常常提到要用很多時間在社交圈子生活，用擦鞋的方式才能找到工作的機會，當然說到這裡未免太過悲哀，意思好像說是沒有人際關係網絡的在娛樂圈絕對是沒有前途似的……但幸運的是，今時今日，在傳媒工作中娛樂圈的文化有了很大的變化，以往我們只能夠單一地在電視台、電影或者是電台發展，空間真的很少，所以絕對要靠人際關係才能有機會在圈中生存，但近年的娛樂圈有了新的衝擊，便是互聯網的發展，令到所有觀眾只要有手機或者電腦在旁便能知天下事，再不只是透過電視或者電台的公佈才能知道國際事件，娛樂的事業並因此而變遷。有很多人甚至乎一些不知名的人士，像我們普通的市民也能透過手機拍攝一些自己喜歡的信息給予大眾看到自己的作品，這些行徑及習慣大大打擊傳統傳媒的做法，有些娛樂圈傳媒人覺得這樣真的傷害了整個娛樂圈，但以我個人見解，這絕對是幫助一些在娛樂圈只能擔當45678線的藝人有一個全新的生機。

因為有了這些變化，我們能夠透過互聯網自己發力捧紅自己，不需要再靠任何人來支持才能夠成為名人，所以近十年也興起了很多網上的明星，我們叫他們名字為KOL又或者是YouTuber，衍生這樣的名字絕對是可喜可賀。例如約八年前有一個小女孩參加某個電視台的歌唱比賽奪得獎項後，差不多兩年時間都沒有工作，辛苦地死慳死抵養活自己，當她走投無路，便開始用手機拍攝美容課程放上互聯網跟所有網民分享她美容心得，就這樣她已經做了達七年之久，為什麼能夠這麼來呢？原因就是她拍攝頭一年的時間發覺在這個互聯網平台有很多人喜歡看她的作品，欣賞她化妝的技術，久而久之儲儲埋埋變得有40多萬粉絲在身邊，互聯網平台幫她找了很多顧客與她合作，使她賺到第一桶金。互聯網的賺錢文化能給予這些自己捧紅自己空間的KOL，找到既搵到錢又搵到名氣的方式。

所以我確信這個文化在現在或未來也是娛樂圈的大趨勢，這也令我決定今年在我的平台做多一些互聯網節目，跟時裝造型師張學潤做一個全新娛樂圈爆料及介紹潮流美容的節目，拍攝手法簡單只用手機，成本近乎零，而且互聯網文化最開心的是，你會看到自己有幾多粉絲追隨，這個數字是吸引客戶跟你合作的機會，成功與失敗也由自己負責，所以互聯網文化的發展我們不能夠忽視。同時這是一個很好的渠道，讓所有人看到我們的實力，是不用通過擦鞋來找工作的。

意外之禮

百家廊 袁星

正忙着呢，接到同事電話。她告訴我，次日會有一個快遞，收件人手機、姓名都預留了我的，發的德邦物流，讓我注意查收。同事還特別提醒，是個大件，得駕車去取，不能騎電動車，電動車裝不了。

來電話的穆靜，曾在我們科工作，後調去理療科。禮物是她和張紅買的。張紅也曾在我們科上班，後調去縣第二人民醫院。穆靜沒說買的啥，只說是送給我小兒子熙順的。我滿心疑惑，發消息給張紅，也不告訴我，兩人都有些神秘。

接電話當晚，我收到一則快遞公司消息，告知有物流次日到達。次日上午，又收到一則消息，告訴我下午四點之前取件。中午得閒，我驅車去德邦物流。一個長寬一米左右的紙箱子，外有線條勾勒的配圖，是一個寶寶餐椅。

回到家，看着說明書，我開始着手組裝。這款寶寶餐椅，看上去簡潔舒適，組裝起來卻並不那麼容易。對照配圖，我琢磨了半天，才把餐椅組裝好。餐椅適合六個月至三歲兒童使用，可升降，可折疊，可調整椅背角度。對寶寶來說，既可當座椅用，又可當躺椅用，還可以當餐桌使。妻子抱着還未滿月的熙順，在一旁看得清楚，跟我說這款餐椅是牌子的，不便宜。餐椅一側，恰有一個二維碼。我拿出手機，對着二維碼一掃，餐椅的信息就神奇地顯示出來。原價一千多元的餐椅，正在搞促銷，活動價依然三百幾十元。

組裝餐椅時，老大梓航就在我周圍當幫手。正組裝着呢，小家伙冷不丁冒出一句醋意十足的話，直截了當問我他小時候用的什麼樣的。被這麼毫無準備一問，我竟難以作答。若說實話，他可能會誤以為爸媽偏心。若說謊，小家伙必然追問。我告訴梓航，他的餐椅和弟弟的不一樣。果然，小家伙再次追問了，問我他的餐椅在哪裡，我告訴他在其姑姑家。

梓航小時，沒買過餐椅，小推車倒是有幾輛。熙順的寶寶餐椅，來得突然，是在我們意料之外的。穆靜和張紅買餐椅前，沒告訴我，若我知道，必然制止。她倆以前在兒保科工作時，或大或小，或多或少，都被我數落過。偶爾，彼此之間也會真生氣一兩天。只不過，在同一個科室上班，就像舌頭與牙齒，偶爾有點兒磕磕碰碰的小矛盾，總是難免。結婚、生孩子，對於當事之人，確實是一樁大事。走得近的親戚朋友，上門賀喜，也是一種禮尚往來，不必動輒上綱上線。讓關係一般的同事或熟人，也摻和其中，多少就有些為難和勉強。都是同事，別人去賀喜了自己去不去呢？或者，最近手頭緊張，別人都隨禮了自己隨不隨呢？在一個大集體裡，礙於面子前去賀喜的，應該不乏其人。而諸如這類情形，為了賀喜而賀喜，實是有些變味的，並非真是情感使然，也不真是心甘情願的。

熙順出生後，隨即發紅包賀喜的，親自到我家賀喜的，着實有不少。但為了杜絕為隨禮而隨禮現象的出現，都被我一一謝絕了！我清楚，這些賀喜者之中，絕大多數是真心實意的，但卻早已決定搞一刀切，所有禮金，一概不收。縱使本科室同事，縱使平日交往不錯的，也不例外，統統全數退還。

有個同事，兒子當兵，走之前辦酒席。邀請的都是平時有交情的同事。酒場辦了，邀請的人也都赴宴了。背地裡，個別受邀請者大發牢騷。婚喪嫁娶，擺酒席；生了閨女兒子，擺酒席；考學上學，擺酒席。現在連當個兵、訂門親、搬個家也擺酒席，真當別人都沒事做都應該了！啥事都得讓花錢！這種牢騷，在我看來，發得十分牽強，未錯亦未對。是否該辦酒席，是否該受邀請，是否該背後非議，都是個值得深思的問題。

不喜歡貪小便宜，也沒啥多餘精力。老大出生時，只收了幾個交往較多同事的禮金或禮品。老二出生後，決定一個都不收。有一些同事，誠意滿滿，給我發紅包被退回，送現金到科裡被拒收，又抽空跑到我家一趟，硬把禮金塞給我。之後，仍然被退回。

在這點上，最為堅持的，就屬張紅和穆靜兩位。禮尚往來的原因有，但在我明確拒收之後，她倆居然換了種方式送禮給熙順，且辯稱不是送我的。多功能餐椅是快遞過來的，再退回去自然不妥。餐椅只適合三歲以下寶寶使用，可以說是費了一番心思的，是為小熙順量身定做的，她們兩家暫時都用不着。拒收禮金後，她倆補上的這一招，令我束手無策，也足見其誠意。我與她倆，同是八零後一代人，實際上卻大她們七八歲之多。我是八零頭，她們是八零尾。平時，她們稱呼一句哥，我答應得心安理得。工作上，有些活，該安排的，我照樣還是安排給她們。不是因為我負責科室管理，而是因為我長她倆幾歲，視她們屬小妹級別，輕點了重點了的，想幹不想幹的，她們都得聽着。畢竟，小孩得聽大人的嘛！

人海茫茫，相逢是緣。能在一起共事，更是緣上之緣。是非對錯，親疏好歹，在時間的慢慢剖析中，會逐漸明朗。與她倆在一個科室，大概呆了兩年多點。因工作需要，她倆先後離開，幾乎同時，又有新人先後到來。熙順的哥哥，沒用過寶寶餐椅，我也沒想過給熙順買餐椅。張紅和穆靜，竟然在我毫不知情的情況下，選中了一款多功能餐椅，並且讓人家直接發物流到鎮上。說實話，不是餐椅價值多少的問題，這份心意，挺讓人感動的！

與穆靜，還在同一家單位上班，無論聚餐還是結伴遊玩，都不甚難。與張紅，卻相隔六七十里遠。之間有山路蜿蜒，又無必然交集，若不刻意為之，很難路遇。熙順收了兩位阿姨的禮物，我總得代為感謝吧！

早已春暖花開了，適合結伴出遊，順便一起聚個餐。我給她倆打電話，提議去觀音山吃草雞。那裡的草雞放養在荒山頂上，近似野生，味美純正。

穆靜委婉推託，張紅斷然拒絕。張紅的理由是科內忙，抽不出時間，還給我擺事實講道理一通：誰誰誰婚假，怎麼怎麼難排班，婆婆最近得搬家等等。反正一股腦說出了一大堆貌似充分的理由，她告訴我，至少兩個月內，肯定聚不成。這個結果，我打電話前就預料到了。就如她們買寶寶餐椅，知道我不會再固執地退還一樣。不過，她們的心思和誠意，我也心如明鏡。

區區幾十里路，不過半個多小時車程。排班再困難，一天半天總是有的。熙順的滿月酒席過後，找個時間，曾經一個科室的三個人，找個小景區，選個清靜處，燉上一隻草雞，要上幾碟小菜，沏上一壺新茶，倒上一碗美酒，讓時間和景色一起，隨着言談舉止融入心靈深處。忽而，澄澈；忽而，蔚藍。

由七十三到愛回家

翠袖乾坤 伍淑賢

無綫處境喜劇《愛．回家》長期高踞收視榜首，無人始料得及，也反證了大台黃金時段其他劇集的不濟。

我們這代算是看着這種sitcom在本地免費電視的誕生和演變的，有一九七三年首播的《七十三》，晚晚在小熒幕上看劉天賜、劉一帆、李燕萍、葛劍青、熊德誠等演出一兩家人的生活，縮影社會百態。

後來又有《香港八一》、《香港八二》系列，一直演到一九八六，借跑馬地一小食店內諸色人等的日常趣事，針砭時弊，嬉笑怒罵，精神上與《七十三》一脈相承，多取材自當天新聞或新鮮話題。類似的社會話題短劇，眼下碩果僅存的怕只有商台的《十八樓C座》了。

香港處境喜劇後來慢慢變質，漸遠離時事而轉講寫字樓白領百態和家庭搞笑瑣事，比如後來年輕的郭富城有份演出的《城市故事》、楚原和吳鎮宇、李婉華等的《卡拉屋企》，之後的《公私三文治》和《我愛玫瑰園》等，都已很少直接月旦時事。

《愛．回家》這類低成本製作兼缺乏一線大牌藝員支撐的短劇，近來竟長期持續有廿八廿九點的收視，足見觀眾寧可看這些不傷腦筋小品，也不看那些網上可隨時找到的配音內地劇集，或所謂大製作的公式化本地劇集。處境喜劇從生意角度看，確是好使好用，不但可大量植入產品間接宣傳，也是一眾政府部門在劇情中滲入宣傳公民信息的方便平台，像如何滅蚊、驗窗等，但離針砭時弊、嬉笑怒罵的初衷已愈走愈遠。

然而想深一層，以今天香港社會的撕裂和政治生態，處境喜劇要走月旦時事的路線已不可能。要針砭時弊，必要有鮮明立場才痛快好看，要是持平公正，不如看新聞節目。可惜現今社會對任何議題都動輒劍拔弩張，哪容得下任何一方的嬉笑怒罵，搞不好更瞬間變為網上烽烟，隨時殃及池魚殺錯良民。電視台只是做生意，犯不着蹚這混水。在萬事以和為貴的大前提下，我們的處境喜劇只會愈走愈窄。

理智看待你的情緒

從零創夢 王嘉裕

愛情，或者人與人之間的關係，在我們的人生中都極其重要。亦因此，它緊密地連結着我們最基礎、最深入的情緒，比如安全感、依賴感、愛等等，在這裡我們會深入分析。先與你了解負面情緒怎樣影響到別人的感情，再談談大部分人現在的狀況，最後和大家分享學會放下，在感情上能夠出現什麼奇跡。

首先，我們的情緒上所有的反應，同外在沒有任何關係。愛，是指一個狀態，它能讓我們感受到「唯一」，即能夠感受到與對方的連結性的唯一。愛，並不是一種情緒，它不像大部分的情緒那樣，有時能感受到、有時感受不到。但是大部分人所認知的愛，來來去去其實都是，依賴慾和佔有慾。

你可能沒有發現，在感情裡，我們對對方的大部分情緒，都是維持在一個最根本的概念上。那就是：我們是不完整的、內心感到不足的。因此我們就會在潛意識上，利用對方去滿足自己的這一份不足。但是，就算在日常生活中，我們未必能夠影響對方，使其做我們想做的事以滿足我們自己。但我們還是會期望和投射出自己在對方身上的光環，或者幻想滿足一份需要。因此，你會發現，我們在一段感情裡所感受到的情緒，很多時候都僅僅是存在於我們的幻想中，而並不是真實發生的。這就是說，其實在一段感情中，所有的情緒都有兩個層面，一個是表面上你的行動，另一個是你潛意識上做這個行動的真正意思，也就是你對對方的動機和期待。

現在，讓我們從感情裡最負面的情緒開始探討，比如憎恨、憤怒、報復心和暴力等。很明顯，這一系列情緒背後都隱藏着動機，即為了滿足我們的幻想，而去傷害、威脅、恐嚇對方。而對方面對這些極其負面的情緒時，通常會表現出逃避我們，不想和我們交流的反應，甚至也會憎恨我們而做出對應的報復性行動，從而產生一些負面情緒，例如批評、厭惡、責怪、咒罵。這些情緒的背後目的，就是希望懲罰對方，逼迫對方去改變他的情緒和行為，或是為了貶低對方，讓對方受苦而進行一系列的攻擊，到了最後也可能會避開你。由此可見，感情中的負面情緒，若不懂調節處理，很容易產生惡性循環，隱藏着極大的危機。

其實，這種情況不只是出現在愛情中，在其他感情關係中也常常發生。感情對於我們每個人來說都很重要，所以我們應該懂得維持感情，及時處理負面情緒，避免情感危機。要處理這一系列負面的情緒，我們必須要清楚，其實每一個人，都會有些情緒上的幻想，有時候都會希望通過一些負面情緒來操控其他人。然而這是錯誤的。我們先要理智判斷，盡可能不用負面情緒來解決問題，更不可形成依賴。那麼，我們如何控制負面情緒呢？正確的處理方式有哪些呢？我們下次再探討。