



彩虹邨的大樹

據尚未經正式確認的消息，位於牛池灣的彩虹邨可能已由當局決定在不久的將來重建。

彩虹邨大約在上世紀六十年代初期建成，除了三座相連、樓高七層的小屋外，尚有十餘座樓高二十層的公屋外，尚有酒樓、銀行、診所、停車場等；又有地鐵站，交通方便，不覺間已有五十多年歷史了。

本山人於1960年代中期在該邨擔任管理工作，其中一件大事是安排英女皇前來參觀，當時負責安排官員為廖本懷先生和張敏儀小姐，事後英女皇亦有專函表揚他們兩位，我也有幸曾閱讀該函件，所以，後來廖君和張小姐（本人學妹）均在官場獲得甚為滿意之進展。而當時負責電視採訪的攝影師張正甫先生（本人學弟），竟然「命令」我從辦公室內搬一張桌椅出來讓他站上去拍攝，而張正甫兄之後亦在電視界、報業及傳播界屢創奇蹟。正甫兄及我亦曾同時獲邀成為香港節委會之一項事業，在一個會議小息時，他接獲一個電話，原來他已被升為亞視的總經理。其後，他獲世界傳播界大亨看上，獲派往澳洲擔當悉尼市的電視主管；不到兩年，又獲調回港擔任南華早報負責人。這些名人均是當年英女皇訪問彩虹邨時的「普通」職員。

話說回來，與彩虹邨有關之精彩傳奇，實在不少！我在彩虹邨工作時，由於機緣巧合，因當時我亦於工餘時，出任小童群益會的管理委員會義務工作；由於當時彩虹邨七層高樓宇的地下，有一些地方是

保留給住客前來休息或與其他住客閒聊的；但卻被一些小販霸佔用來堆放貨物，引起很多管理上的困難；於是我向當局建議，將這些「未能善用的交誼地方」，交給小童群益會開設一個圖書館，意思是將這些地方加上圍牆及冷氣等，成為一個圖書館（當時，香港政府仍未有圖書館開放給公眾的）。我意外收穫之一，是在閒談時和一些中文大學校友談及此事，竟然有五六位校友（當時已升級為中學校長了）前來向我道謝；因為當時他們雖然已獲安置在彩虹邨內居住，但一般家庭均有六、七、八人，包括祖父母、父母、兄弟姐妹等，實在也沒有足夠地方可以溫習功課，當彩虹邨開設了小童群益會的圖書館之後，他們便有了一個既有冷氣又安靜的地方可以溫習功課，因而完成大學教育後，投入教育工作而升級至校長。

長話短說，最後必須回應本文標題所提及的彩虹邨內的大樹，這些大樹可以說也是我的傑作之一。因當時彩虹邨的外籍經理是英國人，他覺得彩虹邨只是一座座建築物，冷冷清清，非常缺乏各種花草樹木，便向各同事查詢，如何可以在邨中種些樹木。結果又是我這個鄉下仔接得這任務。當時我以200元一棵的價錢，找到一些林業經營者，前來彩虹邨種下了數十株小樹，今天，一轉眼之間，彩虹邨的大樹已有九層樓之高！非常茂盛！衷心希望彩虹邨重建時，千萬要小心保留及保護這幾十株大樹啊！是所至盼！

唯有邊學邊做，但對我來說做這個節目最重要的一環是希望能夠令到自己開心發自己想告訴的真相給大家知道，並不是表演我的剪片能力，因為在互聯網的世界開始興起拍片的時候，重點是開放這些公開平台給平民百姓發表他們自己個人的意見也可以算是自己的日記簿，並不是跟大台要拍攝成一個很專業的電視節目，當然我第一時間收到這些批評我是開心多過傷心的，我只是一个小小的主持人，做一個小小的節目，竟然令到一些我本來以為是朋友的電影工作者，突然出現在我的眼前指指點點，真心講接受教導是應該的，但為什麼當我找你們求救的時候，你們永遠都不出現在我眼前，當我製作品出街的時間又給予我馬後炮的意見呢？

這便是娛樂圈中常見的馬後炮現象，要你救我的時候不出現，輪到我自力更生的時候你又要界意見，所以無論在娛樂圈或者是商界，若果你是一個不紅的人，沒有錢的人是沒有人理你的，那些自以為在娛樂圈有地位的人常常都喜歡界一些不關心你的意見和沒有實際的意見，雖然我在娛樂圈工作了30年，但我仍然相信不用理會這些人才是娛樂圈的王道。



永遠有人鍾意馬後炮

今次想同大家講吓時下很多人都喜歡做一些「馬後炮」的事。我近來開展了一項事業，便是在網上與NelNel做一個專講娛樂秘聞的節目，自己一手一腳包辦籌備，由拍攝到剪片至推廣都是一個人去做，而NelNel也有幫忙，但因為我是一個新手的剪片的BB，所以未開始的時候便四出找朋友專家幫手教導如何剪片，當然工作也沒有大台的背景，所以很多有經驗的人士沒有覆我機，直到現在我的剪片技術仍然在學習中，但在邊學邊做時候裡也推出了一些宣傳片。

但最奇怪的是，沒有覆機的電影導演或者編劇（其實他們只不過有一套電影上畫）便開始聯絡我，指點我說我的這些技術不行，但就沒有教我如何去做好。其實之前在我籌劃這個節目時，曾經與這些所謂從事電影工作的人士聯絡，請教他們如何做好一個網上節目、如何剪片更加出色，但這些人可能因為我的背景沒有那麼吸引，所以從來也不覆機，直至我的宣傳有少少效益時便給予我一系列的批評，說這樣不夠好、那樣不夠好，這些人真的很喜歡馬後炮。

我不是一個專業的剪片高手，

唯有一直學邊做，但對我來說做這個節目最重要的一環是希望能夠令到自己開心發自己想告訴的真相給大家知道，並不是表演我的剪片能力，因為在互聯網的世界開始興起拍片的時候，重點是開放這些公開平台給平民百姓發表他們自己個人的意見也可以算是自己的日記簿，並不是跟大台要拍攝成一個很專業的電視節目，當然我第一時間收到這些批評我是開心多過傷心的，我只是一个小小的主持人，做一個小小的節目，竟然令到一些我本來以為是朋友的電影工作者，突然出現在我的眼前指指點點，真心講接受教導是應該的，但為什麼當我找你們求救的時候，你們永遠都不出現在我眼前，當我製作品出街的時間又給予我馬後炮的意見呢？

這便是娛樂圈中常見的馬後炮現象，要你救我的時候不出現，輪到我自力更生的時候你又要界意見，所以無論在娛樂圈或者是商界，若果你是一個不紅的人，沒有錢的人是沒有人理你的，那些自以為在娛樂圈有地位的人常常都喜歡界一些不關心你的意見和沒有實際的意見，雖然我在娛樂圈工作了30年，但我仍然相信不用理會這些人才是娛樂圈的王道。

這便是娛樂圈中常見的馬後炮現象，要你救我的時候不出現，輪到我自力更生的時候你又要界意見，所以無論在娛樂圈或者是商界，若果你是一個不紅的人，沒有錢的人是沒有人理你的，那些自以為在娛樂圈有地位的人常常都喜歡界一些不關心你的意見和沒有實際的意見，雖然我在娛樂圈工作了30年，但我仍然相信不用理會這些人才是娛樂圈的王道。

煮飯禪

上周在鳳凰山某小寺院參加人生第一次禪修營。以前曾去過一日禪，今次是首次跟老師和同學上山，頭兩天更雨霧綿綿，彷彿走進了胡金銓《空山靈雨》的風韻。

一行連老師十人，三天兩夜除坐禪禪修和座談外，一切生活瑣事都像大學宿舍般分工合作，煮飯、茶水、打掃各司其職。我是「新來新豬肉」，獲派進「廚房三人組」幫忙。談佛我不夠資格，但廚師卻很有生活樂趣。

我是典型港女五穀不分，總廚只敢派我做洗刷，像去節瓜皮、薯仔皮、洗碗、抹枱等，我很樂意做也開了眼界，還很佩服總廚師兄（男女皆稱師兄），她溫慈有禮而效率高。寺院是上世紀初建設，現已沒出家人，平日丟空寺，只有老師每月帶學生來禪修。偌大的廚房本有煙囪和大石灶，現已封掉，另設石油氣灶，配隻可炒廿多人餸菜的大鑊。聽同學說有次三十多人上山共修，也由大師兄掌廚，廚房人多得插足難下，熱鬧非常。

這兒煮飯跟天天開伙的廚房大不同。由於每月只開伙一次，入營第一廚房組必先把灶頭、流理台、食具廚具、煲鑊抹布等徹底清洗一遍，方可開始做中飯，單是這番洗刷已花了大半個鐘，之後的切和煮，對大師兄和三人組另一位有豐富入廚經驗的師兄就相當簡單。首天中飯有豆腐紫菜湯、節瓜炒素肉、菜心炒豆卜和白飯，第二天第三天也是兩菜一湯，當然也是素，還有大量水果。

除座談外，營中全中止語，不鼓勵看書玩手機，但工作要溝通時小聲說話也可以。至於吃飯，也是個別捧個大碗，拉把膠椅去喜歡的角落，對着花園的果樹、或隔海的赤鱗角機場跑道、或坐樹下吃。總之是各自吃飯，各自修行。在大自然風聲鳥聲和隱約的飛機沖天聲中吃飯，很舒服。

老師和部分同學過午不食，廚房也只煮午飯一餐，早餐和六時茶點都只有麵包、即沖熱飲和水果，目的是不花太多時間在煮食上，專心禪修。坐禪是最好的資糧，早午兩餐唯已足夠。



白灼與油炒

興國

追求健康飲食的人士，總認為蔬菜白灼比用油炒更健康。最近看到一篇文章，卻指出用白灼方式來烹蔬菜煮熟，因為水量過多，會造成營養流失。但如果是用油把蔬菜炒熟，除了令蔬菜更加軟嫩之外，油脂還可使得蔬菜中的胡蘿蔔素溶解易於吸收。

文章還說，如果是用白灼方式煮熟蔬菜，很容易就會餓，但用油來炒卻可以增加飽足感，不會想到再吃別別的。所以建議的炒法，是放一點水去炒，炒的時候加一點鹽，炒到差不多時，再加入油，當然是有橄欖油這類一般認為比較健康的油，這樣便可以把蔬菜中的全部營養成分都吸收。

亦有文章指出，每日都吃蔬菜的人，比很少吃蔬菜的人，其大腦功能會年輕十來歲，但重點是要搭配油脂來吃。這是美國一所大學的醫學教授的調查研究，他調查了九百多名五十五歲以上的人的飲食習慣，發覺在專注力、閱讀能力和想像力方面，表現最好的百分之二十的人中，每天都吃生食沙律或者吃熟的菠菜。這位教授還指出，蔬菜、沙律和油脂一起進食的話，攝取的營養如維生素K和葉黃素都會比較多。有營養師亦指出，炒菜時要用適量的油，最好就是用橄欖油和苦茶油之類對健康較好的油來料理。

有關健康飲食的建議，常常看到不同的觀念，是否真的如此，可能和個人的體質和習慣有關，比如只吃蔬菜不吃肉類，可能一如營養師說的，但如果在肉類之外再吃蔬菜的話，結論會否不同？那真是要每個人都要徵詢個人的營養師才能得出了。

事實上，白灼是粵菜烹飪技術的一種，為求達到爽嫩滑的效果，比如白灼豬腰豬肝，和油炒的口感就不一樣，但白灼更能突出的，是清淡的口感，蘸上醬油和白胡椒的美味，和油炒全然不同。所以，只要感覺良好，管它是白灼抑或油炒，總之對自己的口味就是美食，何必太講求營養？



女性從政年輕化

車淑梅

立法會議員容海恩（Eunice）今年度過了升任母親後的第一個母親節，她直言感覺興奮，對於能夠成為第一位在任內懷孕及生BB的議員，擁有這個特殊身份她是高興的，「開心啊！懷孕期間大家對我好關懷，特別是我的好姐妹麥美娟議員，一天到晚都問我累不累啊、吃點什麼啊，其他議員也替我按着升降機門等我進入，非常感激。我這一個突破代表議員年輕化，有更多年輕女性從政，是一個鼓勵，相信未來立法會應該有更多在任內結婚生孩子的喜事。」

Eunice透露自己是一位「窮媽媽」，餵哺了兩個星期母乳，因產量太少而迫不得已放棄了，但她卻非常注重立法會大樓內那間育嬰室面積非常細小，她要求不要再用布簾，要有一道門，最起碼要有一個廁格的大小。「我計劃稍後時間在自己的辦公室添置BB床，有時間便帶她回來，讓她知道媽媽嘅工作環境，教她一些社會事務。我非常鼓勵家長有機會帶孩子到公司了解自己的工作情况……我小時候也分別到過媽媽開設的美容店、服裝店幫忙，學習了顧客之道，給對方舒服的感覺，與客人有好的溝通，生意自然更好，那是一個很好的成長機會，今天依然用得着。」

Eunice來自一個高個子的家庭，父親身高6呎，弟弟6呎3吋，自己也5

呎7，但是小時候學業成績就比較低……「我是一個住在愛民邨的百厭星，當年父母都好忙，終日最愛看電視，讀書成績很差，小五留班好大打擊，但第二年我加入了校內的樂團吹小號，才發覺原來學校以外的世界很大，自己重拾信心。我想我有一顆跳脫的心，我要求變，覺得自己不值得這樣差，我要為自己爭取更好的，放下了小時候做太空人的志願，到加拿大讀書，再回來輾轉走上了法律和議會的途徑……」

Eunice於2016年參選立法會議員，「當時我執業7年，做很多義務法律顧問工作，我一直認為社會要有溝通，要用理性方法表達意願，不想再讓那些有政治考慮的人教壞下一代，不滿意便擲東西、打父母、犯法；我要走出來，要指出是非黑白，捉棋怎可飛象過河？社會應該有秩序！開始時有人攻擊我說我是什麼西環契女，我承受得到，但父親已退休20年，我笑他退休了被人形容為是高層值得開心，其實他只是個普通經理哈哈。」

容海恩議員41歲當媽媽，可擔心有點遲？「父母也有心催促我結婚，本身也有拍拖，只是沒有到談婚論嫁的階段。現在令我最驚喜的就是我那位讀書好叻的才子丈夫原來照顧BB、餵奶換片也有一手！不過自從入了議會，也當上了新民黨的副主席，工作時間非常長，幸好得到了丈夫體諒……現在議會工作排在第一位，本身大律師工作已經排到第四、第五位了。」在此祝賀Eunice和各位媽媽母親節快樂！



立法會議員容海恩與淑梅姐合照。 作者提供

把自己放在低處

一位趾高氣揚的女偵探小說家，看不起另外兩位女同行，拒絕與兩位同行在新華書店同時簽名售書。後來，在一次筆會上，兩位同行友好地與她搭訕，她的樣子還是非常高傲。恰好她們三人被主辦方安排在一艘皮划艇上划水，到湖心的時候，兩位同行突然不划了，對她說：「划水是需要低頭用力的，你也知道——道歉並不需要用力低頭，只要輕輕地低下來，就可以了，下面該怎麼做呢……」

看完這個故事，心裡生出一種說不出的感嘆，一個人到被迫就範去「低頭」時，真的有些無趣了，但不這樣要求對方，對方會自己做到嗎？

記得有一段時間，我去一所中學給七年級愛好語文的同學講作文課，遇到了一個不一般的女學生。那天午飯後，這些愛好語文的同學們聚在一間閒置的教室，聽我講課，講到一半的時候，講台下的同學們一陣騷亂。

我當時看到，一個作文很好的女學生下了座位，她向一位男生拋擲字條，字條落到另一位女生的桌上，這位女生小聲地讀着什麼，同學們一陣起哄。

我喝令擲字條的女同學站到前面來。她木然地站在講台前，沒有爭辯，低着頭，眼裡噙滿淚水，看得出她努力抑制着，沒讓它流出來。我說：「你本是一個好學生，怎麼也學會搗亂了？」她當時十分尷尬，臉羞得通紅。我無奈地搖搖頭，要求她把「搗亂」的心路歷程寫下來。

幾天以後，這位女同學交了「作業」，原來那次騷亂是一個男生引起的，這個男生懵懂甚至莽撞地喜歡上了她，原本這個男生並不在我教的同學裡面，他利用中午飯後休息的時間偷偷追到我們教室裡來，我卻一點兒也不知道。

在我板書時，這位男生把他寫的字條大搖大擺地送到她的課桌上，那張字條上寫着「你長得太美了」。這位女同學十分討厭這位男生，因為同桌的女生也看到了字條上的話語，她感到非常不自在。為了表示自己的嚴正態度，她也寫了一張字條「請馬上遠離我」，站起來投擲時恰巧被我看到了。

這位女同學在心路歷程中還寫到：老師，

您讓我站到講台前，我有一種屈辱感。但我沒有跟您解釋，因為那是課堂上，而且我比較喜歡您的課，當時我在心裡對自己說：「我雖然有理，但在此時此地，主動低頭認錯，會比據理力爭好一些，這也許是一種難得的聰明，我願意當一個聰明人！」

讀到這裡，我對這位女生的示弱做法感到震驚，年齡這麼小，忍耐力這麼強，我生出深深的歉意。很快，我找到她，說：「對不起，是老師錯怪你了！」她卻說：「我看過一篇文章，如果向日葵一直高仰着頭，裡面就會積滿雨水和露水，沒有辦法排出來。於是，若沒有勁風吹來，本該是果實的花盆卻變成了滋生細菌的溫床。所以，學會低頭是一種智慧。即使老師您當時是錯的，對我也是考驗。我一旦去爭了，矛盾激化了，那又會有什麼好處呢？」

一個人在不可逆轉的情勢面前，學會不迎上去頂撞，不撒氣、不抬槓、不賭氣，這並非懦弱，是人生的大承受、大智慧。對於這種呈退縮態的大智慧，很多人因強勢慣了，根本做不到或不屑去做，因而他們的生活常會出現這樣那樣的「硝煙」。

一個人在特定情境下，心裡想着其他人；雖人在低處，會讓更多人如沐春風，因而贏得更多機會。真實的生活之中，承認自己過失或不如他人的人不多，原諒他人武斷的人更少；倒是不少人，會在人前不自覺地說自己如何高明。退一步想，自揚己德之人其心必滿。大將關羽為什麼會大意失荊州，就是因為他從沒把自己放在低處。要知道，這個世界上給你帶來更多幸運的，就是對自己的省察和檢點。所以，人愈想長久地立於這個世間，愈不能驕傲自滿，更不能凌駕他人之上。在佛門看來，學會低調對待世事，就是要破「我執」。破了「我執」，那些謙虛謹慎之人，才會得到更多人的幫助；只有那些擁有愛心、捨身試辱之人，才會讓更多人肅然起敬而回報於他。

有一個真實故事：1948年的某地，一個蓬頭垢面、居無定所的女人，即將臨盆。當時，萬般無奈之下，她跑到一處正修院牆的大戶人家的空房裡，偷偷把孩子生了下來。大戶人家院人來人往，也沒有在意。院牆很快修好了，這事情終於被主人發現了。這家人不認為流浪的婦人在他家意外臨

盆，會帶來血光之災，也沒有趕母子二人走，而是心地善良地讓下人給端湯送飯。他說：「你一個女人家剛剛生產，若帶着嬰兒走，實在不忍心。從你的狀況看，特別需要別人低下頭來的幫助啊。既然我家不缺房子，人丁也很多，不如你就在這兒住下吧。只當……我們家裡多添了兩口人而已。」就這樣，女人留了下來。在這個新家，女人恢復身體之後，盡己所能，搶着幹活兒，以此來報答恩情。

時光荏苒，這個孩童慢慢長大，上小學、中學、大學，一路成績名列前茅。步入社會後，他謹記母親的教導：無論在哪裡，先要勤勤懇懇做事，然後一定低下頭來幫人，最終成為了當地商界老總。收留他們母子的老主人臨終時，這位商界老總跪在他的床前說：「一個人每時每刻把自己放在低處，才會高出啊！這是您老人家——教會我的至理箴言。因為這樣做了，時間長了，會有意想不到的利益請自來。」

我認識一位畫家，在藝術上幹出了不小成績，眾人嘖嘖稱讚。哪料他差得像個孩子，一個勁兒地說：「其實呀，我就一俗人。」一位將軍，在大軍撤退時總是斷後；回到京城後，人們都稱讚他的勇敢。將軍卻說：「並非吾勇，馬不進也。」他們放低自己，總把自己當做普通的泥土看待。

一次，魯迅去赴宴，因赴宴者都是衣冠楚楚、風度翩翩的達官貴人和社會名流，魯迅卻仍穿一件舊長衫，門衛未曾見過魯迅，看其衣著裝束很土氣，便將他拒之門外。魯迅也未通名報姓，只淡然一笑，然後平靜地返回了回去。這種微笑着離開的姿態，真的不是一般人能做出來的。

真正有大智慧的人，總喜歡養精蓄銳，把自己放在低處。低調的姿態，不是很容易錘煉出來的。於是，曾有一些修身的人用對聯警醒自己，上聯「做雜事兼雜學當雜家雜七雜八雜而有別」，下聯是「先爬行後爬坡再爬山爬來爬去奇妙人生」，橫批「低調做人」。一個人學會適當把自己隱藏起來，微笑面對挫折，用誠意打動身邊的人。逆境時，用眼光、時間和勤奮打磨心性，辱而不怒；順境時，用寬容、平易和樸素接近人心，並不冷傲。「把自己放在低處」，的確是長在心間的一種高明。

讓正面情緒創造和諧感情



王嘉裕

在一段感情裡，當我們處於勇敢、自信、滿足的高能量階段時，就擁有了正面情緒。這些正面情緒背後都有一個目的。就是推使我們做出有效的行動，可能是合作、溝通，而對方的反應也會是互相合作、勇敢、尊重，並希望與我們相處。喜歡和我們相處，是因為當我們在一起時，我們都能感受到融洽，都得到被尊重的感覺。

無論是情侶之間的問題，或者朋友之間的問題，對方都更希望得到尊重，更希望得到真誠，以及更深層次的交流。當我們都能給予對方這些感覺，對方很自然的就會更想和我們一起交往，因為和我們交往更愉悅。我們放下了所有的負面情緒，就不再需要在對方面前隱瞞任何感受。也因為這份開放性，會使對方對我們放下所有的防衛。我們雙方任何的感覺和交流，都不會被內疚和恐懼所阻礙，雙方都擁有深層次的互相交流。

所以，也時常會出現大家所說的心靈感應，也就是非言語的交流，心有靈犀的現象。

引用一句說話，己所不欲，勿施於人。我們不要把己厭惡的負面情緒塞給別人，而且，我們想從別人那裡得到什麼，首先應該努力給予別人。很簡單，我們想得到正能量，就應該給予別人正能量。心有靈犀的愉快交流，正是如此。我們和對方處於一個完全共融的關係裡，並且不會有任何思想需要阻止，因為它們阻止不了我們思想和情感上的表達。

你對別人真誠，讓對方感受到的時候，也會做出相對的回應。你們之間，會形成一種完全不需要有意識的、太長的交流，也能夠輕鬆地了解到對方的思想，以及所處於的情緒感受。繼而，會有一份自己和對方專屬的神性和感覺。

雙方心靈的融洽，是一份包容和接納。有一份完全的接受，是因為我們能夠完全地處於對方的

情緒裡面。換句話說，就是感同身受。就算我們看到對方可能有一絲妒忌的負面反應，我們都會完全接受，並且清楚那是很自然的，因為我們極其了解對方，那一點兒負面思想並不影響整體上的生活。我們也會設身處地為對方而考慮，換了是我們自己，也會有一絲負面情緒，也是正常的。也就是說，不管表面上的情緒感受如何，我們都能夠感受到對方情緒背後，是大家互相付出的一份愛，是認可和信任。

我們所說的這種深層次的、伴侶之間的交流，其實任何人都可以做到，而不只限制於伴侶之間。在朋友之間，家人之間，或者新認識的朋友之間，我們都可以通過放下的方法，以自己的正能量來和對方的正能量交換，達到融洽，並進入深層次的心靈交流。

正面情緒，能夠創造和諧而完美的感情，要相信，我們每一個人都可以做到。