

尋夢園



實現自己理想的方法

最近，本山人又拜讀了另一篇文章，提出如何可以實現自己理想的方法；但因這篇文章未有刊出作者的名字，暫時只可以尊稱這位作者為無名氏先生吧。

這位無名氏先生所提出的方法，竟然與我在本欄於去年五月中提及的美國古代名人富蘭克林所提的格式完全相同，但內容除了有三項相同之外，其它十項均是不同的，即兩位先生均提出了十三項方法，每星期依次序加強實行其中一個方法，即十個星期便可以完成一次這種訓練方法；而一年恰巧有五十二個星期，即每年均可以將這個方法實行四次。希望每次完成了一個循環之後，採用這個方法的人士便可以進一步加強及改進了個人辦事的能力了。

富蘭克林先生和無名氏先生雙方均提出了十三個改善待人接物的方法；雖然有三個方法名稱是相同的，但內容卻並不是百分百相同的，而且又不是在同一個星期內實行；我現在特將這兩位先賢的辦法一同列出，與各位讀者分享：甲代表富蘭克林先生，乙代表無名氏先生如下：

- 第一周：甲：Temperance (節制)，乙：Enthusiasm (熱心、熱誠)。
- 第二周：甲：Silence (沉默、安靜)，乙：Order, Self Organization (秩序，個人計劃行動)。
- 第三周：甲：Order (與乙第二相同)，乙：Think in terms of others interest (為他人着想)。
- 第四周：甲：Resolution (剛毅、堅決)，乙：Questions (為問題找出答案)。

第五周：甲：Frugality (節約)，乙：Key issue (關注主題)。

第六周：甲：Industry (勤勞勤奮)，乙：Silence & Listen (沉默及聆聽)。

第七周：甲：Sincerity (真誠、誠懇)，乙：Sincerity: Deserve Confidence (英文相同，但乙比較強調做些讓對方信賴的行動)。

第八周：甲：Justice (正義公平)，乙：Knowledge of my business (熟悉本身工作)。

第九周：甲：Moderation: Avoid extremes (溫和中庸)，乙：Appreciation & Praise (欣賞及讚美對方)。

第十周：甲：Cleanliness (整潔)，乙：Smile: Happiness (微笑、快樂)。

第十一周：甲：Tranquility: be not disturbed at trifles (心情平穩，不受小事影響大局)，乙：Remember names & face (清楚記得對方姓名及面孔)。

第十二周：甲：Chastity (純潔、高雅)，乙：Service & Prospecting (有服務精神及尊重對方)。

第十三周：甲：Humility (品格高尚)，乙：Closing the sale: Action (採取行動達成對方及自己期望)。

每個星期均重視並依序將這十三項行動重複實行，即每項均需時一個星期之內實行！即每年可重複四次，去加深認識你自己精心選擇的朋友，從而達至及創造出一個很美麗的人生！實現自己理想中的計劃和事業的了！

重要提示：這兩位前賢均提出每星期有特別的主題訓練，但最後的目的是要各位能在任何時間內，同時熟練地運用這十三種不同的方法去進行你的任何日常工作，這才是本文的真正目的！

隨想園



和平隨想

今年的諾貝爾和平獎，由埃塞俄比亞總理艾哈邁德 (Abiy Ahmed) 獲得，表揚他解決與鄰國厄立特利亞的邊境衝突，以及推動埃塞俄比亞的國內改革與國際和平進程。艾哈邁德的和平之路，充滿波折，更曾遇到過暗殺，但他無懼一切進行改革，實行和鄰國和解，終而有成。確實值得獲獎。

由艾哈邁德的獲獎，不禁想起和平之難，不但在全國的國與國之間，連社會上的和平，也是充滿着困難。

英國哲學家羅素曾說，和平就是共存，不然的話就沒有和平。以香港為例，那些暴徒不與普通市民一起共存，於是暴力處處發生，不可收拾。沒有社會的和平，市民如何生活？就連每日上下班上下課的交通工具港鐵，也破壞無遺，暴徒不要搭港鐵，不與市民共存，怎能和平相處？

當然，羅素的話，是指世界的和平。但放眼世界，不少國家都不願和平共存，最近中東更有戰火燃起。所以這位大哲人，早就看透世事，才說出這樣的話。

但怎麼搞的？國與國的和平還可以看有種族和利益等種種問題存在，和平很難達至，這是可以看得出來的。但香港只是個社會，大家同屬中國，都是中國人，又沒有像中東國家那樣的問題，和平相處竟然也做不到？

老外早就說過，在外國的國會裡面，不少人口口聲聲要促進國內和平，社會和諧，但那些說話的議員，卻總是堅持己見。如果人人都堅持己見，國會就永遠都在吵吵鬧鬧不休，社會又焉能得到和平？

看看香港的情況，上星期召開的財委會，結果如何？立法會沒有和平，社會又怎會和平？還有兩個月就是聖誕節了，聖誕歌曲的歌詞充滿和平之音，但世上的和平何時才能達至？香港社會的和平又何時重臨？

淑梅足跡



做人做事都要自律！

九月份開始，電視台逢星期日晚上播出《放學後》這個有關教育的特備節目引起了大眾的關注！負責人正是追求完美的一對 Mike (鍾嘉鴻) 和 Flora (陳慧珊) 夫婦，這對自言超齡的爹媽，自從女兒12年前出生之後，自覺有很多不足，「我做父親時已經50歲，每次接因放學都會被人誤會我是公公，多年前Flora被邀請演出《五個小孩的校長》其中一角，卻因為忙於寫教育碩士論文而推卻了，而我心中有一個完整的電影劇本一直未有達成……後來我們兩夫婦騰租粗地用了3年時間構思，2年多時間邀約了16位嘉賓製作了《放學後》，這個節目名稱也是一次我在沐浴的時候想起的，因為我覺得當離開了校門之後，人生才是真正的開始，到底你怎樣去利用和造化未來長數十年的光陰？」

Mike 和 Flora 由經理人和藝人的關係變成了夫婦，兩人都是第2次婚姻，非常合拍，愛老人家亦愛小孩，24小時走在一起在公公私完全是甜蜜的感覺！在云嘉賓之中請到了John曾俊華先生受訪，原來他是Flora在波士頓認識的大哥哥，他曾跟陳爸爸學習跳舞，Mike解釋：「我們這個節目沒有寫劇本的，一切自由發揮，事前傾了6、7次，拍攝超過20小時，包括飛到美國取景，再抽取其中44分鐘……我沒有後悔，但這個做法真的很蠢，哈哈，很感謝他好細緻地告訴我們上世紀60年代在紐約唐人街長大的經過，當時龍蛇混雜，父母只提出要他們照顧好自己向前行，而John採用的方法就是『自我放任』，留意並非放縱，他讓自己跟着感覺走，做一些愛做的事，結他、音樂、劍擊等等，後來他成為了建築師，繼而到哈佛再修讀教育，他一切建基於自律！後來他發覺服

務外國人並非理想，結果他選擇返回香港……」

他們透露最後一集嘉賓是吳鎮宇，「他代表了沒有讀過大學的也一樣可以成功，其實教育是全世界的共同話題，學校就是教懂我們怎樣自我學習，自教非常重要。我們的女兒叫律然，就是希望她知道宇宙有定律，社會有規律、做人要自律……Do the right thing in the right time for the right people in the right manner, 做事要成功必須在合適的時間去做合適的事，也要有合適的對象才會有好結果，到最後，最重要是處理的方法，不可態度先行，否則一事無成，必須用同理心去溝通，讓大家都感受到誠意和愛。」

Mike 和 Flora 熱愛教育工作都發覺原來做家長沒有特別良方，家長要自我醒覺，每一代遇到的問題一代一代地傳下去，如果我們在有限的生命中不能取得突破的改變，那麼就接着傳統繼續下去罷……Flora我們這位香港大學教育博士生有感而發：「我發覺最終學習到的，就是我們做人做事給自己最好的，並非最開心的事，原來為別人而做的，才是最開心的！」

我想起了一句說話：凡你對別人做的，就是對自己做的，所以善良的人是世上最幸福的人。



■陳慧珊夫婦希望家長要自我醒覺。作者提供

養生藥膳



傷心湧現在這四天

想說在香港的努力是心中的快樂，能有幸成為香港人，真的感到光榮。但這個心情在這四天已沒有了，人到了中年回想以往總覺得有很多不幸的事情曾經在自己身上發生，年少的時候找不到工作替自己擔憂，怕自己沒有前途；當你有工作的時候，又怕自己沒有晉升機會；但升到某一個位置的時候，又怕不能獨當一面；當你穩定在一間公司工作了很久的時候，面對不停的裁員，又怕自己成為被裁的一分子，到了真正被裁的一刻，差不多哭了一星期，直至再找到另一份工作。

當以為自己再有另一番作為的時候，原來是尋尋覓覓只是人到中年不希望失業，這種尋尋覓覓的生活，可以算得上是影響心情，也以為自己會為工作傷心一輩子，但原來完全不是，比起四天的分別動盪完全是兩個世界；原來人生以為自己不開心的事情發生了又面對過了，這只是自以為是的行為，因沒有人想過一些真正不穩妥的生活。

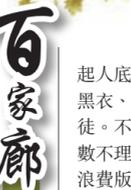
以前覺得自己在娛樂圈真的浮浮沉沉半紅不黑很難找一些真正的出

路，也沒有太多人欣賞自己甚至乎讚賞自己，以為這些是令到自己傷心的根源，但原來最傷心的是當動盪的日子來臨，每日面對的不愉快，原來比找不到工作遠遠超越我傷心的情緒。

以前我以為失戀或者是失去最喜歡的工作，便是人生最大的挫折最大的傷心，但這四天佔不到的是好好的生活被憤怒破壞，被一些不公義的情況破壞，影響自己心情，極度之差，甚至乎哭了！甚至乎有人知道我對身邊一些以為是朋友的朋友感到失望，他們為什麼會對社會做出極大的憤怒及傷害，但慶幸的是我也有一些安慰：便是在圈中找到一些同聲同氣正義的藝朋友，一同面對一些困難逆境，互訴心聲，更希望我們的家能回復當初的美麗！

雖然現在我們因在黑暗的盒子裡，被一些反目成仇的人傷害我們，但我仍然想像有一天我們的家能回復以前我每天早上看見的天空一樣！所以我決定每一天也要有信念，跟我們同一方向的朋友祈求回復當初的寧靜！再次享受香港的美好！

百家廊



香港被「起底」各界露底

近期香港人聽得最多的詞句是粗口、黑甲由、起底，「起底」就更是「藍黃」，可能雙方在道德上也犯規，但「黃綠」

起人底是為報復，「藍絲」是為揭露隱藏在黑衣、黑口罩下的魔鬼，希望協助警方捉暴徒。不過香港司法界審案的標準很奇怪，多數不理動機，可舉的例子太多，所以不想浪費版面舉例。反而很想講因《逃犯條例》修訂引起的4個月的動亂，香港遭受一班黑衣暴徒惡毒的蹂躪。這場動亂中香港真的被「起底」了。

首先這國際大都會幾十年建立的聲譽，經濟繁榮安定的根基在4個月內被破壞和撼動了，「家底」近乎全被揭起了，然後是一連串問題也被「起」出來了。

香港特區政府團隊的領導能力、戰鬥力露底了，本屆政府沒吸取「佔中」事件經驗教訓，對政治對手毫無防範心，沒有警覺性，當社會出現重大運動束手無策，主政者處事欠果斷；管治團隊不團結，各局長反應慢三拍，甚至在所管轄的範疇內也沒做好。（相對來講財政司司長陳茂波和商務及經濟發展局局長邱騰華算是反應快，有擔當的了，很快推出措施支援企業。）給人印象是政府沒有上下一心應對危機；危急關頭只得特首林鄭一人撐住，沒見到本屆行會發揮作用，召集人只懂叫特首道歉。

香港回歸之後，特區政府並沒有將香港與主體的中國內地文化認同上糅合在一起，沒有認同感和歸屬，不要說青年人「戀英」，一些公務員、法律界、教育界精英同樣「戀英」，抗拒中國，因為回歸沒有令他們有「着數」。

政府現在許多法規政策仍沿用英國管治時訂下的模式，政策停留在22年前，必有漏洞與時代脫節未接軌執行自然有問題，正好被政棍利用作攻擊。行會成員愈來愈弱，立法會「惡人」愈來愈多，行政主導成空話，造成政府開展工作舉步維艱，問

題難解決，自然引發民怨。97後潛伏在香港的反中親西方勢力從沒放過任何機會攻擊願意做事的特首，趁機煽動群眾反政府，一次又一次大遊行，政府仍沒有找專家去研究探討一套應對方法。

政府大力支持發展的科技界，可惜今次風波暴露科技界沒有幫助到政府應對「網絡戰」，處理信息傳播工作，21世紀被稱為「信息化時代」，虛假資訊、錯誤資訊往往被反對派改裝成文宣武器使用。令基本法第23條的立法成為禁忌；國民教育被描繪成洗腦教育；《逃犯條例》修訂變成置港人於死地的「送中條例」；全是虛假資訊的「豐功偉績」，「無知無覺」的特區政府對這些一直「無動於衷」。港府一直不重視建立自己的輿論陣地，任由對手長期抹黑、嘲諷，不反駁不澄清。謊言講百次成真，混亂局勢下政府需要做「謠言終結者」，可是政府不能將真相發放出去，處處被動，沒法在國際輿論上取勝。

要贏取民心先要贏得話語權，看到已疲於奔命的警方每天記者會，讓懷着敵意的「記者」質問和攻擊就很替他們不值；要做「流言終結者」，政府新聞處應該發揮它應有的功能，否則沒存在價值。

政府形象低落，哪能匯聚賢能？加入政府被人形容為入「熱廚房」，身為主廚為何容許家裡廚房是個「熱廚房」，首先就應該搞好後廚，才可以有好菜出爐，令酒樓有機會客常滿。

香港教育界、司法界也被「起底」了，這兩個領域一向受內地人羨慕、尊崇的。經此騷亂，暴露出來的是司法界「偏黃」，教育體系崩潰、老師不專業，沒作育英才的使命，連名校中學生、大學生只會講粗口辱罵人，脅迫校長同行，侮辱不同意見的老師，恐嚇、欺凌不同意見同學，盡是無德、無禮、無義、無國亦無家之輩。今年內地學生到港求學銳減，有條件的家庭想法讓兒女出外留學，海內外出現教育團體要中斷或拒絕同港生搞交流活動。

香港商界也被「起底」了，今次事件涉

及大是大非問題，但大是大非面前某些商人並沒有站在國家立場看問題，關鍵時刻沒有發出正義聲音，完全暴露出怕事，個人利益放首位。政府要認清楚誰是真朋友，誰是可以依靠的後盾。日前有自由黨議員竟好意思提出：政府要派錢給市民讓他們消費救高消費零售業，真夠厚臉皮。政府要幫也應該幫受暴徒破壞的飲食業無辜店舖先啦。

香港人的質素被起底了！有不少人很井底之蛙，兼自大與自卑，抗拒中國崛起，為「反中」，寧願理沒良知，縱暴、攪炒。

同時，香港缺乏英雄，正常社會，自己家園遇到如此摧毀性破壞，當有人振臂高呼起來抗暴時應該一呼百應的，在香港卻是大多數人選擇沉默、忍耐。當然是政府沒有好好凝聚正能量，從80萬人實名簽名支持修法的聲音沒有好好運用，到何君堯發起撐警抗暴大集會的正能量，政府從沒有珍惜，更沒有好好保護敢於抗暴發聲的人，使他們個人、家人受傷害，公司受破壞，令支持者心灰。你還好意思呼籲市民一齊向暴力說不！記得國家主席習近平早前向國家勳章和國家榮譽稱號獲得者頒授勳章獎章時發表重要講話時有個金句：「崇尚英雄才會產生英雄，爭做英雄才能英雄輩出」。

今次只有香港警隊才配稱英雄，請統計一下，4個月來嚴重受傷要留醫院的人數，都是因發聲反對暴力而被打的的市民，和維護秩序的警員為主，至今沒有人在示威中身亡，世界少有，可見香港警隊非常克制專業，絕對值得嘉許！



■香港警隊專業精神，值得嘉許！

偷韻度曲



一聲初聽啼鶯

最近在廣州認識了一位名叫李一聰的年輕朋友，他畢業於暨南大學，專業是工商管理。一聰最大的心願不是做大生意，而是從事少年兒童藝術教育，讓更多孩子學習傳統書畫國學。他領着一群九五後的年輕人一起創辦了一間名為「華星藝術」的教育機構。

我出生藝術世家，從小酷愛藝術，以前也教過書，現在正從事藝術創作，於是自動請纓擔任「華星藝術」顧問，打算為他們辦學出主意。一聰和他的團隊很樂意接納我這老人家。既是顧問，就不能顧而不問，於是我便琢磨如何幫助他們事業的發展做點貢獻。

首先，我認為小朋友學寫字畫畫的好處有四。其一是有助智力開發和培養想像力；其二是寫字畫畫漂亮的孩子特別有自信心；其三是在同學中會得到更多認同；其四也會得到老師和家長青睞，獲得更多機會。我自己小時候學畫畫，五歲就發表畫作，特別有自豪感。

到初中一年級，我師從著名書法家麥華三先生學習書法，參加學校書法比賽次獲一等獎。做作業，考試寫作文，語文老師看見我的字寫得好也會加分。這點我可以給孩子和家長們現身說法。

第二，我可以利用自己擔任美國中文周刊《綜合新聞》一個藝術欄目主編之便，將小朋友寫得好的作品在這份雜誌上發表，這有助激勵他們學習的積極性。

第三，我還擔任美國「紐約藝術館」的藝術顧問，每年都會到美國舉辦書畫展，我可以將小朋友的優秀作品也帶去美國展覽，甚至讓孩子們走出國門展示自己的藝術創作成果，和美國小朋友作交流。

第四，我可以讓美國「紐約藝術館」收藏孩子的優秀作品，並出具收藏證書，讓小朋友也獲得成年藝術家能獲得的那一份殊榮！

想到這些，我已經感到特別開懷。十月十六號「華星藝術」將正式開課，一聲初聽啼鶯！我期待着！



■這份美國中文周刊《綜合新聞》，逢周六出版，是非賣品，報販會贈送給買報紙的顧客。作者提供

從零創夢



選好你的人生方向

一個人若不清楚自己的方向，就如同暈頭轉向的螞蟻，終生碌碌無為，就像大海中迷途的航船，怎麼努力都難以抵達目的地。你的努力是否有意義，取決於你是否選對了自己的方向。今天，我們就來談談人生方向。

什麼是人生方向呢？不同的人會有不同的理解，以我之見，人生方向是夢想的抵達路徑，是生命期望的寄託，更是能夠綻放自己光芒的奮鬥方向。正確的人生方向，一定是能夠更好地展現自己生命價值的方向。

其實，在我們的生活中，很多人之所以平凡甚至平庸，就是因為不明確自己的方向。方向在人生的每個階段都很重要，然而平庸之人總是忽略了它。讀書時，不知道自己讀書是為了什麼，不知道考重點學校是為了什麼，大學選專業時也不知道自己喜歡哪個領域，或許只是因為家人的期望，努力只是為了符合他們的預

期，而並不是為了自己。到了工作時，滿足於那微薄的、剛好能維持生活的薪水，表面上看似生活穩定，但是因為不知道自己的方向，其實已經在不知不覺中辜負了生命，浪費了奮鬥的寶貴光陰，還會形成一種根深蒂固的惰性——習慣平庸。再到成家時，因為有了家庭孩子，壓力更一步增大，一年到頭忙碌個不休，依然是過不好生活……

人的一生並不長，沒有那麼多時間給你迷茫，也許在你得過且過、追求所謂的安逸時，人生的一半時間就已經過去了。很多人迷茫，並不是沒有方向，而是懶得去思考、不肯去摸索，以為不做選擇就是安全，逃避就可以躲得過……著名作家米爾昆德拉說過一句話：永遠不要認為我們可以逃避，我們的每一步都決定着最後的結局，我們的腳正在走向我們自己選定的終點。

不知大家有沒有同樣感受？每次看到這句話，我的內心都有一種緊張和反省，他說得沒

錯，其實無論我們的人生方向正確或錯誤，我們都已經走在路上了。而理智的人會時刻思考自己的方向是否正確，能夠在錯誤方向中懸崖勒馬，及時作出改正，再探究正確的方向；但是愚昧的人卻習慣選擇逃避，在錯誤方向中走得愈來愈遠，在歧途中愈走愈深……「我們的每一步都決定着最後的結局，我們的腳正在走向我們自己選定的終點。」所以，請大家也認真思考，你的人生方向是否正確？

有人說，我一下子怎麼知道我的方向是否正確？這樣的顧慮是正常的，我們也的確不能在這一瞬間判斷人生方向的正確和錯誤。我們在這裡探討的意思是，要不斷思考、不斷摸索自己正確的人生方向，在每個階段都應該有這樣的思考和意識，防止走太多冤枉路。只要肯努力、肯探索，我們一定能找到自己的方向，實現自己的人生價值，寫下人生的光輝。今天的探究就到這裡，願我們都不負時光、不負生命！