



英文是學習得來的

這篇小文章的標題，是本山主人一位大學的英文老師教導的。他的名字是陽明昭老師，由於他的廣東話並不是很純正，所以，他經常把要教的課程先在黑板上寫出來，原文是：English Is Learnt, Not Taught.

我可能是極少數的同學中，把老師這句英文抄下來，而且經常推戴老師這句話的真美，直到我有機會獲中文大學派往美國紐約的哥倫比亞大學，要在該大學的教育學院，修讀一個碩士學位的課程，然後才有機會獲中大聘任為該大學的學生事務主任。

哥倫比亞大學這個教育學院，英文名是 The Teachers College of Columbia University，簡稱：TC of Columbia University。相信是美國極有名氣的學院之一；因為在美國大學圈內，你只要說你是 TC 畢業生，人們便知道你是哥倫比亞大學的畢業生了！由於 TC 是教育學院佼佼者，專程前往就讀的學者也不少，所以知名度也是相當高的。

我絕對不是趁這個機會去抬高自己，在這所著名學府讀了一年，事實上也是對「教育」的意義有一個非常全面的認識；因為所有的教育，包括外語英文在內，也是必須由學生自己自力去領悟得來的。老師只是從旁協助，假如學生自己不用心或不懂得去領悟，這位學生的水平，一定是高極也有限的了！為什麼？因為學生不用功去學習和領悟，老師是沒有任何辦法把這些學

問「塞」入去你的腦袋內的，這當然是鐵一般的事實！

但在中學時，英文老師這句話，也有很多同學是不能理解的。我有幸，由於這位陽明昭老師每次說這句話時，態度是非常認真的，而且還不斷地把這句英文重複地寫在黑板上！我算是幸運兒之一，因為我堅定地相信了陽老師的苦心和誠懇的態度，甚至在 TC 時，我將「英文」兩字改為「教育」；於是，對「教育」便有了更深層次的認識！陽明昭老師的一句話：「英文是學習得來的！」其實，什麼教育、專科，以至中文、英文、數學等等，也是要學生自己主動去學習及領悟，然後才可以把所學的知識，牢牢地堅定地妥善地保留在自己腦袋之內的。

這篇小文章，我是在回憶過去十多年來來的學習過程中，對自己有多深遠影響的中小、大學的老師，記錄下來，希望其他同學或受過教育的學生，也有同感或可能引起一些對教育有興趣人士對教學方面也提供一些意見出來！事實上，好的老師一定比普通的老師少很多，假如我們能夠將好的老師和他們的教學方法提出來，讓大家研究；同時，目前仍在教學的老師們，是不是也有相同或近似的方法去教導他們的學生呢？老師也要懂得如何去教導學生把學問吸收及珍藏在學生腦袋內，也是一個很重要的方法！但假如學生自己不主動地去學習，即使老師是神仙，相信也是幫不到這類學生的。所以，鼓勵學生自己主動去求學，是非常重要的。



英文縮寫語帶雙關

香港曾經是英國的殖民地，一向華洋雜處，而學生早於幼稚園已經學習英文，平日與人溝通也習慣中英文口語夾雜；因此，普遍香港消費者都能理解和接受夾雜英文的宣傳方式。

在外國，往往在宣傳上，會將幾個不同字眼的首個英文字母，縮寫成有意義或沒有意義的一個單詞，令消費者更易記憶。比較明顯的例子包括國際商業機器簡稱 IBM，通用汽車簡稱 GM 等。而因為美國簡稱 USA，所以當 USB（手指記憶體）、USC（南加州大學）、USD（美元或香港的市政事務署）作為縮寫出現，分別代表不同意義時，都變得非常容易記憶。

香港也有不少的例子。例如香港各家大學為致力發展副學士及高等教育課程，都紛紛將原來的校外進修部升格，並且創建出一個全新的品牌。通常這些品牌都以有意義的縮寫方式構思，當中有不少的確比較令人印象深刻。

文公子認為最神來之筆的，應是香港大學率先推出的香港大學專業進修學院，英文名全是 HKU School of Professional and Continuing Education，取每個字的首一字母而成 SPACE。SPACE 有空間、宇宙新天的意義，能與知識改變命運，進修為前途創造發展空間等產生聯想，變得非常易記而且有意義，對品牌更有正面的助益。

在 HKU SPACE 出現後，其他大學也紛紛構思類似的縮寫組合，創建出各自的品牌。雖然有人說，第一個想到點子的是天才，第二個重複方法是庸才，第三個還抄襲的是蠢才，但其實當中也不乏令人拍案稱絕的佳作。

例如香港理工大學轄下的專業進修學院，英文名為 School of Professional Education and Executive Development，簡稱 SPEED，意指速度，令人有進修能助你更快達到人生目標的意義。而香港城市大學則推出了 SCOPE，既有範疇的意思，也是 School of Continuing and Professional Education 的縮寫。又例如嶺南大學的 Lingnan Institute of Further Education，簡稱 Lingnan Life，背後的意義是生活，為年輕學生提供了生機蓬勃的活化感覺，也可算是別開生面。

而香港中文大學專業進修學院，則應該是芸芸學府中，最反璞歸真的創作，只是直接簡稱為「CUSCS」；品牌既無字面上的特別意義，而且更非一個發到音的單詞，非常難記入腦，但由於中大本身已是名牌，所以對吸引學生報讀，應沒有太大的影響。其實英文縮寫用得宜，是可以有助在消費者心目中，成功建立市場定位的，起碼也能在品牌記憶中排得比較前列，因此不妨多加留意。



雷兆輝醫生多謝醫護人員的守護

請問 2003 年時任新界東聯網（質素及安全）服務總監，現任威爾斯親王醫院榮譽顧問醫生雷兆輝醫生，到底今天這場仗跟 17 年前「沙士」有什麼不同？雷醫生直言這是兩場不同的仗，當年根本不知道要打仗，亦不知道如何去打。2003 年他第一次見到 N95 口罩，一定要戴得正確否則等如沒有用，雷醫生更提醒市民不要用風筒吹、打火機的方法去測試口罩，因為有潛在危險，可能因口罩着火而燒傷，千萬不可！

雷醫生更提醒管理層，沒有人是麻煩人，他們未必不是好人，對方的說話都要聽，大家接受今天的文化要與所謂叛變的人一起生活。高層要捲起衣袖落區，才知道他們有什麼問題，不要公佈到訪時間，免得同事招呼自己，靜靜地去，大家要互相諒解，要用心分享多點事實，利用多點同理心和調解的方法。其實不容易，如果可以換位思考，坐對方位置又會如何？管方不只只看第一步棋，要同時估算第二步……例如全國封城有什麼負面影響？有什麼更好的方法？

雷醫生也感覺 Dirty Team 這個名要改，包括周啟明醫生在內也有同感，其中一個選擇改成 Super Team，同事感覺可能良好一點……還有，他提醒政府要從速列出隔離人士應該做好的措施，要有一套完完整整的指引，讓市民更容易接受和做好！

雷醫生一再強調 17 年前醫護界已預測沙士一定會重臨，而且會更厲害，果然病毒再訪，今越我們學得更多，疫情過去也會再來，故此我們一定要齊心、有計劃、有準備、有系統地迎戰，將病毒一一打敗！現今世界全球一體化，全家一體化，我們不可獨善其身，在慢生活中也要保持身心健康，多關懷身邊的人！衷心多謝每一位守護我們的醫護人員的同時，市民更要做好本分，多飲暖水、戴口套、勤洗手！祝願疫情早日過去，回歸全球正常的日子，We shall overcome!



雷兆輝醫生與車淑梅合照。作者供圖



陳煒遺憾沒生 B

在《法證先鋒 IV》飾演硬硬朗斷化驗師的陳煒，大家都暱稱她「煒哥」，性格像小男生，獨立，加上身材高大，大家覺得她是女強人。其實剛好相反，她說獨立是由環境迫成，自言很依靠其他人，她從沒把事業放在人生第一位，家庭由始至終都是最重要。

一如她說，她希望有個依靠，2008 年她下嫁年輕 3 歲的台灣富商顏志行，為了婚姻，她不惜犧牲事業，急流勇退，淡出娛樂圈，離開香港，做過埠新娘，一度隨老公到泰國定居，做全職家庭主婦。但這段婚姻只維持了 4 年，煒哥便被離婚。離婚原因是婚後生活平淡如水，每日在家中打理家頭細務，過着家傭般的生活，前夫又專注工作，對她甚為冷淡，陳煒坦言與前夫生理需要不協調，前夫跟她很少親熱，是離婚的導火線，亦因此令她一度懷疑自己的魅力。當前夫提出離婚時，她難以接受，因而出現情緒問題，幸好獲精神科醫生朋友開導，才逐漸想通。4 年離鄉別井

的婚姻，令她損失很多。2012 年她加入無綫，正式復出拍劇，由於好戲連場，大受歡迎，加上工作態度認真，監製都樂於起用，劇接劇開拍。

雖然過往婚姻令她傷痕纍纍，但演戲讓她尋回自信和追求幸福的決心，希望能重新向幸福出發，找到愛她的另一半。皇天不負有心人，去年 7 月，她終於遇上第二春，與同齡及同樣失婚的醫生陳國強擦出愛火花，兩人感情火速發展，近日有傳他們正計劃閃婚，但煒哥表示短期內沒結婚打算。煒哥是名副其實的美女廚神，入得廚房出得廳堂，煮得一手好菜，現已儼如陳太，風雨不改為男女下廚，每日送上湯水和佳餚，每逢拍攝完畢，便會飛趕去菜市場買食材為男友預備晚餐，實行「要俘虜男人的心，先俘虜他的胃口」政策。為替男人強身抗疫，更親自去買材料煲滋潤肺部的湯水，甚為細心。

事業愛情兩得意的煒哥，唯一遺憾是錯過了生育年齡。因 90 年代的女星為事業都抗拒生育，煒哥也不例外，她說如果人生可以回到 30 歲前，她會重新考慮生小朋友。



陳煒重新向幸福出發。



捨棄之道

給凌亂的房間「換新顏」，需要學會捨棄之道。「斷捨離」是必要的，建議扔掉一年以上沒有用過的物品。將要用的物品按使用頻率分成「每天都用」、「每周用」、「有時用」等類別。「每天都用」、「每周用」的東西放在最顯眼的地方，一定將物品始終放在使用處附近。

有一位閩蜜，每次到別人家做客，遇到兩種情形會受刺激：一是對方房間雜物凌亂不堪，再不就是主人居家佈置得十分漂亮，都會使她產生一種衝動，恨不得趕緊回家進行大掃除。捨棄一些東西，讓物品各就各位，扔掉的是沉積物，換來的是超然快樂。人不為物累，心不為形役。

莎翁說：「凡是過去，皆為序章。」過去的終究不會再來，停留在過去，只會令自己躊躇不前，甚至深陷精神的黑洞而不能自拔。從另一角度看，衝破這種困擾，有時僅僅在於毫釐之間。要自己需要為主角，而不是物品為主角，去思考什麼東西最適合現在的自己。

捨棄的最終目的，是通過收拾物品發現自己的內心需求，喜歡上真實的自己。捨棄之道，不等於單單扔不怎麼用的東西，還要發現自己喜愛的物品，在整理中重新認識自己、了解自己。初次整理應選擇由易到難的方法，比如陽台上堆滿了廢舊紙盒，不需要過多猶豫，盡快將它們清理出去。

你能想像東西愈來愈多，想整理又理不出頭緒，這種情形令人抓狂。對於廚房物品，最好分為食材、烹飪工具、餐具三大類。在烹飪用具中，又可按大、中、小三類擺放在相應的位置。再比如，我們要拿一件常穿的牛仔褲，不應放在衣櫃裡，而是在床側設置一個褲架。衣櫃和抽屜裡有洞和沒鬆緊的襪子、發黃 T 恤、穿起來很醜的衣服堅決扔掉。

斷捨棄我、擁抱新我的生活態度。試想一下，我們經歷「痛苦決絕」的丟棄之後，過段時間又在某處看見了它，會抵擋不住嗎？毛姆曾說：「上帝的磨盤磨得很慢，卻磨得很細。」改變我們的生活態度，從丟掉一件「雜物」開始，從當下開始，讓環境、身體和頭腦都保持清淨、簡單的狀態。我身邊不乏這樣的朋友，對微信有一種矛盾情緒。有時候，他們也覺得每天花了太多時間刷微信，忽視了與家人和睡相處，不太好。於是，某一天，信誓旦旦地說：哼，我要戒掉微信。可真正退出微信時，又覺得離不開。

我問：你為什麼不看微信？她說：我想找到一個獨立的自己，而不是靠發狀態、靠別人的點贊和評論。我又問：那現在為什麼又看了？她說：因為我的媽媽學會用微信了。我們母女倆一般通過微信聯繫，她喜歡看我發的東東，也喜歡我去給她點贊和評論。看一看微信朋友圍圈狀態，她才知道女兒是好好的，我也知道媽媽是棒棒的。從這個例子可知，捨棄之道的準則，重在內心感情是否還能維繫，是否讓主體體會到愛與被愛。

運用減法保留最心動的東西，因為隨着時間流逝，不是哪一件還都令人心動啊！一個天生的購物狂和收藏家，買來的東西都會盡量保留原包裝，另的子女服玩具當作成長記錄，每一件東西都帶着懷舊信息和滿滿回憶……但放逐它們的同時，也解放了被雜物管控的身心，無比明快而輕盈。

這是一場神清氣爽的洗禮，環境的清新從外部走到了心底。從此，對促銷打折產生免疫，以前恐怕漏掉便宜，現在會對自己說，一貫買便宜貨，你也太浪費了吧。往日偶有餘暇，不停地刷淘寶、拚多多，如今真的自己喜歡、需要、適合，才去買。享受輕質生活帶來的清新淡雅，該捨棄的就捨棄，才能找回率真的我。斷捨離，心如碧。



畫蝦

講到畫蝦，大家第一時間想到的是白石老人，他用水墨畫蝦，寥寥數筆，便躍然紙上。對水中的蝦，他為表現出那種透視感，用的線條有虛有實，簡略得宜，似柔實剛，似斷實連，直中有曲，亂中有序，故他畫的紙上之蝦似在水中嬉戲游動，觸鬚也像似動非動。

時至今日，許多學畫蝦的人都步其後塵，似乎有三幾個月功夫，便可畫得似模似樣。

我有個叫熊武的朋友，做生意之餘，也學畫畫，第一時間就是畫蝦。他並不臨摹齊白石的蝦，欲走出白石老人的影子。於是買些活蝦回來養，以便觀察入微，寫實追虛。藝術源於生活，深入生活是對的，但藝術又高於生活，不是自然主義的複製。

中國畫重寫意，不求工細形似，只求以精練之筆勾勒景物的神態，抒發作者的情趣。寫意需提煉，且是高度提煉，若想幾筆就能將造型、動態、質感、神韻寫出來，沒有幾十年功夫怕是力有不逮。

熊武筆下的蝦隻隻橫練有肉，食必定是好味，樣子就略有遜色了，不過無相干，他初入畫壇三五丈，能畫出個蝦樣已是了不起了。我偶然嘲笑他幾句，他也不以為然，還不停思考如何改善，再接再厲，他學畫的方法和態度令人欣賞。

記得吾兄梁君令曾講過一件事

嶺南派大師趙少昂教一班師奶畫鳥，第一筆如何落筆，第二筆畫哪裡，十幾筆下來，活靈活現的鳥兒便振翅高飛了。一班師奶自然雀躍，個個依樣畫葫蘆，果然，幾天後人人有功課交，左右看看看不出是剛入門的學生畫的。不過她們就只識畫那隻鳥，其餘因老師未教，一概欠奉！

同是高劍父的弟子，嶺南派的同門關山月和黎雄才不是這樣教的，他會讓你養隻雀，天天觀察牠如何唱歌，如何啄食、如何飲水、如何梳理羽毛、如何側頭看人，總之一舉一動，留意每一個神態，每每記憶畫下來，創作時做參考素材。所以美術學院的學生大都有很強的寫實能力，至於如何寫意，兩位導師大抵也會教的，但你最終有幾大本事，那就是「入門靠師父，修行靠自己」了。

畫蝦人養蝦，恐怕很少，畢竟拿來主義最方便。但是，依樣畫葫蘆很難有自己的個性和風格，要自成一派，還是得行關山月、黎雄才二老教的路。黃庭堅論書法有云：「隨人作計終後人，自成一家始真真」，此乃至終名言！臨摹名家作品故有必要，但路始終靠自己走。白石先生的蝦，靈動有神韻，是國畫的一個巔峰，以其為範本，好則好矣，不過也造成千人一蝦，千蝦一相的局面。

熊武畫蝦，講求細節，力求表現蝦與蝦之間的對話，相信假以時日，也能成為不錯的國畫家。



學會及時止損

及時止損，這兩年常常看見這個詞。如同對待網絡流行詞一樣，我並不怎麼認真想過它的蘊含。而最近在心緒的掙扎中，悟出的道理，卻與「及時止損」不謀而合。我才想到，及時止損是一種多麼樸素的智慧，今天就與大家分享「及時止損」蘊含的珍貴。

在過去較長一段時間裡，許多人都會因各種事情，無論是自己個人的，還是伴侶好友的，似乎都不太順遂，譬如失業、生病等等，沒有一件事情是能讓人夠開心的。所以，心情變得很鬱悶，日常生活中也沒有了多少信心，而由於心情鬱悶，又導致做事情不能專注，與人溝通缺乏耐心，甚至與伴侶不斷發生爭吵。生活，彷彿一味朝着壞的方向發展。可是，當靜下心來，便會發現——既然已經處於壞的情況中，那怎麼能因為這樣的境況而又製造更壞的境況呢？失業、事業受挫，既如此，那更不能

讓生活再被鬱悶心境所影響，而更應該靜心、積極、向上，才能扭轉局面。這樣簡單樸素的道理，不正是「及時止損」嗎？

才發現，學會及時止損，對我們的生活來說是多麼重要。人活著一世，豈能沒有挫折，豈能不經歷低潮時期呢，尤其是在當下的時代，價值觀的多元化和物質生活的競爭，使我們的生存受到無數外在因素的影響，壓力、挫敗、焦慮等等，稍不注意，我們就會被自己情緒的漩渦吞沒。如果我們難以改變外在事物的發展，但至少我們能夠掌握自己的內心，如果事情很糟糕，至少我們能夠保持自己的內心不因此被牽制。面對紛繁複雜的生活，能夠保持淡然豁達的心境，不正是及時止損的表現嗎？

及時止損，我認為包括兩方面的含義：第一是內心力量的保持，第二是積極行為的繼續。當生活處於低谷期，我們不能任由之惡化，必須用積極的行為去應對，即使改善效果不大，

但最起碼我們沒有隨着低落期而變得更糟糕。值得一提的是，能夠執行積極行為的前提，是內心積極力量的保持。所以，面對生活的挫敗，我們首先要做的是穩住心態，要相信無論如何，一切都是有可能的。其次，我們要用真正的執行力，面對挫折有所作為。

比如我們在生病中，被疾病折磨得痛苦萬分，除了醫療上的救助，我們還可以在自己的內心裡化解痛苦，人只要有堅定信念，很多困難和痛苦都可以克服，這是從內心的及時止損。然後，我們還要有執行力，對於疾病，我們能否努力配合醫生的工作、按時服藥、細心觀察身體的變化呢？我們能否多多注意休息，堅持健康的生活方式呢？這些都是我們可以做到的，可能這些小事情的效果很微小，但是它們一定是正確的，一定是朝着積極的方向前進的。穩住心態和執行力，讓事情不再壞下去，這就是及時止損的最大意義。