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

尋夢園 昂膛山人

哎吔！我不是生病了！

上星期六，本山人到政府的普通科診所進行例行體檢，由於一向身體狀況均甚正常，所以每年只需檢查三次。每四個月一次，而且每次也沒有例外地，只需領回一些要服用的藥物，便完成了一次檢查。

但今次，由於醫生發現了我的體重比平時輕了五磅，她乃建議我在短期內再進行一次抽血檢查，待看過抽血報告後才另作決定。我相信這次只是例行檢查，不以為意；但消息一傳到老妻耳時，她立即通知了全體子女，並特別囑咐我的醫生：「快啲去探吓爹哋啦！」

有點兒像無風三尺浪，經我多番安慰，老妻依然堅持己見，並搬出保健警句：病向淺中醫嘛！哎吔！我哪裡是病了！？只是體重輕了五磅而已，但大女兒卻站在老妻立場方向，再加一句：小心些好啲！

其實，必須一讚香港的醫療系統，雖然公立醫院永遠都是滿座，連走廊也加上可移動的牀位；但港人也可稱是已有相當足夠的公立醫療設施，私家醫院也是世界有名氣的，例如一些長期登記的病人平均三個月一次去公立醫院體檢，收費也算相當合理，而且拿回家的藥物也一定比去藥房購買的較為便宜很多。我也曾被邀請參加了一些公立或慈善醫院的醫院管理委員會，發現很多醫生，除了醫術高明之外，對香港的醫療系統及關懷港人健康的心態也是非常專業而高尚的。

香港除了西醫外，社會上的中醫也是滿佈市內，各展所長；而中大及浸會大學也設有中醫醫科，歷史也不短的，香港的商業中西藥房，更加是無處不在，甚至是內地人士專門來港購「物」目標之一。

我們有點兒真的是活在福中不知福！除了在藥房可以購得任何合法之藥物外，朋友間也不時有些好友，介紹一些治病或預防生病的良藥，我家中藥箱也是非常充實的。

今次老妻的強烈反應，當然有點兒出乎我意料之外，但後來一想，假如有醫生向她提出要抽血檢查，我可能也有同樣的反應的，其實，這可能是活在香港的福氣。香港可稱是什麼東西都是豐足的，而且可選擇的範圍也很廣闊，我有些內地親友，專門來港購買不少藥物和醫療設備用品，也使我感到香港人真是非常幸福的。因為，簡單一句：就是香港乜都有！

本來，抽血驗身，只是醫療中一個簡單而必要的程序，但老妻反應之大，真的使我，心中深處，油然出現了一種一生人中最珍貴的感覺，她對我這種深切的關懷，使我竟然感到了一種莫名其妙的「死而無憾」之感！跟着，還有一個更珍貴的感想：那就是一定要努力保護自己的健康，千萬不要讓老妻和子女們擔心，使這個老頑童不再自我放任。

為了要讓老妻和子女們的放心，我必須想一些辦法，讓他們放心，讓他們明白，我絕對也不想這麼早便離開這個可愛的世界！

隨想國 興國

耳朵隨想

不管在街上還是在公共交通工具裡，都可以看到不少年輕人的耳朵被連接着智能電話的耳機包裹着，也就是說，那些戴着耳機的年輕人，是看不到他們的耳朵的。當然有的人戴的耳機是塞在耳朵裡面，是可以看到耳朵的。不管戴的是哪種耳機，只要戴上了，就表示，耳朵的功能已經被改變了。因為他們既不是聽外面的聲音，也不是聽別人的談話，而是聽手機裡傳出的聲音。人類自從有了耳朵以來，本來就是收聽不同的聲音，但自從有了耳機以後，變成只收聽單一的聲音了。

從前看過一個也算是笑話吧，說家長在教訓兒子的時候，罵他怎麼對他們說的話總是左耳入右耳出呢？兒子的回答是，誰叫你們生出來的我有兩隻耳朵呢？如果只有一隻，不就全聽進去了嗎？還有另外的回答，是說這表示交通暢順呀，不會阻塞，不是挺好的嗎？

令人覺得奇怪的是，為什麼謠言、不實的傳聞和八卦，卻不是左耳入右耳出，而是不管哪一隻耳朵進入之後，都從口中傳出？

如果摸摸耳朵，會發現和手指的溫度差不多。如果喝了酒之後去摸摸的話，會發現耳朵比較熱，其實不只是耳朵熱而已，身體也發熱，只是我們習慣了酒酣耳熱這句話，就覺得耳朵特別熱。如果沒有喝酒而耳朵熱又是怎麼回事？從前的人認為這是有人在背後罵自己或是有人在思念着自己。像辛棄疾的《定風波．自和》詞就說：「從此酒酣明月夜，耳熱，那邊應是說儂時。」這恐怕是一廂情願的想法吧？

宋代的沈括在《夢溪筆談》談到書畫時曾說：「藏書畫者多取空名。偶傳為王、顧、陸之筆，見者爭售，此所謂『耳鑒』。」看看如今的香港，多少人都只靠「耳鑒」就跟風，根本不求事實真相？

淑梅足跡 車淑梅

有子萬事足

今年是蘇永康和兒子Jazz一起度過的第三個父親節，「這節日使我更懷念父親，我至今還沒有對仔仔講過爺爺的事，亦從沒有教他叫爺爺……但家中有一張我們三代一起着白色西裝的拼合照片，他最愛抱着那相片跑來跑去，父親2000年離世，真是隔代緣分？有一件事我覺得好溫馨並非恐怖的，去年12月我們剛搬進新居，某夜，我躺在沙發上，仔仔又抱着那張相片交給我，我發口痕：『老竇，如果你在此，我們兩夫婦常常出差，你要幫忙看顧着孫子呀，誰知我剛收聲，仔仔即刻對着神位揮手叫爺爺……』我嚇了一跳，但我知道如果爸爸真的在那裡，一定是一個紳士形象的爺爺，感覺好神奇的。」

蘇永康和父親的關係極佳，「50年代父親當警察，因不想收黑錢而申請轉去香港警察銀樂隊吹色士風，當年是英國皇家音樂學院派上校到來教授，所以父親一直強調他是英國皇家音樂學院畢業的，因為課程一模一樣，哈哈哈！」

蘇永康受父親的影響愛上音樂，參加新秀歌唱大賽，獲獎後晉身娛樂圈，在事業路途上也曾跌倒過，他可有擔心2002年台灣發生的事件，會引致不能再在樂壇立足呢？「我有信心蘇永康不會就此完了的，記得當年6月回來開記者招待會，會後，收到了羅文（Roman）從家中的來電，他說：『點呀你？我好掛住你！』我們兩個大男人執着電話哭了，什麼也講不出來，我說Roman請給我時間，我會返來見你。8月我到台灣進入勒戒所，他們驗知我並非癮君子，沒有留下案底，8月12日回來，可是Roman已經進了瑪麗醫院不肯見我了……我好遺憾見不到這位愛錫我的前輩最後一面……但，我很感恩，2007年台灣方面為我搞一場演唱會，因票房好反應開了兩場，我刻意在觀眾席最上面的地方設立一個小舞台，我在那裡開始唱，邊唱邊走上中央舞台，寓意我重返舞台了！」

談到Big Four成員安仔發生的事件，蘇永康希望他們拖着手經過這件事，果然他猜中了，「當時Sammi很快回應了我，安仔是個需要沉澱的人，後來，他跟我們說對不起，我話你傻㗎？2002年我最低潮的時候，每朝早8點你帶着滑板找我去滑水，當年《安康演唱會》因我的事情拖慢了票房，你對我不離不棄，現在怎可講這些。我和安仔、Sammi是30多年的好朋友，我對二人滿有信心，的確，此事女士難接受，但他們有信仰一定會過到，9月安仔取消演唱會的安排是應該的，因為他也需要休息，至於Sammi一定會好勇敢好專業地演出，Show must go on！」

那麼，蘇永康會請這兩位老友前來欣賞自己本月底的演唱會嗎？「如果我真的請他們來，他們又願意來，到時大家留意台下的許生許太，還是台上的我呢？哈哈哈！」

蘇永康的歌聲的確迷人，他那戴眼鏡的形象深入人心，據知他累積了三四百副眼鏡，家中設有如眼鏡店的專櫃，井井有條；正如他的經歷多了，努力重整人生步伐後，小心經營，有子萬事足的他一切完備了，無缺了。

■蘇永康與淑梅姐合照。 作者提供

紅查館 查小欣

梁家輝夫婦由患難走到幸福

《追龍II：賊王》開畫，梁家輝飾演外號「大富豪」的龍志強，故事改編自90年代賊王張子強的真實故事，梁家輝為加深角色特質，特地留很長手指甲及瘋狂練習數紙幣，以突出張子強沉溺金錢的本性，梁家輝笑言他現在數紙幣純熟如數撲克牌。

梁家輝在銀幕上角色百變，但現實生活中，30多年來始終如一做「愛妻號」，他與太太江嘉年出名恩愛，是圈中的模範夫妻，二人有對孖女梁穎晨同梁靜曦，一家四口樂也融融。

梁家輝和江嘉年的幸福婚姻是由患難開始。梁家輝對江嘉年一見鍾情，「第一眼看到她就有觸電的感覺。」

拍拖半年後，兩人決定結婚。當時，梁家輝的戶口只有8,000元，沒可能擺酒，他問江嘉年是否擔心？江嘉年堅定回答「不怕」，梁家輝深深感激。

他們倆1987年結婚，1984年梁家輝已成為香港金像獎歷年來最年輕的影帝，何以會是窮光蛋一名？皆因生不逢時，遇上政治因素，他拍的得獎電影《火燒圓明園》和《垂簾聽政》在內地取景，因而遭台灣影視圈封殺，失去所有片約，一度零收入，為生活，曾做小販，這樣的日子持續了一年多。

1990年，梁家輝終於熬過低潮期，然而，夫妻倆繼續受到磨練。當年香港電影圈遭黑社會入侵，大紅的梁家輝難逃他們控制，身不由己，被迫不斷拍戲，甚至令他和江嘉年生命受到威脅。1993年他帶太太赴越南拍攝令他蜚聲國際影壇的法國電影《情人》時，遭軍人挾持到菲律賓拍戲，江嘉年則留在越南遭到禁錮。江嘉年毫無懼色，獨自去面對黑幫大佬談判，跟對方分析利弊，才成功救了梁家輝，兩人雙雙回港。

患難見真情，梁家輝為此非常感動，江嘉年的睿智與冷靜更令他倍感佩服，更加愛惜她。兩人結婚逾三十年，從未吵架。

■梁家輝30多年來對太太始終如一。

翠袖乾坤 伍淑賢

各位同學

二零零八年六月底，在清華大學校外進修部給你們上完課之後，就沒見過大家。那是北京奧運前夕，京城打掃乾淨，連公廁門口都種滿鮮花，「水立方」令遊人十分興奮。雖然五月發生了汶川地震，但支援救災之餘，北京還是對第一次辦奧充滿冀盼。認識大家時，各位已是內地各中外企業的中高層，創業的也初見規模。十一年過去了，大家應已晉升為企業領導人，創業的也必趕上了互聯網經濟列車，變得更有規模。

那時我教的是綜合營銷課程的持份者關係和危機管理單元，持份者（stakeholders）內地譯為利益攸關者。教了約十年，有廿多班同學吧。很喜歡大家的好問和認真，而最開心是有些同學來香港大學參加畢業禮時，跟我說公司後來真發生了危機，依我建議的利益攸關者方法逐一去處理，事情果然順利化解了，我讚他們「即炒即賣」確能幹。不過內地社交媒體近年的發展我已跟不上了，眼下的持份者分類也比以前模糊了很多，行為和心態更變化莫測，如有機會跟大家敘舊喝咖啡，還真要向你們請教。

近日香港政府提出修訂《逃犯條例》，社會爆發軒然大波甚至警民衝突，大家可能也有所聞。事件又一次顯示了時機（timing）在危機處理的重要性，正如我們課堂討論過的藥品遭第三方下毒案例，製造商應幾時回收藥品？要不要回收？全國回收或是個別城市局部回收？管理層應否認錯？法律和道德的底線劃在哪裡？群眾感受如何？每一步的代價和長遠影響是什麼？而其中最難把握的是時機，幾時去決定什麼和做什麼，下一步怎樣走，如何一步步走至事情解決。時機、資訊、判斷加上正面態度，才能把機構從危險邊緣拉回正軌。

另外記得是同學的童心，像之前有一班，下課後搞了個運動會，玩拔河、跳麻包袋，像小學生般玩得瘋。也有春日午後，同學專程帶我去看校園樹上剛開的紫色小花，這些都是香港學生沒有的情懷。願大家在開放的人生路上愈走愈好。

百家廊 袁星

滿月酒後

熙順出生後，前來賀喜的同事、朋友，幾乎全被我婉拒了。之所以謝絕，沒時間和精力張羅宴席之事是主要原因，其次是杜絕為賀喜而賀喜現象的出現。

老家及熙順姥娘家的近親，涉及到村中風俗，禮金不得不收。因上班太忙，我把時間安排到四月份的一個周日和下一個周六。先在老家辦酒席，再去熙順姥娘家的鎮上辦。

經常來往的親戚，母親估算下，老家那邊大概四十家。按照滿月酒風俗擺宴席，赴宴的人數，大概有四桌約四十人。老家鎮上的飯店，可接待喜宴的，有四五家。經過挑選，選了家名叫「鄉村味道」的飯店。提前一周，我特意請假張羅相關事宜。去飯店時，宴席只能再接待四桌。聽我說四到五桌，老闆跟我商量，若我同意，一旦四桌坐不開，可撤換掉大廳裡一處小桌椅，額外增加一大桌。酒店是對比後選定的，況且未必就得需要五桌，正常情況下，四桌就可以。

擺酒席那天早晨，母親來電話讓我再捎十袋小麥粉回去。村中鄉親，平時不走動的，有幾家也到家中賀喜。其中，有個三哥，最初給我家送過兩次草雞蛋，被退回去。聽說喝滿月酒，一大早送去二百元錢，母親沒收，又給送回。之後，三哥又把錢送我家，母親又一次把錢退回。退了兩次後，三哥再次把錢送到我家。雖是同村，平時並沒正兒八經走動過。

三哥家孩子結婚、生孩子，我們都沒去過賀禮。母親不收，是正常的。三哥第三次把禮金送到我家時，說的話讓母親沒法再推辭。三哥說沒考慮到他沒關係，喜酒是一定要喝的！他知道我家擺喜宴的飯店。如果不收，他就自己去飯店送。如果壓根沒位置了，他站在桌邊也要喝喜酒。情已至此，沒法拒絕。

還有四大娘家，以前也沒啥往來，兩老口都七十多歲了，平時飲食起居的花銷，都是幾個孩子出錢，這次也送禮金去我家，母親很為難。收吧，兩老口着實不易，平時都捨不得花錢。不收吧，人家送禮金到了，就等在旁邊呢，總不能不讓大娘她們去喝喜酒吧！若不收禮金而叫她們去喝酒，她們又肯定不去。

以前不走動的，都沒在考慮之列。像三哥和大娘這樣當天來喝喜酒的，收了一家，就不能拒絕第二家、第三家。那天是星期天，帶孩子的也多。等到去飯店時，車輛不足。妹夫開着他的昌河車，來回跑了兩趟。我開着轎車，一次只能搭載四人，跑了兩趟。到飯店一坐發現，人員嚴重超量。原本打算四桌的客人，一下子來了六桌還多。這裡面，還不包括給了禮金但因事沒到的十多人。

老闆把一樓的小桌換成了大桌，還是坐不開。沒辦法，只能讓老闆幫忙，再在三樓的一角增加上一桌。那天，「鄉村味道」一共兩家喜宴。我們多增加了一桌後，另一家也想再增加上一桌。可是飯店能用的空間，全部用完了，已沒法再增加。他們多出的那桌客人，只能等下一場。這種情況，如果都是客人，且關係都不遠不近的，就很難安排了。坐不開，等下一輪入席的，都得是關係更好、不愛計較、更容易說話的。慶幸一開始就跟老闆要求再增加一桌了，若一輪坐不開，終究是有些令人為難的。

以四桌算，每桌一大瓶果汁、一大瓶雪碧，兩種飲料共八瓶即可。怕不夠用，我去超市各買了一箱，每箱六瓶。白酒兩箱，每箱六瓶。香煙十條，瓜子糖塊若干。都放在車後備箱中。喝滿月酒，多是女人赴宴。男人赴宴的很少。那些白酒，可能連一箱都喝不了。但為防萬一，我還是如數帶到了飯店。

從小到大，我所參與過的婚喪嫁娶、滿月酒、升學宴之類，似乎每次總能碰上幾個「趕喜」的。熙順滿月酒那天，客人剛到飯店，我還在忙着接人，一個穿着破舊但乾淨的趕喜的人就到了。趕喜之人面帶笑容，客客氣氣地唱着他的祝詞。如何打發他離開，對我來說是個難題，有些棘手。我詢問在坐的親朋，給他二十元會走麼？堂弟說，得兩盒煙再給錢。他說他女兒出生喝滿月酒時，去趕喜的給錢還給了煙，十塊二十塊的，他們還不肯接。見我感到為難，三姨家的大哥從我手中接過二十元錢，他要去幫我處理。

一句「趕喜不能這樣」拋出後，大哥跟趕喜的人聊開了。大哥告訴趕喜的，不能光在門口囉嗦個沒完。在樓下就坐的，都是主人家的客人，聽着他一個勁說叨，都反感。他從兜裡摸出一元錢給趕喜的，說自己也是喝酒的客人，不想聽他嘮叨，讓他趕緊走。趕喜的不願意，大哥裝模作樣從兜裡摸了半天，又艱難地掏出一元錢。大哥說就這些了，專門到飯店喝酒的，兜裡沒帶錢。趕喜的見大哥把兜都翻過來，沒見到錢，就乖乖騎上摩托車走了。

大哥回到座位，把二十元錢遞給我。我本不想收，又推給大哥。他擺擺手，示意我把錢收起來。生活中，趕喜的往往得罪不得。主人家為了圖個喜慶，一般都不會太吝嗇。二三十元，甚至百兒八十元的，都圖個吉利圖幾句好話，多花個幾十元，一般也不計較，早點打發走了就行。

熙順的滿月酒，老家和妻子娘家那邊，是必須得設宴的。這是農村風俗使然。如果不擺宴，親戚們表面不說，私下裡定有很多異樣說詞。單位裡的同事，不管有否往來，一律不收也沒人說啥。可極少數同事的禮金被退回後，又以贈送禮品、禮物啥的形式，到家中表示慶賀。尤其那些買來嬰兒用品的，根本沒法退還，只得收下。前來賀喜的，所有同事的禮金都被退回了。但繼穆、張兩位同志之後，胡同志、阮同志、石同志、陸同志、程同志等也先後以禮品的形式表達了對熙順出生的祝賀。為了表示感謝，我們也以喜宴或家宴的禮節，一一先後作出回請。

人與人的感情，不需要刻意隨大流。也不一定非得隨大流。一切交往，全憑本心。心與心的距離是不需要刻意表達的。老家那邊的喜宴之後，下一周的周六，在熙順姥娘家附近飯店，我們又擺了一場喜宴，專門招待妻子娘家的親戚。妻子娘家，年近百歲高齡的爺爺，還有體弱的姑父，都親自赴宴。預定的宴席不夠了，我們又多加了兩桌。

說實話，有些親戚，平時很少見面。也就是在這種喜慶場合，偶爾碰到，聚一聚。一頓飯的工夫，又匆匆散去。彼此的感情，說不上多深，卻總能在一根若有若無的情感之線的勾連中，從各個地方，被某個事兒拴到一起。也有一些，不是親戚，卻在日常交往中，慢慢有了交集，每逢有事，不管悲喜，不管大小，都會被一種默契，引領到一起。

從零創夢 王嘉裕

平常面對它，就是放下它

放下，可以治療疾病。面對大量的疾病，學會放下，能夠完美地康復。後面我們將會分享真實的案例，一位醫生通過放下所獲得的奇跡，大家也可以參考他的書籍《Healing and Discovery》。

現在，我們先來重溫一下最基本的信念，和必備的思想。首先，物質決定意識。因此，所有的思想都是由物質而形成的，這樣我們就能清楚，意識能量以及實際形態的關係。我們的大腦通過思想和情緒，來控制我們的身體。因此，若想改變身體，我們的思想和情緒，也必須要改變。

我們大腦中所存在的思想，會通過我們的身體表現出來，也就是說，身體並不是真正的領導者，而僅僅是一個軀殼。身體，是聽從我們的大腦的指示去運作。同時，我們也應該知道，大腦裡所想的思想和信念，在潛意識上的能量的影響，遠比有意識的影響大得多。

很多時候，其實我們內在潛意識上，存在不同會令我們生病的思想，但我們都未必能有意識地察覺到。我們患病的原因，正是因為我們壓抑、累積了太多的負面情緒和思想，因此疾病就隨之衍生到我的身體上。

無論這個思想是有意識察覺到、還是無意識，都不重要，只要我們放下了所有伴隨着負面情緒的思想，它產生出來的無限個負面思想，也都會隨之消失，無須理會負面思想，它只是我們大腦中自然衍生的，是進行合理化我們的情緒活動。

但是，若我們強行去取消或拒絕接受，這些負面思想的能量，其實並不能壓抑或移除這些負面感覺，我們也不需要去表達這些負面的情緒，而只需要選擇放下，就足夠了。

因為，一旦放下了負面情緒，剩下來的就是正面情緒。怎樣可以放下情緒？答案是容許它存在，不需要去批判、責怪或者拒絕它的存在，只需要如常地看待、感受它，慢慢你就會感覺到它在逐漸減少，一點一點地被你放下。當你放下了，你內在的思想和心態，其他人能夠直接閱讀到，即使你不說出來。因此，我們生病與否，只會受到大腦中有意識或無意識的信念的影響。我們不需要為任何的疾病去進行標籤，而只需要學會放下。其實我們每個人，一開始感受到的一切，都只是一份感覺。也就是說，其實我們都沒辦法感覺到疾病。疾病，只是我們大腦中製造出來的一個思想概念。

舉個簡單的例子，說到哮喘，你可能會想到無法呼吸，但是大衛．R．霍金斯（David Hawkins）說過，其實從頭到尾我們真正能夠感受到的，只是胸口的一份壓迫的感覺，然後引起咳嗽、胸口或頸部感到收縮。

正是因為這份感覺，我們更敏感、恐懼哮喘病復發，恐懼自己沒辦法呼吸到，才令你身體上出現相關的症狀，令你沒法呼吸。實際上的次序是反過來，是因為你有一個信念「無法呼吸」，才令到你的身體出現這個症狀；而不是因為你身體出現無法呼吸的症狀，才令你無法呼吸。

總而言之，無須恐懼負面思想和情緒，只要平常地面對它，就會慢慢放下它。