



湧泉相報

意大利瞬間成為歐洲最嚴重的疫情災區，情急之下意國先向歐盟求助，竟遭到拒絕。中國知道了，馬上向意方提供口罩、醫療物資援助，派出大型客機，搭載31噸醫療物資，9名醫療專家，從上海直飛羅馬。意大利人說：中國是唯一來幫助我們的人，不像歐盟那樣「拋棄」了我們，謝謝中國，意大利人不會忘記的。中國人對意大利也不忘記，一直抱着感恩之心，這次援助專家中有5名是四川人，主動報名、主動請纓，因為他們記得當年。

意大利人熱情真誠，多次在最困難的時候向中國伸出援手。2008年中國發生汶川大地震，意大利是第一支到達地震現場展開救援的西方團隊，派飛機運送來救災物資，在災區建立起第一所流動醫院，派專人指導中國人使用先進醫療設施，日夜相伴。汶川大地震後，白天是烈日夜間下暴雨，受災百姓和救援隊沒有遮擋，吃睡都在泥漿裡，尤為可憐的是半死的傷者也只能放在露天，最需要的是帳篷。意大利很快派出兩架專機，滿載野戰帳篷飛往中國，還同機送來5名專業搭帳篷技工。汶川人住進意大利的帳篷，說，以前只在穿的衣服上看到Maid in Italy，沒想到住上了意大利的精緻帳篷。900多名傷患在意

大利專家的救治下轉危為安。援助期滿後，他們把整座醫院和全套設備留給了中方。意大利救援隊離開四川綿竹時，大巴車外滿是流淚送別的中國人。

患難之中見真情，這要說到香港。汶川遭遇大地震，香港人捐錢捐物，出資成立「川港救治中心」，救治病傷者，當中有一批截肢的殘疾人，香港威爾斯親王醫院成立了名為「站起來」的醫治小組，專門提供優質假肢，幫助殘疾人來香港磨骨佩戴。何錦華醫生是一位假肢矯形師，很多失去雙腿臂的年輕人在他的醫治下，重新站起來，有了勇氣活下去。

雙腿齊根截去的青年代國宏就是其中之一，他至今記着香港和何醫師幾次邀他來香港，為他配假肢，為了回報這些善心人，他努力重生，竟多次獲得殘疾人游泳冠軍，人稱「無腿青蛙王子」。如今他已結婚生子，幸福美滿。12年過去，他和很多人對援助過四川的香港人念念不忘，他說支撐他活下去的精神力量，就是這些無私無怨的救助者。

滴水之恩當湧泉相報，是中國的一句古話。如今大難當頭，少些抱怨多些善心救助他人，雖說施恩不求回報，但善良的心會鼓舞人心，永存人間。



歐洲返港

最近幾天香港旅居歐洲的留學生或市民都陸續湧回香港，情願在香港接受家居隔離14天，我相信是香港對疫情的控制和醫療水平，令到大家有信心。家長們為了孩子避開香港的公開試，令到小朋友有更多的學位選擇和更舒適的校園環境，將孩子送去歐洲特別是英國留學的人數眾多，自從發生新冠肺炎疫情，香港出現了口罩荒、學校停課、人心惶惶時或許慶幸自己的孩子在外國，但過去兩星期歐洲發現大量的病人，雖然為孩子寄上了口罩，然而他們不敢戴，怕被人歧視，很多家長非常擔心，接他們回香港未是學校假期，左右為難，只有乾着急。

現在大批留學生坐飛機回流香港，因為有航空公司取消航線，不飛香港，一票難求，機票被炒賣很多。有家長更為子女安排私人飛機，但這不是人人負擔得起。民航班機又怕在機艙內互相傳染。

我問過航空界的人士，正常運作的飛機機艙內的空氣每90秒至3分鐘會全部換一次，而且過濾網可以殺死99.9%的細菌和病毒。所以一般如果戴口罩、用洗手液等做足預防措施不會互相傳染，除

非吃東西的時候除口罩，互相近距離接觸，將飛沫和分泌物濺到別人身上。而洗手間要定時消毒，使用廁所時要蓋好才沖廁，每個乘客和工作人員最好戴好口罩，有不舒服應該告訴機組人員或地勤人員，回到香港嚴格執行14天家居隔離，因為這班年輕人都很好動，回到香港這麼多美食，一定要他們在隔離期間不能到處去會親戚朋友，否則可能會將病菌到處傳而變成社區感染，千萬不要怕被隔離而隱瞞病情和不守規矩。

其實這說起來容易執行就很難：留學生在家被隔離，但他的家人可不上街上班？雖然他們是密切接觸者，但不可以全部人留在家裡，除非他被確診。大家明白在潛伏期可以毫無徵狀而傳給別人。香港政府不能像「鑽石公主號」回來的乘客一樣全部一齊集中隔離，因為牽涉的人數太多，需要的地方實在太大，難免臨時隔離營地。香港地少人多，人口密集，即使出街吃飯也會遇到很多人，公共交通工具更是人頭湧湧。

所以要防止社區擴散，保持透明度和人人自覺是關鍵，希望香港人有這樣的公民意識為己為人，千萬不要忽略和輕視。



自我推銷的年代

我最近經常幫人改工作履歷。金融界、電信、酒店等行業都有。一方面是自我興趣，另一方面，就是秉承助人為樂精神，幫人走上更美好職業道路。

履歷最大的問題，是千篇一律。我收到最多的類型，是來自四大會計師樓的員工。工作範疇、經歷，這些人可以說是無甚分別。其實只要列出年資、職位等級，似乎就已經能預測到他的內容。

那麼，如何可以突出呢？這和高級男裝一樣，講究的，是細節。

英國倫敦裁縫做的西裝，一着上身，就是莫名其妙地有氣勢。是布料更上等嗎？非也。就好像履歷來去去都是那些內容一樣，布料基本上在今時今日也全球一體化，其實都是來自英國和意大利幾多大廠。好西裝關鍵，在於如何剪裁。這就是我的專長所在。同一個內容，表達方法可以很不同。我不願意在這裡提供商業秘密的修改例子，但我列舉幾個常見問題和解決方式：

第一，句子中間有短號「，」或「and」，其實七成人會出現文法錯誤。你可能認為人事事未必能看出來。確實，如果你的履歷被我處理過，人事部肯定能看出不同味道。這就已經勝人一籌了。

第二，履歷從來不是講究大篇幅，不是所有細節都交代。因此，懂得揚長避短是絕對關鍵。可惜的

是，我最近接觸了幾十份，幾乎沒有任何一份可以說在這方面沒有問題。而我卻像一個裁縫一樣，相信需要的不是赤裸裸地呈現你自己，也不是說裁得最合身就叫好，而是要凸顯出輪廓，給你最好的線條，塑造身材比實際好的假象。

有客戶怕講假話出問題。我的宗旨，是不撒謊，但不完整說出一切。這是一個人需要自我推銷的年代。社交媒體的存在下，你還不去勇於表現自己，就只會落後於其他人。現實就是這麼殘酷的。

第三，我看見大家通常的問題，就是由於英語不是大家的母語，不習慣語氣，在推銷自己的時候，用了一些過於誇張的表達方式，導致變得浮誇。這是幾乎不可能自己看出問題來的。我的建議，是真的要交給我這種專家幫手。事實是，這並不簡單。有些比較英式的冠冕堂皇書信方式，是必不可少的穩妥表達方式。用了，人事部馬上可以看得出功架。沒用到的，總覺得看起來差點什麼。

當然，修改履歷裡面還有些微妙細節，我就不一一細數了。只能說，微調了很多位置後，出來的結果，是一看就能分高下，但是卻未必能一下子告訴你什麼原因。

小小工程，可能換來有沒有面試和工作機會的大回報，難怪最近我由一個一個的舊客戶推薦新客戶，開始忙得不可開交。



從TDC到工農兵

當年TDC（香港貿易發展局）改變推廣策略，開始將本地設計師形象提升；無論國外學習歸來科班出身者重設計理念，還是本地學徒制度工藝優勝，眾生一視同仁。

在下為上述政策得益者……被選拔納入推廣程序，無須從事設計行業五年以上經驗，得以進入當時剛剛成立的香港時裝設計師協會，因利乘便被邀請參加廣州白天鵝賓館開業一年慶典。除了締造當年中國南大門歷史性首次時裝演出，亦為新中國首個華人設計師時裝展示；除此之外，並協助華潤集團/中藝公司代理的Pierre Cardin系列展出，建立了良好關係，與當年《明報》周刊總編輯雷叔締結密切亦師亦友的聯繫，極速同時為《明周》及《信報》財經開始撰稿，走上業餘專欄作者不離不棄、樂在其中之路。

回港未足三年，離開首份亦是最後一份，以打工身份服務的機構——長江製衣集團，重返加拿大參與巴黎Daniel Hechter品牌的設計工作，爾後到紐約實行以自由身切入設計創業範疇，未幾卻被部頭合約顧主送返香港視察製作（上世紀八十年代香港時裝製造業極為成熟兼蓬勃，每年出口數量為全球之冠，超越意大利，惜後來轉型專攻金融與服務性行業，失去製造業帶起的靈活動力，那是香港發展的首記錯配，一子錯，滿盤皆落空……結果有目共睹）。

作為自由設計師，除了身負紐約客戶的寄望，也為名人明星設計晚裝，雖然志不在此，從中窺探城中名利場逸事，亦趣味無窮。至重要，遠因繫於長江年代，自己專長顯露在針織衣物的設計上，好些擁有發展不錯的工廠及製作團隊的商家，處心積慮建立

自家品牌卻苦無合適設計人才共商，有賴TDC合作的成績、媒體扶持的報道，吸引除了名人明星光顧，不乏廠商招手。

製作在下首個從便裝、運動裝、晚裝系列為澳門廠商（與昔日充滿西洋風情的馬交因此亦結緣）之餘，也在當年至火旺的麗晶酒店（The Regent）舉辦了在下首個規模不小時裝表演；某程度上我的事業基石，因此被在港分店即將開幕的日本名店SOGO選拔，加入獨立設計師品牌樓層。

未幾，曾在廣州為Pierre Cardin發佈會施以援手，母公司華潤作中間人，聯繫在下出任外貿抽紗山東公司設計顧問，為旗下一部分產品改為時裝系列（中國三間抽紗公司，廣東選定長輩林國輝先生Ragence Lam，上海選定長輩劉培基先生Eddie Lau，沒想到第三個幸運兒落在自己身上），以研習心製作了首個較小的系列，一九八八年在青島及香港展示；一九八九年一月在香港時裝節推出盛大「工、農、兵」系列，實為筆者至重要的設計事業分水嶺，沒齒不忘。



白鵝賓館首次周年慶，朱玲玲女士邀請香港設計師前往廣州演出，亦玉成不久之後筆者出任山東外貿抽紗公司設計顧問。 作者供圖



提高免疫力保障老少平安

近月來，連美國也開始研究中醫藥提高免疫力，對抗新冠肺炎，中藥輸往美國大為增加，而且可以免除入口關稅。港人利用中藥提高平日的免疫能力，有利於保障老少平安。

飲食習慣一定要改變，這是預防疫病的重要原則。第一，千萬不要「打邊爐」，更加不可以放四川的辛辣火鍋湯底。這是非常上火的食物，容易造成呼吸系統發炎，被新冠肺炎病毒乘虛而入。第二，不要吃含糖很高的食物。因為高血糖，會幫助新冠肺炎的病毒進入人體細胞，迅速地複製。

根據統計，年齡超過五十五歲，又患了糖尿病的病人，其死亡率為年輕人的五倍到十倍。其中男性的死亡率更是女性的一倍。所以，患糖尿病的病人平日的食物一定要非常小心，要盡量做到降低血糖的水平：

第一個是降糖食物：是海帶綠豆，不要放糖。海帶屬於低糖海藻類食物，含有大量礦物質和膠質蛋白。海帶中含有的少數糖是低聚糖，沒有任何蔗糖和果糖。此外海帶中也含有鈣、碘、膳食纖維以及不飽和脂肪酸，能延緩餐後血糖升高，幫助降血糖。

第二個是大蒜食物：生吃大蒜能提高葡萄糖耐量，刺激胰島素分泌。此外，大蒜也能增加組織細胞對胰島素的利用率，幫助降低血糖。

第三個是苦瓜炒牛肉：苦瓜性寒，具有清肝明目和解毒功效。在苦瓜中提取一些物質就如同胰島素一般，能降低血糖，防止糖尿病。但脾胃虛寒的糖尿病患者盡量少吃，以免引起腹瀉。牛肉中含有大量鋅和硒，鋅能促

進蛋白質合成，增加肌肉力量，而且能提升胰島素合成效率。硒能促進胰島素合成，預防癌症發生。

第四個是燕麥食物：燕麥是生活中常見的粗糧，除了含有維生素、尼克酸和葉酸外，可溶性膳食纖維也非常豐富，能延緩餐後血糖升高，降低血糖。

第五個是魔芋食物：魔芋屬於高膳食纖維，低熱量食物，魔芋的分子量且黏性高，能緩慢在腸道中排泄，可延緩對葡萄糖吸收，減緩餐後血糖升高。此外魔芋中含有的葡萄甘露糖，能降低血糖。

第六個是黑木耳食物：黑木耳除了含有礦物質、蛋白質、胡蘿蔔素和食物纖維外，木耳多糖也非常豐富，具有降糖作用。

糖尿病少吃精米麵，多吃粗糧。在疫期間要學會放寬心態，積極多參加戶外活動來幫助分解脂肪。調整好飲食，適當多喝水，避免喝碳酸飲料，減少鹽分攝入。

新冠肺炎疫情期間，很多人都居家防疫，其中紅棗補氣最提神。

紅棗是最熟悉的家中常見食材。在遠古時期紅棗的營養保健作用就被人們發現並利用。《詩經》已有「八月剝棗」的記載；《戰國策》有「北有棗栗之利……足食於民」的說法。紅棗含有大量的維生素C、核黃素、硫胺素、胡蘿蔔素和尼克酸等營養成分；具有較強的補養作用，能提高人體免疫功能，增強抗病能力。在日常生活中，紅棗除了直接食用，還可做成銀耳紅棗粥等美食。

枸杞延年。枸杞子含有大量生物活性成分，這些成分能激發具有免疫功能細胞的活力，對白細胞、脾細胞、噬菌細胞和淋巴細胞具有活化作用，其中以T細胞和B細胞最

為顯著。近些年來的研究表明，山藥（廣東人叫作淮山）具有誘導產生干擾素，增強人體免疫功能的作用。其所含膽鹼和卵磷脂有助於提高人的記憶力，常食之可健身強體、延緩衰老，是人們所喜愛的保健佳品。山藥可製成拔絲山藥、素泥山藥等。

山藥味甘性平能健脾補肺、益精固腎，口感細膩滑爽。山藥肉質細嫩，含有極豐富的營養保健物質，是優秀的保健食物。

鐵皮石斛是傳統名貴珍藥材，居中華九大仙草之首，除傳統的鮮榨、煮水、楓斗等加工方式，也可泡茶、煮粥、燉雞等。鐵皮石斛也是新增加的藥食同源食品之一。老年人最適宜田七粉加上花旗參粉，鐵皮石斛粉，用開水沖服。生薑也很有利於提高免疫力，炒菜的時候，把生薑切成一片一片，為正常分量的三倍，有利於血液循環。也有人用黃薑粉煮糯米飯。

小朋友可以用赤小豆、山楂、烏梅、甘草，煮成酸梅湯。也可以共雪梨乾煲南北杏仁、加少許川貝。或者五指毛桃、陳皮、佩蘭各一兩，煲豬肉湯。

菊花茶也是很好的提高免疫力的飲品。

山藥味甘性平能健脾補肺、益精固腎，口感細膩滑爽。山藥肉質細嫩，含有極豐富的營養保健物質，是優秀的保健食物。

鐵皮石斛是傳統名貴珍藥材，居中華九大仙草之首，除傳統的鮮榨、煮水、楓斗等加工方式，也可泡茶、煮粥、燉雞等。鐵皮石斛也是新增加的藥食同源食品之一。老年人最適宜田七粉加上花旗參粉，鐵皮石斛粉，用開水沖服。生薑也很有利於提高免疫力，炒菜的時候，把生薑切成一片一片，為正常分量的三倍，有利於血液循環。也有人用黃薑粉煮糯米飯。

小朋友可以用赤小豆、山楂、烏梅、甘草，煮成酸梅湯。也可以共雪梨乾煲南北杏仁、加少許川貝。或者五指毛桃、陳皮、佩蘭各一兩，煲豬肉湯。

菊花茶也是很好的提高免疫力的飲品。



吃大蒜可幫助降低血糖！ 網上圖片



意大利的露台表演

新冠肺炎迅即從亞洲飛往歐洲，席捲該洲大小國家，殺個各國政府和人民措手不及。漂亮典雅的歐洲嚇得花容失色，平時熱鬧的旅遊景點霎時間變得冷冷清清，水盡鵝飛。

在這個時候，人人自危，憂心忡忡，流露出恐懼和驚慌的情緒是最正常不過的反應。當然，有些人冷靜沉着，即使在生死之前也坦然面對；而有些冷靜的反應不但與恐懼完全無關，反而繼續奉行享樂主義。

意大利便是一個最佳例子。意大利是歐洲新冠肺炎個案最多的國家，新聞影片中拍得的街道上空無一人，市民全都躲在家中了。不過，他們躲在家中並非只是看電視和電影、上網或睡覺，而是享受他們拉丁民族獨有的生活。我看到有些夫婦在家中擁着跳舞，重溫因生活忙碌而久已忘懷的戀愛滋味。有一名逗趣的男子竟然在廚房的地下抹了一層油，然後扶着廚櫃在地上沿位滑溜，就像站在跑步機上緩步跑一樣！

至於在露台上活動則更多了。例如有些人將電影以投影器投射到對面樓宇的外牆上，將外牆當作是電影院的大銀幕，自己便安坐露台上欣賞

「大銀幕」電影。

與其說是活動，倒不如說更多的是表演。意大利人對音樂和表演藝術的追求真是與生俱來。所有的表演場地都關閉了，無法演出吧？不要緊。根據表演的定義，只需要有表演者和觀眾便已經可以表演了。意大利的表演藝術家渴望與別人分享其表演藝術的激情比新冠肺炎病毒來得更澎湃，無人可以阻擋。沒有正規的舞台嗎？不要緊，他們有露台。沒有觀眾席嗎？不要緊，鄰居的每一個露台都是一個包廂座位，已經有很多觀眾了。

於是，影片中有男高音毛爾齊奧·馬爾基尼（Maurizio Marchini）在佛羅倫斯家中的露台上大展歌喉，免費唱給他的鄰居欣賞。在西西里島首府的巴勒莫市，街頭演奏藝人安東尼奧·盧內塔（Antonio Lunetta）亦在其家中的露台演奏小提琴。還有更多不同演唱家分別在露台演出。他們一曲既罷，立即贏來鄰居們的熱烈掌聲。也有人在露台上擔任唱片騎師，一邊打碟，一邊與鄰居分享。

住在大廈裡的人也並非只是被動地充當觀眾，有很多人都在新冠肺炎突襲期間化身成表演者，在露台上演出。我看到了一條影片，在一個屋苑

內的一棟棟大廈內，每層樓的居民都走到住宅外的走廊，大合唱Taylor Swift的《We Are Never Ever Getting Back Together》。

還有，更多的意大利人都站在露台上彈着結他，輕彈淺唱。有些三人組，你彈奏我高唱。有些鄰居手持搖鈴，或拿起鍋蓋，一邊搖着，敲着，一邊附唱着。他們有時一起大合唱，歌聲直衝雲霄；有時歌聲此起彼落，如百鳥歸巢。這些露台表演彷彿在告訴世人：這裡不需要國家演奏廳或歌劇院，我們人人都是表演藝術家。

意大利人苦中作樂，自尋樂趣。新冠肺炎可以把他們的肉身關在家中，卻不能困着他們藝術的靈魂。空氣傳染肺炎，他們便藉空氣中的聲音傳遞他們的情感、心聲和勇氣。在困境前依然樂觀積極，對生活仍然抱着熱情，將呼天搶地的嚎叫化作藝術的力量，讓歌聲撫平災難中坐困愁城的心靈，這些意大利人的豁達態度實在令我折服。

網上影片還有一個有趣的對比：一名紐約男子和一名德國男子在留家避疫的時候分別仿效意大利人在露台唱歌。當他們還未唱至第三句時，已經被鄰居破口大罵，連忙噤聲。民族性真是一樣有趣的東西啊！

