



大學生的挑戰

本人人的居所與科技大學為鄰，因而經常也前往大學校園散步，及在行政大樓最低層的商店購買日用品，因購得物品不輕時，便乘搭該處「升降電梯」登上地面，這是最為方便的方法！

因此，本人發現乘搭這些「升降電梯」的大學生們，似乎均已養成了一個相當不良的習慣：那就是，學生們即使是獨自一人進入「升降電梯」內之時，均馬上按開門掣，然後才按要去之樓層，他或他們絕不理會是否有人或同學跟隨進入該電梯的。即使有些同學也正在加快腳步，意圖來搭該電梯，吃了閉門羹的人當然有點兒失望或憤怒；但有些同學則採取了一個反抗措施，就是更趕快兩步，在電梯關門時，快速地用一隻腳踏在電梯門內，當電梯門受到阻礙時，便會自動再開啟；然後那學生便急速地閃身進入電梯內，但他又隨即馬上快速地按那開門掣！

可能他們均以為這電梯是他們的私家車了，只要他自己一進入電梯內便立即關門，好讓那電梯馬上啟動，完全不理會有沒有同學或其他人士也有意來搭該電梯的。而當時該升降電梯內仍有很多空位，絕對可以容納多一些乘客的。

假如這些心急的同學，在進入電梯時，先看一看仍有沒有其他同學也正在急步趕及乘坐這部電梯的話，而進入了升降機的同学可以按着開門掣，讓其他同學也能趕及前來一同乘搭此電梯，而該後至的同學

學因有人按開門掣等待他或他們而可趕及乘坐該電梯的話，他們一定會向該按開門掣的同學說一聲「唔該晒」。助人為快樂之本，因助人而得回一個笑臉和感謝，也是人生一樂也！

或許恰巧這些稍遲一步的同學又剛好是你同班或同系的同學，大家因此次之互助而增加了好感而成為好友，也是很有可能的。

其實，我也明白，在大學之內，人人也是分秒必爭的。除了均須依照上課時間之前進入課室之外，有些勤力的同學往往提前十多分鐘便在該課室外，排隊輪候進入，因該課室可能仍有其他科目在上課。

換句話說，假如真的有此等情況，每位同學也應盡早提前15、6分鐘，便到達該課室，以便在上同一科同學步出課室時，馬上進入課室，爭取在該科老師慣常站立的位置附近，以便常發問，這類學生均是從內地來港的學生為主。因為內地同學之間的競爭也是如此！而本地（香港）學生則好整以暇，喜歡選擇距離老師最遠的地方坐下來以便偷看電話的短訊，甚或以短訊和外界友人聯絡。所以，據可靠的消息，本港各科的優異生地位均已由內地前來求學的學生搶佔了。噢！現在不但生活困難，甚至求學，或爭排名，也是一件非常吃力的競賽！

本文章之原意是意欲勸大學生們應該顧及他人，包括同學在內，但行文至此，才突然了解到，今天大學生之競爭，於今尤烈！



法網閒話

每年的5、6月，都不會錯過法國網球公開賽，不知不覺，已經連續看了至少有10年了吧？最激動的一年，應該是8年前吧？因為那一年，李娜連續擊退4名世界排名前10的選手，更在最後贏得冠軍，身為炎黃子孫的中國人，應該都記得當她舉起獎盃的興奮時刻吧？

看法網令人感動的另外一幕，就是當拿度第10次和第11次奪得冠軍咬着獎盃的時候，真是不愧泥地王的稱號哩。這位泥地王今年在泥地的表現不是太出色，只拿了一個冠軍而已。不過，從他奪得今年第一個泥地獎盃開始，他的狀態就回復舊觀了，看他幾場表現都很好，希望今年他再創紀錄，拿下法網的第12個冠軍吧。

最讓人覺得意外的是前年，一名由非種子球員奪得女單冠軍時，真是跌破了多少專家和球迷的眼鏡。她名叫奧斯塔朋科，來自拉脫維亞，在她剛好是20歲生日那天，擊敗了去年的冠軍當時的第3號種子哈勒普，贏得冠軍。她是自從1933年以來，第一位贏得法網女單冠軍的非種子球員，所以不少人都說出一句話，那就是凡事都有可能。可惜的是，她今屆的表現令人失望，因為她在首圈比賽中，就輸給了阿扎倫卡，成為一天遊的球手。不過，我在其他的網球比賽中，看到她的球技都沒有再進步，這就應了不少人當時說的那句話，凡事都有可能。

不過，法網常常爆冷，特別是女單比賽，女選手都比較不穩定，不知是否和女生容易鬧情緒有關？相反，男選手就比較穩定，像今年看到高爾前為止，排名前列的都還在力爭上游。

資料顯示，法網今年是第123屆了，但不能往回推算年份，因為在第一次世界大戰期間曾經停辦了5年，第二次世界大戰時也曾停辦過一年，而且有4年的賽事雖然仍然舉辦，但由於法國當時是被德國佔領，成立了「維琪法國」政權，所以這4年的賽事，不被認為為正式的法網比賽。

且看最後幾天，中華女將有沒有還留在女雙的賽事中。



長征之旅 追夢成功

去年香港一班熱心人士由「一藝術（香港）慈善基金會」主席陳奇偉（Kivi）、副主席廖原（Vincent）策劃，由四部露營車引領出發，浩浩蕩蕩從廣州出發經新疆進入俄羅斯，由東向西探訪亞歐16個國家再返回中國國土，創下了史無前例「130天露營車公益旅遊長征之旅」，在此期間他們送出了數千個小口琴，將音樂帶到了山區！

奇偉和廖原這對好拍檔常掛在口邊的一句：我們情繫維也納！原來31年前21歲的奇偉用兩年的儲蓄，背着書囊到歐洲旅遊5個月。他節衣縮食的，每隔一段時間才去旅舍洗衣服和買一點補給。那天就在超級市場遇上了剛到彼邦留學的廖原，「我很久沒有聽廣東話，平日只靠聽譚詠麟校長的歌解鄉愁，忽然聽到同聲同氣，開心得很，緣分就此開始。」

5個月後，奇偉照原定計劃返港努力工作，在廣州開了廣告公司做出了成績，更出任了廣州市政協委員，在有了兩地車牌之後，他愛上了高爾夫球，不覺在此運動上用上了1萬小時，「當時我頗為物質，想買一架超跑，但後來我買了露營車，為此開設了一個房車營地，搞民旅的工作，更加入藝術的主題……因為在2004年，我依然去到不同地方遊歷，就在川藏公路中途，我看到了一個震撼的環境，視覺上360度都是石頭，使我思考人生問題，自己人生追求什麼？我真要追求什麼都要大一點，靚一點、重一點的嗎？未來1萬小時我可以做一些更有意義的事情嗎？我有一個夢想，我想用石頭做一個媒介，將藝術放在上面，我想最大塊的石頭，貨車可以搬運的，最小的就是鑰匙扣般迷你，可以送給小朋友，他們可以在上面創作圖畫，那都是亞加力膠製的，好輕巧。」

另一方面，廖原也成為了出色的音樂家指揮家，當年留學期間不停聽聽金曲頒獎禮的卷式錄音帶，聽到每句都懂背誦了。他視譚

詠麟為偶像，後來更有幸參與譚校長在維也納灌錄的《銀河歲月》專輯，非常興奮，原來，曾幾何時他在記者會中與譚詠麟合作演出《忘不了你》，當天小提琴錯了一粒音，他傷心到要哭了，因為一個人聽錯一次、10個人便錯10次了，這認真精神令人讚賞！《銀河歲月》合作非常成功，再次奏起《忘不了你》廖原再無憾了！回說2012年，因為維也納一班一級樂手老朋友來港訪問，對方團體希望來一次文化交流，「那是一個難逢的好機會，可是當時非常之趕急，只有三個星期的時間作籌備，於是立刻想起了好拍檔Kivi請他贊助音樂會，他一口答應了，也將石頭放在舞台上，音樂人只顧聽音樂，沒有留意視覺，今次非常成功！那些石頭更送到維也納展出哩。」

二人再重遇再續未了緣，一拍即合，想出了Sound and Color的結合，也是「山看見」偏遠地方的愛心行動，誕生了去年130天的遠征，更到達了維也納作了一場重要的音樂會，中國和奧地利文化交流之夜！今年暑假，基金會將派發數萬張畫紙給香港、內地山區及外國的小朋友作圖畫的交流。還有在海港摩天輪旁邊舉行為期兩個月的暑假石頭節，一連串的安排，孩子可以參加畫石頭比賽、砌巨型口琴破世界紀錄大全、基金會樂團的演奏等等。

這一切一切關愛孩子的行動都是奇偉、廖原的美夢，他們終於追夢成功！兩位一再強調年輕人必須努力追夢，多多發夢，再付諸行動將夢變成現實，就可以跟他們一樣享受到美夢帶來的甜甜成果！



「戀魔女」劉美君享受約會

娛樂圈有不少美魔女，像吃了防腐劑般，歲月沒在她們臉上留下痕跡。至於要數「戀魔女」則劉美君認了第二沒人敢認第一。

54歲的劉美君，有過兩段婚姻，卻戀愛大過天，談過無數次戀愛。她的老友梁家輝說她「一世只懂得拍拖」，她自認是個很浪漫的人，很喜歡談戀愛，愛一個人可以愛一世，可以不停給對方驚喜，但當發覺起初幾年對方有份參與，但之後只得自己在做獨腳戲，她就開始覺得放下事業去服侍一個人不值得，因此她兩年前跟拍拖8年的混血兒男友Steve分手，回流香港發展，這兩年間，沒再拍拖，只享受約會的樂趣，不想再稀罕一段關係。

戀愛經驗超豐富的她感慨：拍拖初期，每個男友都非常疼愛她，但每當她認定了他，他便走下坡，不再情話綿綿，拍拖看電影、吃飯次數少了，但她則是要麼不愛，要愛就態度永遠如初，但對方做不到，她就寧願分手。現在她不需要長期有一個人任在身边。她享受被約會和應約，但約會再多也不表示在拍拖。無數的戀愛過程，教懂她收放自如，與Steve這個前度分手後，他反而對她更加細心，他現在每隔一段時間會來香港探望她，是否在追求她，她已不在乎，她打個比喻，不簽長約，對方會勤快很多，因怕失去。不簽長約，她也當自己在做兼職，這樣可以輕鬆些，因當她認定了對方是「男朋友」，就自然像帶兒子般，很緊張，變成一個負擔，不視他為男朋友就沒有這種責任，有空便約會，感覺很開心，不用照顧對方的起居，可以專注工作。所以現在她跟前度繼續約會，兩人關係仍然密切，她回美國，兩人會一起去滑雪、去玩、去行山，她也覺得兩人關係曖昧，她喜歡保持距離，無須朝夕相對，曖昧才好，純粹約會，無進一步接觸，怪不得她的新歌叫《親密距離》。

這邊出新歌，另一邊她卻跟唱片公司老闆說，她不想再出唱片，因為一張唱片有十首歌，公司最多主推三首，而令她最不开心的是宣傳，九成的訪問內容都是講私人生活，很少提及歌曲和唱碟，根本沒人理會她的作品，所以日後她不想再做大碟了。雖然有此打算，但歌她還是會唱的。



端午艾蒿香

在我的書櫥裡，保存着一個老物件——五彩絲線艾虎。五彩絲，是精心挑選五種顏色的細線搓在一起的彩繩。虎頭，是用碎布片做的虎頭形狀飾物。虎頭內部塞滿了搗碎的艾蒿葉，所以叫「艾虎」。這個艾虎頭，是母親親手縫製。我十三歲那年，得了一場奇怪的病，昏睡了兩天才醒過來。算命先生說我八字弱，導致外邪入侵，建議母親給我佩戴辟邪的吉祥物。於是，母親給我做了這個艾虎頭。艾虎，虎頭虎腦，虎虎生威，它像是一尊守護神，陪伴我度過了三十多個春夏秋冬。

艾蒿香猶在，世事已變幻。一株株蓬勃生長的艾蒿，集體站在荒野裡，接受陽光的沐浴，譜寫生命的傳奇。它的思想在歲月中昇華，散發着濃烈的馨香。它化成一股輕煙，熏烤你的肌膚，讓穴位浸入純陽之氣。它做成菜餚，溫暖你的腸胃。它掛在門楣，除邪滅妖，香飄萬家。它沒有虬枝古幹，花朵也不媚人，灰綠色的葉片更演繹不出青翠欲滴的畫面，它永遠做不到看一眼就讓人心動不已。然而，它憑借深厚的文化底蘊走進了老百姓的日常生活當中。家鄉的野生艾蒿，它的全身都是寶。

艾蒿香味同苦味並存，就像人的一生，苦澀和甜蜜交織。它既叫「香艾」，也叫「苦艾」。艾蒿，還是一種愛情草。詩經有云：「彼采艾兮，一日不見，如三歲兮！」本家的蘭姑姑年輕時候，是我們村裡的一枝花。蘭姑姑的愛情堡壘，常人難以攻破，因為她上過學，認識方塊字，庸俗的小伙她看不上。一直到了二十六歲那年，蘭姑大學畢業回到鄉裡中學任教。想當年，蘭姑父追求蘭姑姑真是煞費苦心。學校就在村東頭。有一次，蘭姑姑下地回來，經過學校門口的大

草溝。蘭姑父從艾蒿叢中猛不丁鑽出來，嚇了她一大跳。蘭姑父舉着一枝艾葉，說：「我已託媒婆去你家提親了。」在真愛面前，無論多麼堅硬的心都會柔軟。蘭姑姑接過艾葉，頃刻羞紅了臉。城裡人習慣用玫瑰表白愛情，鄉下人就就地取材，艾者，愛也，不也很浪漫嗎？

艾蒿，諧音「愛好」。一個人，有了業餘愛好，活得就會充實。剛學會上網的時候，我的QQ網名叫「文學艾蒿者」。這個命名，並不是為了標新立異，它蘊含着我的人生理想。自從學習寫作，我就計劃着，要為常見的一百種草木寫一本傳記，書名都取好了，叫《紅塵草木頌》。草木頌，豈能沒有艾蒿？艾蒿，在醫學界那可是被譽為「百草之王」呀！

有一年，端午節回老家，我步行去了田野採艾葉。我想，和艾蒿親密接觸，它會給我以靈感。我站在艾蒿叢中，思緒萬端。「風來蒿艾氣如薰，使君元是此中人。」蘇軾聞着艾蒿熏香，覺得自己儼然就是一位農夫。或許，在蘇軾的內心深處，他渴望遠離官場的傾軋，率爾回歸田園，怡然自樂，快樂終老。可是，他他離不開凡塵俗事，只好田園尋夢，風中獨立，呢喃細語。

陶淵明一首《歸去來兮》，傳唱千古，令吾輩心馳神往。遠離城市冰冷的鋼筋混凝土，回到大自然溫軟的懷抱。晨起看露珠，晚來觀飛霞。這一切，是我心中所想，行動起來，卻備受干擾。人，就像一隻蜘蛛，自己織好了網，掙扎其中，身不由己。無論做什麼事情，都要瞻前顧後，思慮再三，幾人能隨心所欲？好在，我能夠常回家看看，看看親人，看看心心念念的花草樹木。踩着故鄉的泥土，那一刻，不再是斷梗飄萍，身無所寄。

家鄉的野艾蒿太多了，不大一會兒，就填滿了蛇皮袋子。濕艾葉貌似不少，曬乾了卻只有一斤多。據古代藥典記載，用艾蒿葉泡脚，驅除體內寒氣，每有奇效。拿回來的乾



艾葉，體驗了兩月有餘，果然，古人誠不我欺。艾蒿是吉祥植物，象徵美好。春秋戰國時期，名醫扁鵲治病救人，造福一方。他去世後，人們特意在他的墳頭上種植了大片艾蒿。這些墳頭艾蒿的藥效比別處的藥力強許多。若干年後，另一位名醫華佗，專程來到扁鵲墳頭收集艾蒿。

古時候，智慧的人們把艾蒿當成抗瘟疫良藥，相傳，民間流傳着一個美麗的傳說。因為，玉皇大帝派一位神仙，到人間體察民情。神仙搖身一變，變成一個衣衫襤褸的老乞丐。老乞丐走街串巷，隨手敲開一家村民的大門，想討口吃食。一隻惡狗竄了出來，將他撲倒在地。男主人聽見動靜，不但沒有制止惡狗行兇，反而樂得哈哈大笑。神仙大怒，說道：「你這個惡人，很快就給村裡帶來瘟疫。」神仙的腿被咬傷了，鮮血直流，他坐在路邊唉聲嘆氣。這時，一個農婦走過來，她採了一把艾蒿葉嚼碎，敷在神仙傷口處，血很快止住了。神仙問：「這是什麼植物？」婦女告訴他這是艾蒿。神仙對婦女說：「你這麼有愛心，不應該受到壞人的牽連。你回家把艾蒿插在自己家門上。這裡即將有瘟疫發生，掛上艾蒿，你們家人就不被傳染。」婦女採了許許多多艾蒿，給村裡所有人家的門上插上了艾蒿。次日，正好是農曆五月端午節，神仙準備先把瘟疫散播給惡狗主人，沒想到他家掛了艾蒿。神仙明白了，這是那個善良的婦女所為。他會心一笑，返回天庭。

五月端午，插艾蒿預防瘟疫這件事深入人心，形成了各地民俗，沿襲至今。現代醫學證明，艾葉燃燒產生的煙霧能有效抑制多種病菌在空氣中傳播。今年的端午節快到了，超市裡、集市上的艾蒿枝條開始陸續上市。艾蒿，我年年都買上一束，它的芳香，引領我走進輕飄飄的舊時光。



硬照情意

執拾雜物相簿，赫然記起以前人們不但喜歡「曬相」（沖印硬照），還會互相饋贈實體相片，相背手寫些心意說話，隨信寄贈或見面時親手奉上。我相簿中例子不少，像中六的印商班主任、鄰校男同學、同校女同學，甚至八零後的姨甥女，原來都曾煞有介事以人像照片相贈，是那個時代的情意。

比如有男同學叫Joseph，中文名已不記得，一九七九年隻身飛多倫多升學，初時書信不斷。他第一次見雪十分興奮，給我寄來一幀雪中公寓的無人照片，漫天陰霾，滿樹禿枝，相片背面手寫：「這是Apartment，而白色的是Snow，是在黃昏前影的，你是否感到有點淡愁？我好喜歡這種風味的。你呢？」現在讀來仍覺清純可愛。他後來進了約克大學，但沒讀完就找到更好發展——成為水喉匠，還進了工會，聽說在北美是很賺錢的行當。

幾年後他帶着金髮妻子和BB兒子回港探親，我們約他夫婦倆出來吃飯聊天。那時，連我們這批師妹都出來做事了，他更已是人夫父，加國的雪早見怪不怪，當然也不復說起那批青澀信箋，於是連照片深埋相簿幾十年。

另一硬照是中七班主任

Mrs Lalwany，應是學校聖誕聯歡會時拍的。她輕鬆坐在課室椅上，頭披白紗，笑得燦爛，眼睛看着鏡頭外不知誰人，相背龍飛鳳舞着她藍筆手澤：To Dear Virginia, from (Mrs) N Lalwany, 2 February 1978。那時「曬相」和分相需時，估計攝影日子是一九七七年接近聖誕，到大家放假回來，「相版」傳閱供各人訂購，再按數目沖印好，至最後分發到各人手中，真要個多兩個月功夫，哪像現在手機，拍照再分給群組甚至公諸全球，幾秒辦妥！

Mrs Lalwany本是大律師，嫁夫隨夫來了香港，卻不想當個無業闊太，便出來教中學英文。她人很有趣，教書不錯，愛打扮和穿傳統紗麗，每見到校園的嫩黃雞蛋花開得盛，總要摘來插在鬢上，也不介意學生竊笑。最近才知道，多年前她隨丈夫退休到倫敦定居，有晚遛狗時不幸給汽車撞死，聞之令人神傷。



挖掘正能量：一切皆有可能

擁有正面的情緒，無論什麼時候，你的思想都是「我可以做到」。是的，放下負面情緒，一切的正面情緒都會自然而然地伴隨你，並不需要刻意努力，因為這本來就屬於我們的一個自然狀態。

正面能量一直都在，只是有時被壓抑的負面情緒覆蓋着。正如太陽永遠存在，只是有時被雲層覆蓋着。正面情緒是一種潛能，它能夠真正發揮到不同的能力。

正如大衛·霍金斯博士在他的書中所說，不同的音樂家、藝術家、作家或編導，通過放下，能發揮到自己的創意，得到無限的成功。

你的內心，其實一直都有無限潛能，當你放下負面情緒，就能夠直接訪問那份能量。它能令你在任何的狀況下，都能想到完美、最有效的解決方法，那究竟什麼是完美的解決方法？

其實大致分為三類，這取決於三種不同的情緒狀態。第一個，就是當處於悲觀、失落時，伴隨的是「我不知道，我不肯定」、「我不可

以的」，這個能量階段，會令我們暫停使用自己擁有的能力，甚至暫停了能力。

當我們處於這個狀態，我們難以作抉擇，拖延，甚至不作出任何決定。到不得已，才去作決定。又或者，真正決定了的一刹那，你認為正確，但之後卻會發覺根本解決不了問題。因為，我們作出的決定，是根據一刹那的情緒狀態，源自於困惑、沒信心、不確定而作出來的。而當我們去到另外一個情緒狀態時，就會發覺，我們之前根據負面情緒作的決定，是治標不治本的。

而第二個狀態，就是處於負面的行動，一般來說，伴隨着的是怨怒、憤怒、驕傲等。在這種狀態下的決定，通常是為了做得比別人好，令自己感覺良好，只專注在Win lose上，覺得只要贏了就行。但是之後卻發現，所作的決定並不能維持到長遠的發展，因為只是短暫地在乎自己，完全沒有考慮過對方的利益。

因此，達到了所有成就，只限於個人的得着上，對這個世界的價值和貢獻少之又少，永遠

沒法達成真正的偉大。

而第三種，是處於平靜的狀態，伴隨着的感覺是勇氣、接受和愛。這些感覺是完全正面的，令我們可以完全專注於整個情況和事件上，並且去接收所有相關的資訊。因為處於平靜狀態，我們能夠直接獲得，不同的主意去解決當下的問題，大腦不會被任何的顧慮、焦躁所影響，因此所能作出的溝通，或者專注的程度，是強大得無法想像的。由此作出的決定，是雙贏的，所有人都能從中得益，所有人都願意付出他們的能量，去促使狀況成真，去解決問題。最後大家都能得到成功的喜悅。

總而言之，在任何情況下，你覺得雙贏是不可能的話，這其實正是一個提示的訊號，你需要留意，這是不是有潛在的、被壓抑了的內在情緒，正阻礙着完美的決定和解決方案？要知道，看似不可能的事情，一旦我們願意放下，正面地面對內在的感受時，情況就會變得輕鬆，一切都會變得有可能。