



社會工作簡介

畢業後當別人問本山人修哪一學系，而當我回答說是「社會工作系」時，他們隨即會問社會工作是什麼呢？解釋起來總有一言難盡之感！

我認為社會工作的範圍好像路旁的野草般到處也可以發芽，但卻又不像亂草般雜亂無章，這真是像一件最普通的事，他普通的程度是不能用更普通的文字來解釋。

社會工作是因為文明社會中的漏洞和缺點而產生的，在這演變迅速的社會中，文明進步一日千里，人類的希望和理想也極高深遠，我們希望有個人發展的自由，有隨意志之決定而選擇的機會，有公平的競爭，有相當限度的獨立能力，有談話的自由，有發表和談論的自由，有追求滿足自己欲望的自由，我們不希望用暴力和痛苦去制裁這社會，卻希望每個人能尊重和關懷大眾的權利，這一切的民主理想，談和想都是不難理解，但行動起來卻不知從何下手。而社會工作便是能完整地將這一切實踐出來。

做社會工作的方法，有3種是基本的，那就是個案工作、小組工作和社區組織。社會工作的目的是預防或緩和那些由社會或心理所影響的危機，進一步可以除去那些阻礙個人、團體和社區的障礙，而達到在社會上、思想上、肉體上的最完善狀態。

社會工作是研究每個人在不同環境下的問題，用一種天賦的急才隨機應變地解決。首先要明瞭社會中的各種環境，同時也要了解每個人不同的品格，再用一種有系統的技巧來尋求答案。但急才和隨機應變都是很抽象的，所以從事社會工作者要有一定基本的原則和信念。

第一：社會工作人士要堅信每個

人都有自己的尊嚴，並且要尊重他正直的個性和生存的價值。

第二：要堅信每個人都有權利為自己決定在經濟上、社會上的需要和達到目的的方法。在實行社會工作時，一定要保留個人在物質上或精神上的需要的自決權利。

第三：我們知道每個人與生俱來的能力均有不同，但深信各人的機會是均等的，絕不因為宗教、膚色、政治、階層和階級而不同，人生的服務必須對人性有真切的同情和了解，並不單止為個人的舒適和享樂打算，也希望其他人也有同樣的舒適，使每人均能負起他在社會上的責任，養成互相勉勵的習慣而達到完善和諧的社會。

社會工作的前身是搞濟貧和慈善，但濟貧和慈善只能供給一些不足夠的和暫時的救濟予社會上的最下層階級和那些貧苦無助的窮人而已。但今日的社會工作已改變了，工作對象已無階級之分，不論個人或者家庭在經濟上需要幫助，都會伸出援手，因此，社會工作和慈善是不同的。

社會工作已不單只從事使一個受助人和一個社團在某些不幸情況下受救濟，而是期望他們自己本身能清楚地知道只要他們能面對現實，便有信心自己在不同環境中努力去克服它。同時社會工作和其他的專業人士的工作，如醫生、律師、教師等也是不同的，因為做社會工作是顧及所有一切影響個人、家庭、團體或社會的經濟和心理因素，其他專業服務只是針對個人在某一方面的特別需要而為之。

我深信人是能隨環境而改變自己的態度和行為，更相信社會工作的技巧是可以幫助那些希望去改變的人，所以，「社會工作」便成為大學一個學系了。



「疫境」生意經

「疫境」相逢，不少商界朋友都在訴苦，做本地生意的，生意大不如前；做外國生意的，因為外國疫情同樣猖獗，加上中美貿易戰，也沒有好日子。大家吐吐苦水之餘，自不然會「腦震盪」一下，有沒有生意可做。

港英年代，香港政府一向積極不干預市場，所謂社會福利，其實根本不算是安全網，只能「江湖救急」，最後還是要靠自己自力更生；當時反而人發揮靈活頭腦和拚搏精神，將一顆東方之珠打造成璀璨奪目，更被譽為亞洲四小龍之首，領先韓國、新加坡和台灣。

反而回歸後，特區政府「撥亂反正」，對經濟發展適度有為，推出了一系列如數碼港、中藥港、紐倫港的願景可惜沒有成功，反而令營商環境大不如前；政治化下政府只能在社會福利上「大手筆」加碼，回應某些政客要求，連領綜援的也要確保能享有「尊嚴」的生活水平，於是家庭人口越多，出外打工的收入反而不及領綜援，就產生「綜援養懶人」的問題……回歸二十多年來，香港人也似乎漸由崇尚自力更生，變成凡事依賴政府，市場創新和活力也變得久違。

疫情打擊，失業率開始增多。政府除了每位市民派一萬大元外，對於已失業或正放無薪假的基層和中產市民，未見強力支援。然而，未見政府支援，卻反而令不少香港人發揮出抗逆精神。

香港人一向頭腦靈活，疫症流行，不少人就在網上買賣外國口罩及衛生消毒用品，有資源的甚至買口罩機開口罩廠；不做生意的，就購入受惠疫情的科技股和健康板塊股票；相對沒有資源的，就轉職送外賣。

因為政府鼓勵在家工作，晚上也已禁堂食近一個月，對外賣變得需求殷切，因此在百業蕭條之時，送外賣反而一枝獨秀，成為不少朋友的短期出路。而由於留家時間長了，不少朋友開始鑽研廚藝，紛紛將「住家飯」的成果放上社交媒體，電視台亦在推廣「逆境廚神」節目，鼓勵觀眾將廚藝成果拍片上載，令街市、食材店、超級市場的生意不跌反升。有朋友就在街市租了一個小檔攤，出售各國特色海鮮，生意不俗；雖然未能大富大貴，但也算是暫過難關。

各師各法，大家都只想逆境求生。

疫情下，不少健身房或運動場都封了場，連高級住宅的私人會所都關閉運動設施，加上大家在家食食多了，相信大家的體重和脂肪，都會大有增長。疫情過後，最有前途的行業，有可能是修身顧問和健身教練？



自強女廚神三姐

人稱「飯盒女王」的三姐蕭秀香夥拍江美儀主持《女人必學100道菜》人氣急升卻話題不絕，最近40個番茄湯令到美儀被指太浪費，三姐立即解畫：「我雖然都覺得是多了點，但從另一個角度看，她好想凸顯用番茄不加水，也可以煲出番茄湯的效果，只是網民沒有從這個角度去想，其實美儀在鏡頭前都交代了，只因時間關係刪掉！」

其實二人在節目中經常擦出火花卻沒有擦出火藥，到底是誰選了誰的呢？「其實是公司的意思，她是我的食客十多年，我知道她懂廚藝，初時我不知她識多少，放手讓她處理，有不明白我會幫忙，我們都是樂天派，大情大性，她心腸好，只是聲音大了一點，我們不相伯仲，哈！」

節目中二人經常爆肚爆笑，最經典那次講英文字母，「我讀書讀到三年班，英文麻麻，美儀講起英文，我即刻回應24個英文字母排隊我一定識讀，跳來跳去我就不懂了，當時全廠人等笑到肚皮彈來彈去，美儀笑着指正，三姐英文字母應該26個呀，我即時執生，我有兩個英文字母從來不講的，就是X和Y，哈哈，可惜又因為時間關係刪了！」

想當初，因為節目名稱《女人必學100道菜》受批評，有婦女團體更發起罷睇，樂天的三姐坦言沒有擔心，「名稱是公司定的，只是一個名稱罷了，不代表什麼……女人是否懂入廚才吸引男人回家？我感覺一半一半，假如家裏燒了好菜，煲了靚湯，一定有吸引力，回家的機會

也大了。」提起婚姻，每次提及三姐夫三姐都欲言又止，談到美儀依然是單身女神，三姐有這樣的回應，「當然有一個完整家庭是很多人夢寐以求的，但時也命也，緣分強求不來，儘管某一方做到多好或者已盡力維繫，單方面都不能成事……美儀可能是男子性格，為保護自己擺出一副剛強面孔，早期拍檔，她都擺了一副強勢的姿態，磨合幾集之後，她對我非常尊重，改口稱呼我做阿姐，相處時間長了，我發覺她內心有溫柔善良的一面，可惜暫時還沒有人發覺得到！我祝福她早日找到一位愛她又珍惜她內在美的人，一位入得廚房出得廳堂的好女婿，不知哪位男士會有這份福氣，我祝福她！」

其實愛人如己的三姐經歷並不平坦，自小被父親點名栽培，13歲輟學跟隨到市場挑選新鮮食材，站在父親開設的石碼場飯堂負責沖奶茶、煮公仔麵，「八兄弟姊妹四男四女，我排第三以前叫三妹，現在變了三姐。爸爸常說我當妳兒子一樣的養，妳要畀心機，不聽話妳沒法子生存，有一天我死了，妳不用送我上山，我的棺材會自己滾上去……這句說話一直烙在我心裏！我以前交過紅色成績表給爸爸，今天我終於合格了，我想向父親說，你安樂了，現在我可以名正言順扶爸上山了！」

其實三姐大謙虛，她獲獎無數，成績表何止合格，實在非常高分，更超越了小學老師對她的評語：溫文爾雅、學業漸進！三姐就是不斷自強的女廚神，也將她本人的名言：「天無絕（勤）之路」發揮得淋漓盡致。希望香港飲食業界繼續致力做好，待疫情過後，正如三姐所言市面迎來V形反彈，大家生意興隆！



廚神三姐與淑梅姐。作者供圖



肥媽為家人去得好盡

肥媽 Maria Cordeiro 丈夫 Rick 於3年前患上末期肺癌，肥媽傾盡全力付昂貴醫藥費用，治癒了。但日前Rick因肺炎及血管堵塞入院留醫，肥媽為貼身照顧Rick，特地搬到病房留宿。

與肥媽識於微時，上世紀八十年代她在香港一間走火紅的士高附設的酒吧做駐場歌手，她中氣十足，把咪高峰放在肚臍高處，歌聲震天，技驚四座，加上頭腦靈活，會即興改歌詞搞氣氛逗觀眾，晚晚笑聲不絕，卻一直未被發掘，險變滄海遺珠，我覺得很可惜，於是不斷在專欄中讚賞及推介她，終於吸引到岑建勳和陳欣健等起用她，開始了她的演藝人生。

肥媽最重親情，為家人可以去得很盡，前半生已吃盡苦頭。11歲喪父的她，要負起養活一家七口的重任，為口奔馳，她曾在碼頭當苦力，搬運一個個麻布袋的白米，又曾為生計餬口做過廚師，因此煮功廚藝了得，所以肥媽愛唱歌外，亦愛烹飪，她未正式成為藝人前，經常在家開大食會，召集我們一班好朋友去品嚐她的菜式，肥媽會煮珍饈百味，但由於出身草根，精打細算，會用普通食材煮出可口菜式，她常說去到任何人家中，冰箱裏有

什麼東西，甚至是廚餘，她也能化腐朽為神奇。

視家人如命根的肥媽，不單照顧親生的子女，連繼子繼女也視如己出，她共有6名子女、13個孫，為緊密維繫一家人感情，每逢周末所有子女及配偶都帶同孩子共20人，會到她家聚會及吃飯，她盡量不在周末工作及應酬，又要親自下廚煮愛心住家飯給全家人吃。

肥媽以家庭為重，會逐步減少登台及各方面工作，但澄清並非封咪，仍會參與慈善、小型演出等活動，可說是半退休，皆因她想多花時間陪伴丈夫。但她鄭重聲明不會放棄烹飪節目，因她熱愛煮飯。

前幾年她和Rick才舉行過結婚周年紀念派對，我也有去恭賀他們，他倆恩愛非常，祝Rick早日康復！



肥媽是唱得又煮得的藝人。



百家廊

付秀宏

1983年，我一個人從老家坐火車去保定上大學。上車後，我發現對面坐着一位50多歲的中年人，皮膚黑紅，臉上掛着憨厚的笑。對方主動開口告訴我，他在寧夏中寧工作，回河北高碑店探親。當得知我考取氣象學院後，對我很羨慕，言表之間非常興奮。他在即將下火車時，從行李架上取下一個人造帆布包，拉開拉鏈，小心翼翼地取出一個封得嚴嚴實實的報紙包，然後再謹慎地打開，裏面包着他從中寧帶回來的紅枸杞。

中年男子不由分說地抓了一把紅枸杞塞到我手裏。想了想，他又抓了一大把。我注意到，報紙包上寫有名字，這些紅枸杞該是他為親戚朋友帶來的。那一刻，我心中忽然有種莫名的感動。下車前，中年男子說：「我雖然沒文化，但知道以後你是照看老天爺的人。你別見笑，給你多拿點紅枸杞，不過帶的少，不夠分。」說完，他像做錯了事似的，拘謹地搓着手，又憨厚地笑着。我像是看到自己父親似的，既純樸溫暖，又感人肺腑。他沒問我叫什麼，我也忘了問他，之後我們之間音信隔絕。

這麼多年過去，中年男子的笑容還在我眼前晃動。後來，我因對文學的喜愛，離開了氣象工作崗位，背離了中年男子所說——照看老天爺的職責。目前，在幾所初、高中給孩子們傳授寫作技巧。去年春，在某高中學校走廊裏，跑來了一個熟悉、高大身影，這魁梧的身形太熟悉了，原來是在某初中與我結下不少宿怨的「大熊」，他升入了這所高中學校。他對我說：「老師，這幾天該是您發作文秘笈的時間了，我能不能來幫忙？要知道，搬資料是我最高興的工作了。」我聽後不禁眼眶一潤，這個讓我「修理」了好幾年的壞「大熊」，竟懂得如此感恩。

這些事傳遞的是——像土一樣厚實的人品。淙淙的河水，流過青年和中年的記憶，淌過真情搖曳的往事，被人性的寬厚之氣所

人品的厚與藏

浸染，汨汨如泉，流進一幅潑墨的心靈故鄉。真誠是什麼？你不妨用望遠鏡觀察動物眼神，一隻貓、一隻狗或一頭牛，動物園裏那個龐然大物，如美洲獅或長頸鹿也可，你應該能看出牠們顯露內心密碼的真性情。魯迅在《五猖會》中寫他的父親，最後父親喘氣頗為長久，在一旁聽來，他也覺得很吃力。這時，他突然發覺，自己很愛威嚴一生的父親。這是從心底厚藏的諸多故事裏——和着淚所發出的真情之聲。

我想，人品的厚與藏，包括仁愛與守拙兩方面，這兩方面又互相聯繫。厚是有機會多做好事，藏是盡可能不去講人的壞話。小時候，記得最深刻的，就是父親的一句話：「凡事多傾聽別人怎樣說，自己少發表意見，多做事。」所以，我的性格一直比較內斂、低調，對別人遇到的什麼難堪事一直守口如瓶。不聽聽、不傳播他人的窘事，對那些好奇的人，想得到內幕或秘聞的人，總是一笑了之。我十分折服晚年張學良說過的一句話：「我與蔣介石、周恩來在西安的談判往事，不會說什麼。現在他們兩位都過世了，只剩我活着，不管我說什麼，他們兩位都不能反駁，這對他們不公平。」張學良的口德，就是人品。

人品的藏，不僅僅是對他人之事守口如瓶，還要對自己的事情下笨功夫死磕。守住笨是一種特別優異的品質，曾國藩幼時讀書，短短300字的文章，背了3、4個小時還沒背下來。曾國藩16歲開始參加科舉，考了7次，才勉強考中倒數第二名。所以，他知道死磕能昇華自身。靠用「笨」功，曾國藩在官場和家庭中，都獲得了極好的人緣。他用一生經歷告訴我們，藏未必是壞事，很多時候是更長遠、高層次的智慧；斂未必是好事，很多時候是短期之好、低層次的聰明。

但是，人品的藏，是一種比較苦的大修行，卻是生命淬煉最好的寶庫。31歲，曾國藩給自己定下了極苛刻的日課十二條：主敬、靜坐、早起、讀書不二、讀史、謹言、養氣、保身、日知所亡、月無亡所能、作

字、夜不出門。普通人堅守幾天容易，幾個月下來已非易事，曾國藩一堅持就是一輩子。曾國藩令世人驚嘆的成就背後，是廢寢忘食、孜孜以求的日日夜夜。人生就像一場馬拉松，最終的成就就看誰能守得住初心、下得了功夫、熬得住歲月。

一位在鐵合金領域成長青樹公司的總經理朋友大李說，淳樸、憨厚、藏拙的性格使他贏得了幾乎所有的鐵合金廠的信賴。他的訂單源源不斷，源自客戶心底的信任無價。仁德和藏拙的長期效應是非常厲害的，為什麼頂級的教授、企業家、政治家能擁有發自內心的自信和平和，為什麼看起來差不多的年齡、身高與體重，人生境界與能量會如此不同呢？唯有好的人品才是最靠譜的，而且還能不斷增值。朋友大李一直以來待人親和，很多人都評價他，人品非常好。

朋友大李還給我講過一個故事：他最尊敬的人，是自己原所在工廠的老廠長，老廠長一生愛寫硬筆書法。當年，老廠長對某審批項目提出異議，要求重新審定。誰知做項目的人有背景，越過他直接找到上級，讓上級簽字後再轉廠長。這本不符合規定，老廠長是最靠譜的人，拒絕簽字。那人氣不過，舉報老廠長瀆職。紀檢人員找上門來，老廠長說那舉報工程單不是自己的簽名。紀檢人員請來專家鑑定，發現簽名確為高仿。老廠長說，自己在簽名後，總會弄一個小點兒作暗記。老廠長把自己做得最靠譜，就是要防着那些不靠譜的人，這便是人品的內蘊張力。

人品的厚與藏，不僅要給人舒服的感覺，還要不開「壞的豁子」，絕不幹不靠譜的事情，對違法亂紀的事敢於頂回去，否則所謂「常青樹」就無從談起。呈現出這種人格魅力，與待人不鋒芒畢露，懂得把握分寸尺度，有很好的情緒管理並不矛盾。孟子云：「愛人者，人恒愛之；敬人者，人恒敬之。」守其心志藏機變，知人之世故而不油滑，始終保持敬良仁厚之心，幽默謙和，這樣在工作與生活中去處事，才會左右逢源。



以善化美 以美化善

7年前，我在廣州舉辦第二次個人書法展，展覽名稱為《禪心禪意》。那次共展出了120幅作品，內容全都圍繞佛學的一個「禪」字。

自李唐來，佛教思想與儒家、道家思想融匯一體，出現了中國本土的佛教——「禪」宗，這「禪」宗之祖，便是六祖惠能大師。禪宗在華夏流傳甚廣，六祖惠能的悟道偈「菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃。」更是家喻戶曉，只不過聞者眾，悟者寡。我雖以禪為題寫書法，但對禪學並未領悟，只是喜歡而已。

我有一位佛教朋友，名叫覺真長老，他是遼寧大學永恆佛學研究中心研修學院院長，《世界佛教論壇》雜誌總編輯。那年我去深圳聽他為中小企業高管和老闆講述如何以禪的思想管理企業，覺得覺真長老不但博學多才，而且對禪宗思想的領悟絕世到家！從那時起，我便常請教覺真長老，可謂獲益良多。認識覺真長老，是我人生一大幸事。

因為做以禪為題的書法展，便想到請覺真長老題點什麼呢？我將展覽出書的書稿託一位朋友送去給他，很快我便得到回覆。他寫了封賀信給我，題目是「以善化美，以美化善」。這就是他對禪書法的理解。他在信中寫道：「今梁君度先生以他的創造性書法，禪心和融，禪意四溢，入乎其內；純任天機，筆力萬鈞，出乎其外。入乎其內，禪心傳神而見其善，出乎其外，故有高致而現其美。」我理解他的意思是書法追求美須從修心開始，以修善心出發去獲得心靈美，從而化為書法的美，這就是「以善化美」。再以禪書法的美，使觀者獲得心靈美的感受，從而也能全心向善，這就是「以美化善」了。

覺真長老已於5年前圓寂，我痛失良師益友。雖斯人已去，但長老教誨卻長留於心。我除了年年參與各慈善基金的書畫義賣之外，連續幾年的春節都在六祖的祖庭——廣東新興龍山國恩寺舉辦慈善義賣書畫展，實踐覺真長老的「以善化美，以美化善」。



從零創夢

王嘉裕

一個朋友跟我傾訴，他的孩子考DSE，考了一個很好的分數，上了名校。孩子特別高興，為了犒勞自己，他買了一雙2,000元的球鞋，並向父母要錢，用來請他的同學去旅遊。做父母的，也不好拒絕。但是自從成績出來後，孩子就變得特別懶，花錢大手大腳的，好像一直在慶祝，並沒有為自己未來大學生活做規劃，整天都是只知道玩。

對於這件事也許大家會有不同的看法。一定有人會說：如果是我孩子上了名校，我也願意給他這麼花錢去玩！上了名校啊，是天大的一件喜事！然而，我的看法並不是這樣，因為孩子已經把這個成功看得太過於耀眼了，看得太大了。而說句實在的，其實DSE只是人生的第一個出發點，考好了，未來幾年將在一個好的大學度過，考不好，也許在條件稍差的環境學習幾年。但是，DSE的成績絕對不會決定了他的人生。

保持平常心

所以我認為，考好考差，都應該平常心去對待。或者可以這麼說，在我們的整個人生裏，無論我們處於怎樣輝煌的成功中，或淪落於多麼灰暗的挫敗中，我們都不能丟掉我們的平常心。

平常心是什麼？是能對着生活中的起起落落，都能坦然以待。從更為廣闊的意義上說，也是一種不以物喜，不以己悲的境界。想一想我們的一生當中，會走過多少的路，有平坦的，也有崎嶇的，我們也會經歷很多很多的成功和失敗。但是成功和失敗到底是怎樣呢？這就看我們怎麼去定義了。人生能夠獲得成功固然是好，但有時候也不都是那麼一帆風順，如果把名利得失看得太重，在追求成功的過程中，一定會活得疲憊而痛苦。得到了一時的成就，便以為是人人中之人，沾沾自喜，自立為王；遇到了一點挫敗，便以為自己已陷於泥潭中，萬劫不復。這兩種心態都是極其危險的，它就像一個炸彈，隨時會毀掉我們。

而能夠保持坦然、豁達平常心的人，他活得總是知足而輕鬆的。成功了，不至於狂喜，失敗了，也只當聽了個小笑話。這種心態，恰恰是蘊含着巨大的能量！我突然想到了一個字——韌，沒錯，有着韌性的品格，就是這樣的平常心。因為保持平常心，並不是對成功和失敗都麻木了，而是他們能夠跳過眼前的成功或失敗，他們的目光放在了更遠處，他們的心態也放在了更寬廣的地方。同時也因為他保持了平常心，他對於生活的感知更為知足而愉悅，其實人生的成功，說到底不就是活個開心嗎？當我們能夠保持平常心，我們更能獲得快樂，我們的人生才更能獲得成功。

所以，我跟那位朋友說，一定要提醒孩子，DSE分數高，不能將它絕對地定義為成功，縱然是成功，也不需要如此狂喜。保持平常心，我們的快樂才會更簡單。