



以「仁」為人生志願的老友

聶夢園 聶夢園 聶夢園

本人有一位認識超過六十多年的老友，開始時，彼此是在籃球場上打對台的，他代表新亞書院，我代表崇基。

在球場上他給我的印象是非常深刻的，他是一位非常熱心的籃球運動員，積極而進取，但他卻有一種與一般運動員不同的風度！他盡力投入比賽的競技，但卻永遠又絕無例外地表現了一種力求發揮出籃球運動員最優雅的姿勢，雖然不一定是面露笑容，但卻很自然地表現了最積極而巧妙的投射籃球時的特有手法！我是中鋒，經常需上前阻截他的衝刺，卻又故意讓他有跳射的機會。因為他的射球姿勢是極富美感的。欣賞了他射球的一瞬間，我便以背向着他，並張開雙手，絕不讓他衝向籃底爭取射不入的籃球；而我隊中的後衛，平均也較高大，如該射球不入，奪回該籃球便是本隊的囊中物了。

後來他在新亞畢業後，便前往日本攻讀碩士學位，最後成為一著名手錶品牌的總經理，又兼任了本港日本會的主席長達三十多年，他是該名錶進入中國的主要人物。

之後，彼此成為好友，然後才知道他那種在球場上所表現出的「紳士」風度是與生俱來的。他姓趙，原是宋朝皇族的後人；我的老鄉也是由廣東新會水井頭村在六百多年前輾轉經大埔而來至西貢的。說起來，彼此祖先均曾在新會居留了一段時間，只不過他是皇族之後，我

先祖也是當時之兵馬大元帥人物也！想不到七百年後，他們的子孫又在香港相聚在一起。

由於彼此經常相聚，閒話家常之際，我之老友有一次無意中透露了他的心事：原來在他大約一歲半時？他的媽媽突然詳細地向他解釋了做人應該以「仁」為主旨！於是他便私下用針在他的手前臂上刻了一個「仁」字，今天依然有跡可尋。原來這個「仁」字便是我之老友一生人的主要做人的宗旨及目的。

「仁」是古代儒家推廣的一種含意極為廣泛的道德範疇！《中庸》說明仁者人也，親親為大！意思是人與人之間應該互相親愛。

這個「仁」字，雖然只是簡單的四筆但卻含意非常廣泛，簡言之，下列各字均可以代表是仁的一部分，例如：恭、信、敏、惠、智、勇、忠、恕、孝、悌等，這些字所包含的內容，均是仁的一部分，當然也包括了下列的人人也可以實行的好習慣：

- 1.己所不欲，勿施於人
- 2.己欲立而立人
- 3.己欲達而達人
- 4.誨人不倦

政府也必須致力執行及推行「仁政」！今天社會，竟然相信人人生而平等，做父母也不敢命令教導子女，以示尊重個人的權威！這是進步了！還是退步了！

當然，為人父母者，也必須首先以身作則，孝敬父母！對父母之教養，必須感恩！



黑的隨想

魏國 魏國 魏國

韓國瑜在當選了台灣高雄市長後，這幾個月來，韓流依然高漲，民調次高企，庶民都期盼他出來選領導人。民進黨似乎最怕他代表國民黨出線，所以不斷用捏造的黑材料和故意扭曲的事情來將他醜化，韓粉把這種手段稱之為「黑韓」，韓國瑜更表示，除了不斷的「黑韓」之外，更有個「黑韓產業鏈」存在着。

這個「黑韓」的黑，就是姚雪垠在長篇小說《長夜》裡說的：「近幾天有人說我的壞話，想揮我離開桿子。你看，有人說我從前黑過朋友……」裡面的黑字就是陷害的意思。

黑，還有臉色陰沉和嚴厲的意思，一天到晚都在黑韓，韓國瑜的臉色能不陷入陰沉裡嗎？說話能不嚴厲嗎？黑，也有倒楣的意思，黑韓，能否達到讓韓國瑜倒楣的目的？目前看來是達不到的，頂多讓他的民調在情況未明時下跌幾個百分點而已。但只要韓粉堅定，黑天總會變成白日的。

在黑夜裡出沒的蝙蝠，生活在都市的人是看不到的，因此對於「黑砂星」這三個字，相信很少人聽過吧？那原來是蝙蝠拉的屎，是出自明代李時珍的《本草綱目》。李時珍對動物產生的東西，都會用其顏色和形狀來起名字，比如「黑丑」這兩個字，相信就只有在做中藥買賣的人才知道是什麼吧？原來那是牽牛花的種子。《本草綱目》說：「近人隱其名為黑丑，白者為白丑，蓋以丑屬牛也。」

牽牛花在七月到十月間果實成熟，就可取出，深色花朵的種子多數都是黑色的，稱為黑丑；淺色花朵的種子呈白色，叫做白丑。兩者混合的話，稱作二丑。作為中藥，可以治水腫和小兒腹脹等症。但不知可不可以醫治韓粉們被那些黑韓語言激起的「真係吹佢唔漲」？

清代的曹寅在《題畫·牽牛紅蜻蜓》詩中說：「黑丑花開早晚涼，紅蜻蜓出雨絲香。」這是觀察動植物時得出的天候知識。不知台灣的韓粉們從黑韓事件中，能否得出民進黨員只知把對手抹黑，根本無心經濟發展的本性？



殿堂級經理人Lal爺

馮梅 馮梅 馮梅

2019年對殿堂級經理人Lal爺而言是一個非常重要的年份，今年他入行60年，下月份他80歲大壽，他捧出過無數天王天后，也誇下海口：Artist得，是他應得的！Artist不成功，是經理人差勁！

在他手上出現過的天王巨星不勝數，其中他最滿意的就是簽了王菲，「當年1992年我第一次聽她的歌聲已經向她預言，現在全世界都知道有鄧麗君，20年之後全世界都會知道你是誰！我很想簽到她，當時我用了一點方法使她無心留戀樂壇，後來我再請她復出，我瞞身捧她，要她改形象，《執迷不悔》、《容易受傷的女人》使她的歌唱事業闖上高峰。」

其實Lal爺明知王菲不愛與外人攀談打招呼，而他一向都要旗下藝人做真性情的人，不要做假人的，「我就讓王菲成為Miss Cool，果然大家十分受落！當時她以為自己對手是彭羚和鄭秀文，但我說其實是林憶蓮、葉倩文，結果她真聽我的話走出City Girl的路線。其實我移民加拿大之後同王菲一直都有聯絡，三年前她請我去上海聽她的個唱，可惜我因為得了個大病沒有從加拿大回來，到現在她再沒有電話了，哈！」

談起鄧麗君，Lal爺曾經做過她幾年的經理人，「她是Number 1 forever！不過我相信她不開心比開心的時間多。記得最後一次，我在中環見到她和男友Paul，我說內地開放了不入去演唱，她說無聲了，老了，看來心情麻麻，我請她繼續Happy Shopping下次再傾，誰知幾個星期後她已不

在人世了。我見過她最開心的一次，是我們在中環開會後，她提議試乘一下地鐵，當時是下班時分，我答應坐一個站去金鐘，周圍的人都半信半疑她是否真的是鄧麗君，只是一個站，她已經開心了很久很久……」

談到男歌手，Lal爺心中有一位超級巨星，他要多謝泰迪羅賓的好介紹，「當時我第一眼見到Sam Hui許冠傑，我心想，他是香港第一位巨星，外形好、唱歌好，但他為人好靜，當時好多歌手來我家開Party，他只坐在旁邊看書看電視，不會出聲的，如果王菲是Miss Cool那麼他就是Mr Quiet了！」

說起簽藝人Lal爺也嘆一聲時也命也。「還記得當年我簽了雷安娜，忽然唱片公司因某些原因提出以張學友交換雷安娜給我，我竟沒有答應，因為我怎能交代雷安娜，怎料她很快便飛回加拿大了，我錯失個好機會……第二次再傾學友，我知他有考慮，但後來他知道我簽了阿B，他再沒有Call我了。我當然非常欣賞學友，他的唱功一流，我收男歌手，一定要先唱得到《李香蘭》。」Lal爺入行60年，有人提出要搞音樂會，他表明如果有慈善成分的話會同意的，多年來他最掛掛的歌手是蔡國權，每次都到老人院探望，當提起有機會登台演唱時，他立即作出了開心反應。

其實音樂會是否可以舉行仍是未知之數，但是Lal爺的回憶錄正在如火如荼地進行中，正如這位超級前輩所言，今年9月1日將是他另外60年事業的新開始！祝未來更輝煌！7月80大壽快樂，美滿人生！



Lal爺下月80大壽。作者提供



藝人轉做品牌的原因

路美 路美 路美

在娛樂圈做藝人實屬不容易找到收入，我在娛樂圈已經30年，但仍然紅不起來，所以，四年前便開始尋找自己的路向。

其實，很多藝人跟我一樣有所謂很多副業，近年我卻開始做自己的個人品牌，一年前有一個朋友跟我說我的名字尤其是我的藝名已跟了我三十多年，為什麼不用自己的名字註冊成一個品牌，我想了一會兒便決定找公司幫我註冊，而當其時註冊公司用我的名字查詢可否註冊的時候，告訴我原來內地有人將我的名字已註冊了，其朋友還笑我不要以為自己不紅，因為我的名字已給人登記了，當時我真的有點失望，但創造一個品牌名字是很重要的，所以我決定在我的名字前面加一個很可愛的名字，便成為我現在已註冊的品牌名字啦。

起初我沒有想到自己應該開始什麼產品設計，唯獨是我身邊一個親人他是做美容產品的，他能夠研發一些我做不到的東西，所以我決定開展我唇膏的創作，其實在整個品牌創作的計劃當中，因潤唇膏是我經常帶在身的，也是我日日會用的，所以創作唇膏便是我第一個產品；第二個產品是一間上市公司老闆跟我合作設計的水樽，因為我作為一個節目的主持人，說話多了自然變口渴，所以我決定設計水樽，雖然暫時我的品牌只

得兩樣產品，但快樂的是在我商會中有很多成功人士給予我做生意的寶貴意見，有些更嘗試跟我合作給予我機會，令我在這小小的品牌中不會亂打亂撞，而這次開創我個人設計品牌，最令我快樂的是找到一班肯出手幫我的人，這個絕對是令我感激不盡……

在我的小小品牌生意上的成功人士給予我的意見是先做網上的購物方式買賣，這個花的錢不是太多，但感謝的是我有一些開舖頭的朋友都給予我鼓勵及支持讓我把我的貨物放在他的店舖買賣，所以現在我的潤唇膏、水樽在尖沙咀、荃灣、灣仔都有得購買。而網上更加有三個網站可供訂購，這個也令我很感恩的，未來日子我會更加找尋很多不同的品牌與我個人品牌聯合創作，希望能夠開展一些更好的產品合作機會。

若果你對我個人或我的品牌有興趣便可以支持下我這個品牌「小力路美」，感恩。



路美品牌獲得一班朋友、中學同學，以及明星到場支持。作者提供



舌尖上的黃瓜

山林 山林 山林

五一假期回老家時候，父親種的黃瓜苗開始爬蔓子了。我幫着父親給黃瓜秧苗搭架。兩根三米左右的細竹竿斜插入地面，倚靠在一起，支架呈「人」字形。為了牢固，上面橫放一根竹竿，把幾個支架連接在一起，用鐵絲固定。本來匍匐在地的黃瓜藤，好像長了眼睛一般，第二天，苗尖調轉矛頭，撲向竹竿。借勢攀援，伺機高昇，在空中開花、結果，是爬藤植物的生長習性。

黃瓜架旁邊，是一畦西紅柿苗。黃瓜和西紅柿，同時播種，同時採收，年年相伴，互為芳鄰。四月種黃瓜，六月摘黃瓜。露地黃瓜從播種到採收，歷時兩個多月。其間，需要澆水多次。從前種黃瓜，父親去村頭水庫裡挑水澆地，很費力氣。如今，生活水平提高了，院子裡裝了自來水管，接上塑料管子，可任意屈伸，隨意噴灑，便利極了。

菜園裡黃瓜長成了，掛在那裡，青綠誘人，從架上隨手摘一個，就是一枚新鮮的水果。黃瓜亦蔬亦果，汁多味甘，生吃可清熱解渴。黃瓜含水量為98%，富含蛋白質和多種維生素。三十歲那年，我立志減肥，連續吃了三天生黃瓜，不吃主食。第四天，胃受不了，只好切換成正常飲食狀態。事實證明，黃瓜減肥效果不錯，我三天瘦了將近五斤。

當菜吃，黃瓜的食用方法很多。例如：涼拌黃瓜、醃製黃瓜、黃瓜炒雞蛋等。黃瓜花是黃色的單瓣花，可用來製作藥膳。新鮮的黃瓜茄子帶着花採摘，洗淨清炒，食之能保肝解毒。黃瓜拔秧時，黃瓜茄子大量上市。黃瓜茄子雖然其貌不揚，卻是製作醬菜的好食材。醬好的黃瓜茄子，營養豐富，口味純正，深受大眾歡迎。

涼拌黃瓜最簡單，無非拍黃瓜、拍蒜瓣而已。有一次，親戚從山東煙台給我郵寄來一

箱當地土特產，打開一看，不僅有袋裝海蜇，還有幾條白中泛着綠、綠中透着白的黃瓜。原來，這就是瓜中精品「白玉黃瓜」。煙台海陽白黃瓜，外形美觀，肉質潔白，已有上百年的栽培歷史。我生吃了一根，果然皮薄肉嫩，清香怡人。當天晚上，做了一道海蜇拌黃瓜。鮮亮的海蜇、如玉的瓜絲、細碎的蒜末，再淋上香醋、香油，真是短人食慾。陸游《種菜》詩曰：「白苣黃瓜上市稀，盤中頓覺有光輝。」萑苣姑且去之，若把「苣」字改成「玉」，此刻，是否很應景兒？

黃瓜，也叫「胡瓜」。張騫出使西域，帶回許多植物種子。其中一種藤蔓植物，結出青綠的小長瓜。漢人把這種水分多、糖分少的瓜菜叫「胡瓜」。胡，是給外來物種貼上的標籤，使它和本地物種劃上一道鴻溝，內外有別，涇渭分明。

西晉末年，天下大亂。石勒率領羯族人進入河北邢台一帶，登基做了皇帝，建立了後趙王朝。石勒高高在上，權柄在握，因不喜漢人稱呼羯族人為胡人，親自制定律令，不允許人們說話或者寫文章出現「胡」字，違者問斬。

頒佈法令之後，石勒想試試是否有人公然違物。有一次，石勒宴請地方官員。席間，他指着一盤胡瓜，問：「眾卿家，可知此物叫什麼名字？」官員們面面相覷，既怕說對了，被問斬，又怕說錯了，被下獄。有位叫樊坦的官員略一思索，說道：「這叫黃瓜。」胡瓜嫩時是綠色，老了，又是黃顏色。這個回答巧妙至極，石勒非常滿意。茲事體大，一傳十，十傳百，很快就流傳開來。自此，胡瓜改名叫了黃瓜。

黃瓜，作為舶來蔬果，在中國已經有二千多年的種植史。唐朝詩人王建《宮詞》曰：「內園分得溫湯水，二月中旬已進瓜。」皇家園圃冬日種黃瓜，依靠農民引來溫泉水建立溫室。當時，栽培技術不夠發達，各類設

施也不齊全，結出的黃瓜，數量稀少，專供皇室享用。明代劉侗《帝京景物略》：「元旦進椿菜、黃瓜，一芽一斤，幾半千錢。」黃瓜主要是夏秋兩季的菜餚。元旦吃到的黃瓜，一定是費動心思培育出來的，價格昂貴，也是必然。

到了清朝，二月的黃瓜仍然是緊俏貨。「菜盤佳品最燕京，二月嘗新豈定評。壓架綴籬偏有致，田家風景繪真情。」這是乾隆皇帝的《黃瓜》詩，從詩句可以看出，乾隆偏愛北京的黃瓜。他悠哉遊哉吃着反季節黃瓜，眼前浮現出田家菜園大好風光。乾隆皇帝愛生吃鮮黃瓜，也愛吃黃瓜蘸蔥醬。乾隆六十五歲時，有一位妃子生了公主。龍顏大悅，大冬天乾隆帝賞給妃子兩根黃瓜吃。妃子得了黃瓜，激動地不知說什麼好。皇帝贈黃瓜，引來眾多嬪妃羨慕嫉妒恨。黃瓜雖小，超越珠寶。正所謂，物以稀為貴。「黃瓜初見比人參，小小如簪值數金」，清朝詩人李清山如此感慨。

現代人吃黃瓜，那是分分鐘搞定的事兒。市場上，夏天的黃瓜，一元錢能買兩斤。冬天的黃瓜每斤五元以上，人們照吃不談，這個價格一般人都能接受。吃黃瓜時，煮婦們嫌棄黃瓜把兒太苦，習慣將它扔掉。殊不知，黃瓜把兒的苦味素，具有排毒養顏、防癌抗癌的功效。

黃瓜把兒還可以雕刻喇叭狀的花兒。說是雕刻，其實就是用刀子削。把黃瓜把兒一端削尖，再削成三面平，小刀沿着平面徐徐下切，最後，三瓣瓜子連着底座，用刀尖剔下來，就是一朵「小喇叭」。如此多削幾朵，和香菜葉搭配，在盤子邊沿擺成多種造型，點綴菜品，美化生活。

我在飯店裡見過這種圖案，回家「照着葫蘆畫瓢」，居然學會了。去年，孩子過生日，我大顯身手，充分利用黃瓜把，刻出清麗的「黃瓜花」。立竿見影，盤子裡菜品頓時像有了靈魂一樣，活色生香。



綾瀨遙

伍淑賢 伍淑賢 伍淑賢

女星綾瀨遙為某品牌護膚精華素拍的電視廣告，情境是她在網上開直播，與粉絲互動分享護膚心得，大賣其精靈可愛。

我看過她演的《海街女孩》，有意思的角色，卻沒有驚艷。今次在家看電視廣告，不知是不是我坐得近，且被迫看了幾次，發現一個可愛位，就是接近片尾，當她放下那瓶精華素快要關機的時候，右臂下不經意碰了碰瓶子，她本能低頭看看，再面對鏡頭笑着啞啞獨白。這細節不知是否刻意安排，但我覺得應是自然發覺，且奇怪地令我喜歡上綾瀨遙，喜歡她那一秒的淡定自然。

中學時常參加校際朗誦比賽，有很多同班「戰友」一起練習，一起外出比賽。有位姜同學，人靚聲甜台風優雅，我多次跟她同場比賽，有幸近距離見到什麼叫天分。例如有次英語朗誦《咆哮山莊》小說選段，台上有一椅，方便參賽同學坐着表演，但也可站着讀。

姜同學本來站在椅後誦讀，到某一情節，不知為何突然用手搭着椅

背，變成半倚着椅子把選段讀完。由於大家都非常專注看着她，這突如其來的動作更是巨細無遺進入評判和觀眾法眼。我當時眼前一亮，卻不認為是她處心積慮的求勝奇招，而更可能是她在台上的臨時發揮。我估計是文章推進到某個人物感情位，引發她肢體的自然變動，有諸內形諸外，又剛巧有張椅子，手到拿來便用作道具。後來評判大讚，我們輸得心服口服。

最近看原始佛教《長部》的〈相經〉，講佛陀的「三十二大人相」，像是掌平滿、皮膚細滑、身體直如梵天、牙齒平正、四肢雙肩腰身七處豐滿等，每個好相貌，都是佛陀前生善業的善果。其中有一相是臆識如鈴，是由於佛陀在過去生常用心教人工藝，想令人快明白、快熟悉所學和長久修習不懈怠。這善業的福報，就是今生所需的、受用的事物，很快便能得到。老師說，想要和需要的事物很快得到，就叫「上品」。姜同學雖沒像綾瀨遙般成名，但二人的淡定自然，都是上品。



從零創夢

王嘉裕 王嘉裕 王嘉裕

為什麼負面情緒，能徹底摧毀一個人的事業？原因可能你意想不到，在這裡，希望可以讓你從無意識到有意識地察覺到。

負面感覺，由輕微的不安到非常痛苦，會促使我們產生出「我做不到」、「我會不行」的內心話語，我總以消極的心態對待事物。是因為，我們習慣了用壓抑來處理負面情緒，我們總是假定這些感覺是本來存在的。其實這份厭惡的感覺，正因為我們無意識地壓抑，才會有的。壓抑情緒，不讓它消失，反而慢慢累積起來，從而衍生一系列負面思想。

若你能有所察覺，其實很多時刻都能改變人生。很多的負面，其實並不是因為事情本身，而源於我們自己。所有的問題，根本上沒有附帶任何負面的意思，你之所以會覺得是負面，是因為你對這件事有負面的感覺，而你有負面感覺，就是因為你內心壓抑了太多負面情緒。

一旦我們將內心的負面感覺，察覺並放下，很多狀況、問題、難關，都會立刻變得截然不同，變得非常簡單。

阻礙我們事業發展和成功的情緒有很多，其中之一是嫉妒。嫉妒在什麼情況下產生？通常，當我們看到別人在人生的遊戲上，跑得比我們更前，領先我們，就引發了我們內心的不安。我們並不是見到別人的成就而感到嫉妒，而是別人的成就，引發了我們內在的不足和恐慌。

你感受一下，是否如此？是不是有一種感覺，覺得也許我能再做得好些，或者其實我已經做得很好，是別人不懂得欣賞，又或者是，可能我未必會做到一直以來我想做的事？嫉妒是一件痛苦的事，因為它使你感受到自身的不完整，你潛意識上厭惡對方的成功，因為他間接地引發了你的痛苦。這份痛苦也會轉化成不同的慾望，渴望得到更多去滿足這份不足。

很多時候，我們得不到，就是因為不正確的慾望。控制不當，嫉妒會變成無止境的惡性循環。我們不停地工作，是因為感到不開心和不足，繼而和同事的關係也會變得疏離，甚至可

消解你的負面情緒

能產生出一種思想，覺得所有同事都是你爭鬥的敵人。而我們的家人或朋友，也會對我們的控訴慢慢感到不耐煩。然後，我們可能會換工作，去一個新的環境，但卻發覺這個循環依然繼續，我們在每天下班後，只能通過電影、食物、睡眠、酒精、藥物來麻醉自己，逃避這個世界。

這種惡性循環，原因就是沒能察覺到問題的本質，其實是源於自己。那有什麼辦法可以避免到這樣的循環呢？我們之前說過，答案是向內看。向內看，你就會察覺到，阻礙事業成功的情緒——自我懷疑、比較、內心的不足，渴求得到認同等，你面對它們的時候，會發覺它們之前竟然無止境地消耗着你的能量，阻礙着你的事業上的成長。

當你有意識地察覺到之後，需要慢慢地放下，你就能夠簡單地做自己喜歡做的事，熱愛着自己做的事，並且做得非常出色。這時，你再往回看，忽然間會發覺，你已經得到了完美的一份事業的成功。