



粒粒皆辛苦

「米」是中國人的主糧，鹽或許本山人吃得不多，但米絕對是育成成長的食糧。據估算我們平常的飯碗如裝滿米，就大約有4,400粒，我平均一天吃4碗飯，一年365日，4,400再乘以4是17,600，17,600再乘以365是642,4000，所以我一人一年已要吃掉642,400多粒米呢！

傳說在很久很久以前，地面上是沒有稻田，只有一片片的荒野，當時人類只靠採摘野菜和狩獵動物來填飽肚子，某一年，大雨忽然日夜不停地下，造成洪水氾濫，災情處處，待洪水退卻，很多動物都淹死了，野果也腐爛了，人類因為沒有食物充飢都相繼餓死，屍骨遍野，慘不忍睹。

據說在那個年代人間仍未有米和稻穗，東海天神不忍心看到人類的悲慘遭遇，便吩咐眾動物們在身上沾滿米，然後游過大海送到人間去。一路上，很多動物身上的米都被滔滔大浪沖到海裏去了，唯獨小狗兒奮力地把身體拱起，將尾巴豎得高高，才努力跳過一個又一個的浪頭。可惜，雖然小狗兒不斷地努力，但身上的稻穀大多數都被大浪吞嚥了，長途跋涉抵達人間後只剩下一點點黏在那豎得高高的尾巴尖端上，但畢竟小狗仍然不負所託終於把稻米送到人間。各人有

否發現稻穗的長相像小狗兒的尾巴一樣。皇帝的史官倉頡後來利用稻穗的圖形造出「米」字，甲骨文則是像王字倒轉過來，然後鐘鼎文把中間上下的兩粒米合起來成一條線，現在則變成正正方方的「米」字。其後唐代李紳也將種米的辛酸融入詩詞「憫農」，寫到「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」。

各人都曉得種米艱辛，但你可知農夫種米到底有多艱辛？原來在種植稻米之前，農夫需要先用風鼓或者鹽水挑選好的米來種植，挑選完後的工作是要把米種在小盆子裏，進行育苗的工作。待到稻米的幼苗長到差不多約10公分長後，就可以開始往泥土中插秧了。插秧後大約經過130天，千畝水稻金燦燦一望無垠，稻穗隨風起伏，農夫拿起鐮刀，戴上斗笠，到田裏面一棵一棵的收割金黃肥美的稻穗去。

現今科技發達，農夫都有插秧機代勞了，在稻田裏自動插秧苗，快捷方便。當稻米成熟時也有收割機幫農夫，而收割後的稻穗當曬乾後再把米的外面那層殼弄破，取出白米，就是我們常常吃的米啦！妮妮道出種米的不容易，教我體會多了每粒米的得來不易，而農夫的辛勞栽種真是值得我們尊敬。

在新冠肺炎疫情爆發以來，超市販售的米屢次成為搶購的對象，我藉此祝禱大家戒慎虔誠，人人有米飯吃！



商界應善用科技抗疫

香港的新冠肺炎疫情，連月不退，踏入7月中下旬，更有愈演愈烈之勢，已連續十多天，每日確診數字逾百，影響地區遍及港九新界，人人自危；影響所及，外出消費劇減，香港經濟自然大受衝擊。走在以前的繁旺街道，但見行人稀疏，店舖關門，大有蕭條如此之概。

然而，香港是商業社會，總不能各業停擺；政府在進一步收緊各種防疫措施外，亦鼓勵企業員工在家工作。在家遙距工作(Work From Home, 簡稱WFH)，已成為商界運作的「新常态」。而在家工作的先決條件，就是資訊科技和網絡的支援。

現在無論對外開會、參加培訓，以至內部研討，都會透過網上形式進行。香港電腦學會亦曾經召開網上研討會(Webinar)，討論WFH要注意的事項。與會者認為，要有效遙距工作，首先須確保員工家中，有足夠的資訊科技器材硬件和相關軟件支援，因此須因應個別員工需要，再集體採購合適產品；而企業本身，更要加強網絡的頻寬，以應付突然劇增的用戶需求，並同時加強網絡保安，防止黑客竊機入侵。

不少客戶眾多的企業，沒辦法整家公司的員工都在家工作的話，通常就會安排員工分批輪流回公司當值，以維持公司運作，遇上問題可作即時反應。企業如果更想加強員工間的聯繫，就要借助科技，每日召開網絡早會了。

疫情下，大家減少外出，購物、飲食、娛樂甚至銀行理財，不少都已轉為網上進行。市場對於網上購物平台、網上訂購外賣、影視遊戲娛樂內容、在線支付等的需求，亦有增無減，為資訊科技業提供不少新商機，而不少企業亦急急推出網上銷售渠道，配合市場需要。

因此，資訊科技其實對市民居家防疫抗疫，扮演了極為重要的角色。而企業亦應善加利用，走出逆境。

香港電腦學會最近宣布推出「抗疫創新數碼方案獎2020」(Pandemic Innovative Digital Solution Awards 2020, 簡稱PIDSA 2020)，旨在表揚及獎勵本地有助社群預防、對抗或克服疫情的傑出資訊科技創新作品、方案、產品及應用程式。

據悉，該獎項獲香港政府資訊科技總監辦公室支持，並邀請了香港大學醫學院梁卓偉院長為評審委員會主席；而評審準則在於價值、創新、技術應用，以及適時與執行。所有香港本地註冊公司、香港本地註冊專上學府之本科生或研究生，以至中學生，均合資格參加。截止報名日期為本月31日，詳情可瀏覽香港電腦學會網頁。



林以諾：製造快樂免疫力也增強

3年前，香港陌陌社區浸信會前任主任牧師、棟篤笑佈道會始創人林以諾博士突然宣布提早退休，原來他患上了驚恐症，大家錯愕之餘深感不捨。但今天他依然精神煥發、笑口盈盈地在新媒體出現，博士指出當身體發出了信號，我們便要去面對，急剎車之餘，可以選擇另外的道路。

「13年活在緊迫的壓力下不能繼續下去，否則會出現不幸的情況，我最不想人家在精神病院見到我講棟篤笑，他們不知道不應該笑，哈，我曾努力當生命設計工程師，但發覺到了這年紀不可再勉強，40歲這批可以，小學生也懂得我的笑話，但中間那一些年輕人我並不太了解，其實年輕人的問題就是成年人的問題，我聽過無數家長表示從未想過子女供養自己，也不介意不給家用，雖然他們仍住我的、吃我的……這樣的思維讓我們自食其果。23年前英國教育學指出，老師不可特別稱讚某一位同學，否則其他的都會覺得自己蠢！最嚇人的，有一些人說青年人怎樣錯，我們都要支持呀！這是什麼世界，難怪新一代都變成了『唔話得』的新世代，社會只敢鬧老人家了！」

既然如此，我們應該多鼓勵年輕人去教會嗎？博士回應，「有信仰是好的，但是這些年頭，教會內年輕人對政治也特別投入，程度令人驚訝，等於從來不跑步，剛跑就跑馬拉松，我們要謙卑一點，我們在政治方面真是幼稚班，認識得很少！政治可以關心，除非你從政，政治只是人生的一部分，等於戀愛不可過天，因為沒有戀愛也可以快

樂，人生不可獨沽一味，因為如果不如意也可以過的，就等待如意的日子出現罷。」最近有人提及是否移民，博士笑言家中三票對一票也念頭打消，「我認識太多移民外地的朋友都是為了下一代，但子女長大講英文大家互不溝通，一世當二等公民；我並非反對移民，只是香港人想得太簡單，以為就如由香港島搬去屯門，我有朋友本來是管2,000人的高層，現在轉行到切凍肉，所以一定要過到這個心理關口。」

到底在疫情底下博士可有問主，為什麼將我們弄到這個樣子？「末日是有大災難，但現在還沒有到來，我相信，可能上天令世界停擺未嘗不是一件好事，地球和人類都需要休息……大家可以慢下來，反思一下，這半年來地球變得清新了。坊間有句騙人的說話：年輕用健康換財富、年老用財富換健康……錯，想真一點，有多少人的健康真的可以換到財富？年老了財富又真的可以換到健康？可能他們能夠躺在較為舒適的環境下受病魔折磨，而那種痛都是一樣的！」

林博士本來是備受歡迎的傳道人，可有怪責上天要他經歷驚恐症的人生？「實在，我從來沒有對是否受歡迎有特別享受和追求，我衷心感謝太太對我一直的支持……人生最精彩的就是經歷精彩，聖經大衛寫了很多動人詩篇，他經歷了高山低谷幫助更多的人；而我經歷了驚恐症，我這個過來人能夠告訴大家症狀層次分多少種……我高興自己及早刺療，心理學告訴我們開心不能累積，不開心卻會積下來成為怨氣，所以我們每天都要製造多一點快樂，免疫力也會增強！」

我欣賞林博士的創意和知進退的智慧，他使我更明白高人所言，幸福並非爭取而來，搶奪而來，而是從珍惜而來的。



林以諾博士(左)話人生最精彩的就是經歷精彩。作者：傅國



是否有真的預言？

疫情第三波爆發，每天都聽到有逾百個案確診，真是甚為難過。現在看到很多大財團開始縮減人手，意味着很多人將會沒有工作做，這種壓力這種問題日日增加，娛樂圈的朋友差不多每個同行已經沒有工作一整年，當然除了那些仍在內地工作的朋友他們幸運地一早留在內地工作，才有穩妥的生活。

整個傷心失意圍繞着娛樂圈，看到知名度高的藝人，也沒有工作差不多半年了，最出名的監製導演也沒有工開一年，我們那些知名度不高的人更加難找工作。所以見到很多娛樂圈的朋友轉戰互聯網上，其中一個勤力的藝人代表便是麥長青，他在互聯網上大展歌喉，有夾Band、有結他伴奏清唱，努力不懈地告訴別人他是有才華的；而差不多一個禮拜直播一次唱歌的歌手劉威煌，他說起初只得五六十人看他直播，現在已經超過2,000多人；另外一位網上夾Band的朋友是區永

權，他自彈自唱絕對是沒問題，因為他以前也是唱歌的。

除唱歌之外，也有能歌善舞的，其中一位便是王君碧，她常常上載自己練習跳舞的情景在互聯網上給人留意，除表現自己的演藝細胞外，也看到一些朋友轉戰互聯網上烹調美食，有成功吸納過萬粉絲的蔡一傑，當然唔少得愛國愛港的肥媽也在互聯網上直播分享兩味給大家觀看，更有一些藝人朋友分享化妝美容心得，作為他們每一晚直播的內容，其中有張學潤，他經常在平台上分享自己美容心得，從而可賺取生活費。

種種的變化，是否有真的預言？但肯定地說，現在娛樂圈演繹的方法已經變了，差不多每一晚也有很多明星直播，再不似以前要到活動或者電視公仔箱內才能看見他們演出，因為他們只要有部手機便可以表現自己的才華，當然表現的時間並不是直接收取金錢，但至少告訴別人他仍然有能力將乳酪帶到每一位觀眾當中。



就地改嫁了

有些時候，醜和短，也是要揭揭的。不揭，不足以醒世。先引兩半句話，「夫妻本是同林鳥」、「癡心父母古來多」。補充之句，眾心鑒吧！話病的疤，得戳戳了。

五舅娘娘被他兒媳婦打住院了。這種事，在各地的城市和農村裏，均很少聽說了。現在的婆媳關係，十有八九是和諧的，至少不會差到動不動就大打出手。真打鬧到得住院程度的，極為罕見！

父親的舅家表弟，我的表叔，癌症去世了。這事才過去兩年多時，在其居住過的那處院落裏，就已「大打出手」兩次。110和120的工作人員，也因那處小院的打架事件，兩度上門。

這些事，我是今天下午才知道的。聽完敘述，心中極為感慨，像是突然爆發了一場在逼仄空間裏的火山與海嘯。這種事法律上或許有一種解讀，情感上往往是別一種站位。

母親說得買點東西去醫院看看我舅娘娘了，都住了好幾天院了。舅娘娘在我們單位住院的事我竟不知道，妻子也不知。母親轉述說我舅娘娘的大兒子，我大表叔告訴父親，舅娘娘怕是不行了，躺在醫院裏油鹽不進。直到大表叔說了，父親才知道舅娘娘就在我們醫院住院。表叔說醫院不給治了，讓舅娘娘出院或轉院。這事我一直不知，也沒注意過，倒是父親先知道了，告訴了母親。

因是親戚，買東西去探望乃情理之中的事，也應該去。若說不知道舅娘娘住院，表叔他們可能不信，事實是真不知道。父親有十個舅，一個姑。我那些舅娘娘、姑奶奶，在世的和已故的在世前，我就認不準認不全，更別提那些舅奶奶、姑奶奶了。交往少，妻子見了面不認識她們，真是正常。

村子離我們單位遠，但凡到醫院看病的情況稍特殊點的，妻子都回來問問。舅娘娘住院的事妻子還真提過。她說有個老太太讓兒媳婦打了，是我老家那個村的，問我和母親認不認識。說是我們村的，其實和我們那處小村還相距兩里多山路，只是屬於一個村，平時和那村

的人見面很少，有些人甚至一兩年見不了一回面。見面不知名，看名不知人，在農村隔輩人之間，經常發生。尤其身份證上的名字，上一輩、上兩輩人，根本弄不清。妻子說的事，我和母親都納悶，聽名字還真不知道是誰。不知道是誰，又不是袁姓的，懶得多問。直到大表叔跟父親說起，父親又和母親說起，才知道被其兒媳婦打住院的人，是我的五舅娘娘。

兒媳婦打婆婆，這事不常見。可能都有錯，但爭吵幾句也就算了。晚輩打長輩，啪啪甩耳光，狠狠掐脖子，恨到朝死裏整，肯定是錯上加了錯。「清官難斷家務事」，外人沒法多評論。婆婆到底有多大的過錯？80多歲高齡了還被打到住院，難以想像。正常情況下的婆媳矛盾，也沒評說的必要。只是，我這位舅娘娘的被打和住院，還是值得一番沉思的！

光深思還不夠，痛了的，還得有神經，整個社會「禮義廉恥、敬老愛幼」的神經。

吵架、打架，於舅娘娘、大表叔他們一大家人來說，算是折騰至極了的宣洩吧！舅娘娘跟兒媳婦的一再吵架，絕不是老糊塗了，應該是在痛苦情感中掙扎得太久了，受不了而為之的！不站在親戚立場上，單純論事，我不贊成舅娘娘跟兒媳婦吵鬧；她曾經的兒媳婦，現在的同村人，於人情世故中，在眾人口中，則挺差勁的！

聽說，二表叔因病去世，他的老婆，也就是我舅娘娘的兒媳婦，在丈夫死後剛一年多就改嫁了本村的另一個男人。那人沒有房子住，結婚時是在二表叔曾經生活過的院落裏吹吹打打擺擺的喜宴。洞房花燭夜，也是在二表叔住過的房子裏。一年前白布鋪掛的肅穆靈堂，一年後就成了別人家嘻嘻哈哈的婚房。舅娘娘受不了，二表叔的兄弟姐妹們也很受不了，衝突迭起，那是第一次「大打出手」。

還一次，是因為在那處院落裏擺喜宴，招致了雙方的第二次「大打出手」。那次是二表叔的兒子家添了寶寶。這種喜宴，按說可以辦。家院還是那處家院，但曾經的孫子家添了寶寶，喜宴上本該洋溢着幸福的二兒子沒有了該有的位置，換之以改嫁的兒媳婦和其新任丈夫

在那裏歡天喜地。人心都是肉長的，這樣的一處院落，這樣的一幕場景，至親之人，任誰都沒法隱身旁觀，更別去違論冷靜和坦然。

當今這個年代，再婚、再嫁似乎無可厚非了。在丈夫去世一年多就選擇再婚，還在與丈夫一直生活着的家院裏再婚，在毫無牽扯的局外人看來，也是不甚妥當的！

聽完因果，我心中憤憤不平，當即查閱了相關資料。抱歉的是，在法律層面上，舅娘娘這個已改嫁的兒媳婦，是會獲得更多法律支持的。正常情況下，夫妻二人的共同財產，在一方先去世後，另一方有百分之五十的繼承權，剩下的百分之五十由尚且在世的另一半、兒子和其父母所共有。也就是說，打傷舅娘娘前兒媳婦，在法律層面上擁有房屋的大部分支配權。

母親說，那處院落是已逝二表叔婚前的財產。院落，包括房屋，都是已逝舅娘娘出錢蓋成的。後來，二表叔他們兩口子又把舊屋翻蓋蓋了新房，之後一直沒再改動。

道理，說簡單簡單，說複雜還真複雜。幾次大打出手，與改嫁的關係不是特別大。大是在，在老人家為兒子選定的院落裏，在老人家兒子生活過大半輩子的院落裏，換了另一家沒了任何干係的人住。於親戚之人的近視看來，縈繞在院落裏的一切喜怒哀樂，都找不到絲毫親人的影子了，統統換成了一種近乎挑釁兒的刺激存在！夫妻情深，安在？

大千世界中，這可能僅是個例，卻絕非唯一。幾次「大打出手」的細枝末節，外人難以理順說清。很有可能，再嫁者、娶妻者、大打出手者、打和被打者，各有各的苦衷。作為旁觀者，我之所以念念不忘，最根本的，還是由於那處院落的更迭——前夫的靈堂之地，加上一年多時間，和大紅大紫吹吹打打一上墳，就等於了改嫁者和另一個男人的新婚之所！

改嫁，沒人管得了。只是，改嫁就改嫁吧，前夫的老母親還在，原本的贍養義務，是否還需要繼續？假如可以不繼續，孫輩人的贍養義務呢？恐怕，大打出手者，從未自省過！相較於舅娘娘，「兒媳婦」還年輕，鐵錘啦，掃帚啦，木棍啦，一抄就起來！



第三十七回產經國際書展

日本「第三十七回產經國際書展」上個月27日在日本東京都美術館開幕，筆者也有作品參展。

據悉，因受新冠肺炎影響，參展人數比往年減少了三成。這次投稿的作品共5,119件，展出2,242件。從展覽現場傳回來的照片看，這次展出的既有傳統中國書風的作品，也有體現日本文化的假名書法作品。一如既往，追求視覺衝擊效果的日本現代派書法也不少。

日本的現代派書法自上世紀六十年代到八十年代，受西方現代藝術的影響，大膽探索與追求，形成獨自流派，產生一些現代派書法大家。值得一提的，是在日本華人書法家協會主席晉崎及展覽擔當常常的努力下，徵集到來自中國內地及港澳地區、美國、加拿大、澳洲等10個國家的近百位書法家的作品參展，是產經國際書展海外參展最多的一次，體現了產經國際書展的國際性。

產經國際書展，成立於1984年，隸屬產經新聞社，是日本四大書法展覽中唯一在世界各地徵集書法作品的展覽。每年都以東京都美術館為中心，在

仙台、名古屋、大阪、廣島、熊本各城市巡迴展出。

對「第三十七回產經國際書展」，有參展書法家認為，本次評委的評選作品，可歸納為四項：

- 一、大尺寸，以取視覺衝擊力效果。
- 二、形式新穎，注重作品的個性。
- 三、尊重承傳，敬畏傳統。
- 四、虔誠、認真、整潔、精益求精。

此外，令我印象深刻的，是這樣的大展也展出為數眾多的日本學生作品，足見日本對下一代學習傳統書法的重視和青少年對書法的熱愛。

書法，是文化信仰的最好承載。筆墨即血脈，絕不可止於當時。梁啟超曾言：「吾中國以書法為一美術，故千餘年來，此學蔚為大國焉。」林語堂在《中國人》中寫到：「只有在書法上，我們才能夠看到中國人藝術心靈的極致，書法也是中國美學的基礎。」因為方塊字就是中國人最遠古的圖騰，是每個中國人膜拜的神像。在所有參展的中國書法家作品中，我看到的圖騰，它牢牢地樹立在每個中國人心中。



學會淡泊方能明智

在開始今天的話題探討之前，首先我們來談一下為什麼要明智。在我們當前的生活裏很多人都活在名利的攀比之中，就算沒有別人生活，也常常會因為自己的種種不如意而陷入焦慮之中，一個人有着健康的體魄、有着簡單的生活、有着愛自己的人，也夠去愛別人，那為什麼還會那麼多的不如意呢？那一定是因為他想要更多而沒有得到滿足。而且，還有一個重要的原因，也許在他想要的更多東西裏面，有很多並不是他自己真正想要的，簡單來說，就是不能明確自己的志向。

我們剛才在上面說的這樣一個人，其實也是我們很多人。大家可以想一下，我們是否都擁有了健康的身體和簡單的生活呢，我們是否也常常為得不到的而焦慮呢？所以這是我們大多數人的症狀：看不到自己擁有的，卻一味去焦慮自己沒有的。

在芸芸眾生之中，我們都習慣了去奔跑去追逐，去獲取更多的身外之物。想要的太多，就擾亂了自己的心境，無法看清楚自己想要的到底是什麼。也許你會說，我清楚自己想要的東西，那就是擁有更多的錢去擁有更好的生活。而重點就在於「更多」這兩個字，它包含了多少世俗的眼光和追逐。我們可以這樣想我們去追求更好的生活，非非是為着「快樂」二字，過得快樂，是我們人生的追求。但是在追求快樂的過程中，我們不知不覺為快樂的定義摻雜了太多的雜質，上學時，父母不惜代價為我們爭取最好的學校；工作後，有常常不滿意自己的薪水，而想要獲得更多，盼望着有一天能暴富起來；有了車子可以代步，卻還想着繼續買名牌的車子……這種追求是無休止的，我們想要的東西也太多，不知不覺就忘了自己的初衷——人生只要過得清歡知足便好。

你是否也發現了，自己活得愈來愈糊塗、愈來愈不快樂呢？其實人生真的不簡單，我們走在世上這一趟，擁有的物質也不能帶走，能留在心裏的僅僅是那些快樂時光而已。那麼，我們為什麼要去追逐那麼多對人生快樂並無多大意義的東西呢？幸福有時候離你最近最近，有時候離你遙不可及，其實都在於你的心境而已。一顆淡泊寧靜的心，常常比別人更容易發現幸福，比別人過得更快樂。

朋友們，請嘗試去學會淡泊吧。當你看到形形色色的物質，看到別人認為風光的地位和名利，你應該認真去想一想，這些東西真正是你內心想要追求的嗎？還是僅僅是想要內心快樂而已呢？我們的心靈空間有限，裝不下那麼多沉重的東西，只有把不需要的重務慢慢卸掉，我們才能活得自在舒坦。所以，要時刻清楚你不需要什麼，時刻回顧你的初心，保持內心的寧靜淡泊，幸福人生一定會向你走來。