



孝親敬老 滿溫情

在這動盪不安、人心紛亂的年代……我們安在家中、獨處一隅的時候多了，有否靜坐常思己過？反省覺悟人世間種種「不是」？！

為官者，撫心自問，是否真正為民請命？以民為本？學習周恩來總理廉潔自律、大公無私、一生為人民服務的「公僕」精神！

為民者，時刻檢討，有否真正奉公守法？愛護社稷？學習做一位仁愛忠義、禮和睿智的誠信公民！

作為女兒的我，這段日子跟母親朝夕相處，從前每月總要外出幾天的會議也暫停了，在家抗疫，已足不出戶多時……彷彿重回小時候在母親百般寵愛下成長的歡樂歲月，只是母親日漸年邁，作息時間不再像以前般規律，真正是「隨心所欲」，更多時日夜顛倒……每天起來，母親總會將世界時事、國家動態和社會新聞向我逐一分析，遇上她認同的觀點評論文章，更會發微信予我分享，日子過得充實又熱鬧——因許多時我兩都在熱烈地「議事論事」，甚至還加入了剛好網上學完畢的女兒和兒子，好不熱鬧！

他兩兄弟和我母親感情特別親厚，打自唸幼兒園開始，事事要求嚴謹認真的母親，她每天視力親為、風雨不改地帶同司機和保姆管接送，直至他倆完成整個

中、小學課程，更難得的是母親同校園的師長員工們溝通良好，充分實踐了優質幼兒教育的重要基石——就是老師、學生和家長需要一起參與，堪稱「模範婆婆」，讓我可專心處理當時的繁重業務。

每天周而復始的陪伴和聆聽，就是緊密的交流溝通，更能了解到小孩的思維和性格，作為家長的我們給予示範引導，重言傳，重身教，因為家庭是他們人生的第一個課程，而這課程又以品德的培育至為重要，並非只靠老師或保姆員工們的責任可完成。

中華民族的傳統美德：尊重師道、飲水思源、己所不欲勿施於人，母親對我們一直身教言傳……影響深遠，故疫情期間，我和子女都自我禁足，以網絡解決工作和學業，謝絕一切社交，堅持守護在家，深怕不小心被病毒感染，就連累了母親，亦增加醫護人員的負荷。

深信人人緊守崗位，克己自律，做好本分，疫情總會控制住的一天。這次持久抗疫，讓我們更注意到身心安康的重要外，亦深切體會到家是永遠的避風港，古語有云：在家千日好！昔日在家，母親對我們百般呵護，相親相愛，歲月流轉，如今換作是我們對她關愛照顧，更重要的是予她陪伴和聆聽——為子女者，父母在，不遠遊，遊必有方……我們要繼續傳承孝親敬老的傳統美德，共勉之！



藝人要对社會有付出及擔當

在現今社會的問題下，令人感到心酸。但近來更心酸的是，我看到藝人劉錫賢的一篇報道，內容說到59歲的他因為疫情的關係，差不多所有工作都停頓了！試問差不多一年沒有工作開，雖然之前在內地有很多工作的機會，但可想沒有收入一年也會坐食山崩；尤其是他本身有很多病痛纏身，肯定是平日也需要一些金錢保養身體。

文章中提到沒有收入的他不知道怎樣再向前行，內地及香港的工作全線停頓，再沒有人邀請他演出，最恐怖的是看不到前景，身邊週遭的其他人跟他說生活艱難，至少還有半年要捱呀！身體不好的原因，年紀大的原因，沒有收入的原因一日圍繞着他，令到心情變差。這個訪問使人最心酸的是當幕前的藝人完全沒有一絲希望，在這個社會混亂當中，娛樂事業完全看不到有任何機會回復當初的歌舞昇平，而面生活慘淡，試問又怎會有人有興趣有多餘的金錢欣賞表演呢？

疫情打擾了我們的生活，「黑暴」更加令到我們原本可愛的家給予毀壞，這樣的生活究竟我們要捱到幾時呢？雖然有些藝人跟我說內地電影拍攝開始復甦，但因為禁制令隔離14天使很多客串的藝人都沒有機會返內地拍攝，

因投資商不會承擔14天酒店錢，除非你是男女主角當然沒有問題，這令到一些綠葉藝人自然地減少了工作。事實上「黑暴」的問題令人覺得香港很麻煩，這事件根本估計不到什麼時候才能平息，所以現在差不多有60%的藝人朋友仍呆在家，沒有工作只靠自己儲蓄來捱日子，不是有知名度的人哪有那麼多的財力能夠自己一兩年不打工呢？雖然說娛樂圈工作的人也是專業人士，但娛樂圈工作不需要專業人士，這些專業人士可以說是沒有用了，生活艱難相信也不只是娛樂圈的朋友面對的問題，但社會上的補給也不會給予娛樂圈一分子。

事實上娛樂圈豐盛的日子，很多幕前幕後的朋友只顧自己賺錢，沒有關心社會的問題，更加多的幕後朋友，在好日子賺取金錢的時候也沒有負擔社會上的一些義務，我所謂的是有些人甚至乎沒有交稅，所以到現今今日有問題，就希望社會能給予一些金錢上的支持來幫補生計給娛樂圈的朋友，這樣的想法是有難度的，因為之前你沒有付出沒有擔當，到現在面對問題的時候，你怎麼叫人可以支持你呢？

話說回來希望每位幕前幕後的朋友，可以當機立斷重新幫自己定位，嘗試走進數碼世界，為自己未來行出一條新的路，生活始終要過，在此祝福每一位，加油！



王羲之的書法啟蒙老師

想必大家都知道，王羲之少年時期的書法啟蒙老師是女書法家衛夫人。衛夫人本名衛縈，字茂漪，她出生於魏晉時期河東衛氏一個著名的書法世家。衛夫人師承鍾繇，善楷書（那時楷書也稱隸書）。唐張懷瓘《書斷》說她：「隸書尤善，規矩鍾公。云：碎玉壺之冰，爛瑤台之月，婉然芳樹，穆若清風。」宋陳思《書小史》：「引唐人書評，說她的書法『如插花舞女，低昂美容；又如美女登台，仙娥弄影，紅蓮映水，碧沼浮霞。』」評家認為，衛夫人的書法水平與羊欣、智永、歐陽詢等處同一水平。衛夫人的書法作品《博收群史帖》和《河南帖》被收入《淳化閣帖》等著名叢帖，流傳甚廣。

古代女人「大門不出，二門不邁」，故鮮有男子跟女子學習書法。但因衛夫人是王羲之的姨母，這才使衛夫人有機會成為王羲之的書法啟蒙老師。這在史書上是有記載的，南朝宋羊欣《采古來能書人名》說：「晉中書郎李充母衛夫人，善鍾法，王逸少之師。」羊欣為王獻之的入室弟子，所說應有根據。王羲之的《姨母帖》裏面提到

的姨母，極可能就是衛夫人。傳書論《筆陣圖》是衛夫人所作。《筆陣圖》云：「橫」如千里之陣雲，「點」似高山之墜石，「撇」如隴斷犀象之角，「豎」如萬歲枯藤，「捺」如崩浪奔雷，「努」如百鈞弩發，「鈎」如勁弩筋節，這對後世學書人有啟發。我們不妨想像一下，衛夫人教王羲之的書法不是在書房裏，而是帶着他上山頂，指着天邊的茫茫雲海說：「一橫就如天邊的陣雲」；「剛一石從山頂落地，便告訴王羲之『一點如高山墜石，觸地反彈』」；又指着山上垂下之藤蔓說：「豎如萬歲枯藤。」這一切，都是道法自然！難怪衛夫人能培養出王羲之這樣的書法大家。而王羲之也可謂近水樓台，得天獨厚了。

現代的書法教育家，能似衛夫人那樣，以自然為師作教育思想和教學方法的又有幾人呢？

衛夫人卒於永和五年，享年七十八歲。4年後的水和九年，時任會稽內史的王羲之與友人謝安、孫綽等四十一人在會稽山陰的蘭亭雅集，飲酒賦詩。王羲之寫下了名垂青史的天下第一行書《蘭亭集序》。衛夫人泉下有知，也應頗感欣慰了。



危機由未發生開始管理

政府為控制疫情，在中央的支援下，推出自願性的普及社區病毒核酸檢測計劃，意圖找出社區內的隱藏患者，以便更有效地切斷感染源頭。然而，網上旋即傳出非常多假消息，抹黑檢測無效用、受檢者要白受苦頭，不少政黨亦乘機反對在區內設立檢測中心，一時之間令政府陷於四面楚歌之中，只能見招拆招，在文宣上處於非常明顯的被動。

由去年「修例風波」開始，政府已飽受造謠文宣的「蹂躪」，輿論上一直處於被動和劣勢，時陷公關危機當中，但卻完全沒有汲取教訓……事實上，危機是由未發生前，就要開始管理的，而不是何處有火頭才去撲火。

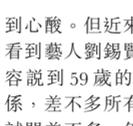
市場上的危機管理專著，往往會圍繞「危」、「機」兩個字來發揮。以企業的危機為例，在危機出現時，企業都會成為傳媒報道的焦點，擁有極高的曝光率，如果對事件處理得當，對形象絕對有正面的幫助，甚至有機會反敗為勝，贏得各方掌聲，獲得眾人支持；企業在危機雨過天青之後，反而可更上一層樓，因此危機往往是「危中有機」。至於到底是危還是機？就要看能否妥善管理了。

政府的危機公關到底應該如何管理？最簡單處理危機的方法，就是採用「預防勝於治療」的態度，將危機防患於未然。然而，就算如何完善的管理，都不可避免意外的發生。因此，一個完善的危機應變計劃，就可以幫助管理層預先作好應變的準備，在發生危機時，按部就班，有策略、有方法地去處理，令危機較易受控，更快渡過難關。

因此，政府首先應設立專責部門，負責防範輿論危機產生的「心戰」，由掌握輿情、制訂文宣的長中短期策略，建立即時回應機制、策劃發放文宣的時序及內容，到監察回饋的輿情並據以調整文宣策略等。心戰部門應該有跨部門整合全個政府文宣的能力，統一文宣的口徑，而且能動用政府自己的宣傳喉舌——香港電台在大氣電波配合，加上拉攏非敵對的媒體協助新聞發放，做到有策略、有計劃、有目標地執行政府的文宣工作，並設立應付輿論危機的策劃。

目前政府的問題，在於市民對政府缺乏互信，連政府部門內的公務員也或明或暗地存在懷有異心的成員，在別有用心者有策略地發放造謠文宣的抹黑下，就很容易將好事變壞事，令不少惠民政策，在輿情壓力下胎死腹中。

要恢復市民對政府的信心，需要長期的作戰，也需要果斷的「智慧施政」。心戰部門可以預先為政府構思潛在的危機及應對問題的宣傳計劃，但鞏固市民對政府的互信，令以陰謀論為主的謠言不攻自破，才是政府王道地管理危機的首要工作。

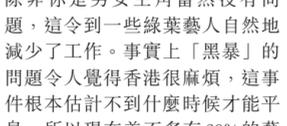


百家廊

五月，蜀葵花綻出第一支花蕾的時候，我們走向一座陽光灑滿的小院，秸稈做成的籬籬斜倚在院牆上，一張張晶瑩剔透的粉皮呈現出渾圓可愛的形狀。小院的主人叫李瑞友，他住的這個村子名叫李家北山村，坐落在山東省蒙陰縣聯城鎮。舊時這裏是蒙陰縣城的駐地，後縣城東遷，聯城和其它村莊合併為鄉，再為鎮，是與蒙陰、新泰、平邑三縣的交界地。

聯城歷史悠久，是秦時大將蒙恬的故里。蒙恬出身名將世家，其祖父蒙驁、父親蒙武均為秦朝大將，蒙氏家族也深得始皇專寵，任命蒙恬分管軍事在外統兵，蒙毅掌管朝政在內輔佐，兄弟二人一文一武，成為秦始皇的左膀右臂。弟弟蒙毅執法嚴明，從不偏袒護權貴，以致得罪了內侍趙高。公元前210年冬嬴政遊會稽途中患病駕崩，趙高擔心公子扶蘇繼位對自己不利，就掩蓋始皇去逝的消息，與胡亥密謀篡位，逼迫李斯與之合謀假造遺詔，賜扶蘇和蒙恬自盡，並陷害蒙毅，將其殺害。

日昇月移，世事變遷，歷史的車輪匆匆轉過，漫長的歲月改變了世上許多的人與事，但無法改變的是歷史的記憶，更改變不了一種叫做物質文化的東西，這就是我們所說的山東的粉皮。作為粉皮的發源地，在山東，有些村莊家家戶戶都會製造手工粉皮，藉此度日，繁衍生息，李家北山也不例外。其實，李家北山和曾經貧瘠的沂蒙山區一樣，土地瘠薄，只依靠種地打糧是發展不起來的，更不會集體走向小康之路。只是，蒙恬故里的人們，歷來具有一種風骨，他們從不向命運低頭，就像一枚紅薯，即使粉身碎骨，也要以另一種方式開出花來。各種手工藝製作，各種飲食材料的加工興起，讓面朝黃土的日子不再苦累。我從參加工作進城以來，聯城這個地名在印象裏就是較為富裕的代稱。粉皮最早見於北魏的《齊民要術》，據記載，先是



在山東流傳，明代開始遍及大江南北。製作方法和材料也因各地飲食習慣和差異多種多樣，如大米、小麥、紅薯、綠豆、馬鈴薯、豌豆等，並有了鮮、乾兩種產品問世。鮮的方便於即食，乾的方便於運銷和存放。

山東的粉皮，大都以乾皮為主，原材料為紅薯或綠豆磨出的澱粉。如今，粉皮作為傳統美食，已躋身非物質文化遺產名錄，它經濟易做，適口不膩，可用於豪華宴會，也可豐富普通百姓的餐桌，是我國餐飲行業中葷素相間的食材完美百搭，因其凝聚著當地的風土人情，蘊藏著厚重的飲食文化，從而成為宴請賓客和饋贈親友佳品。

秋天是收紅薯的季節，繁忙的秋收剛過，家家門前便支起一口大鍋，豎起晾曬粉皮的籬籬，新一輪的粉皮加工便開始了。隨著舀滿澱粉漿子的鐵勺一提一落，雲霧繚繞中，鏟子開始了在沸騰的開水中迅速的旋轉。慣力的作用下，粉漿四散，形成一個標準的圓鋪展在盤底，數秒後，原本糊狀的粉漿均勻凝結，而後將鏟盤放入清冽的冷水中一劃，一張凝脂般的粉皮脫身入浴，撈出輕抖，貼在籬籬上晾曬幾日，薄似蟬翼的粉皮便做成了。李家北山的粉皮離不開沂蒙山區的地下水，這裏的山，是由麥飯石的岩石組成的。麥飯石，本就是一種有益健康的礦物質，以這樣的水灌溉生長出來的紅薯，這樣的水加工出來的粉皮，怎能不口感佳美？

前幾年，還見有人推着小推車在街頭小巷裏叫賣，一摞摞粉皮捆綁在車架子上。但這種賣粉皮的方法銷量少太落後，只用腳板走不出幾個村莊。近些年，政府積極為粉皮產業找出路，組織群眾成立粉皮加工協會，在原料的購進、加工、製作上下功夫，利用網絡工具下單接單，一部手機一個程序，就讓原本只在當地銷售的粉皮走遍天下了。

眼下原不是粉皮加工季節，但由於供不應求，所以李家北山人還要在院子裏忙活。家裏人手多的，各自分工，一邊將新鮮紅薯



很泛的，甚至是機械化的，就因為我們每天經歷的都一樣，我們就沒有把生活真正的放在心上感受。可以說，如果我們每天都是按部就班的生活，都是渾渾沌沌的過日子，那我們只是像一副工具一樣在生存，而並沒有做到真正的感受生活、品味生活。

感受生活，其實最重要的是要有一顆善於發現的心。在有些人眼裏，生活是枯燥的，每天的內容幾乎都一樣，上班下班，吃飯睡覺，似乎沒有什麼令人高興的事情。但是，在有些人眼裏，生活就像一幅畫卷，裏面充滿了豐富多彩的場景，他們總是能夠從很小的事物中發現樂趣。為什麼會有這樣的差別呢，關鍵是一顆善於發現的心而已。那些麻木的人，總愛把生活概括為生存，其實生活是充滿著樂趣的。只有我們能把自己的心打開，放眼看生活，去感受生活，我們才能夠發現生活的樂趣。

就像我的那位攝影朋友，他能夠拍出如此好的

照片，除開他拍攝的技巧之外，更多的是他有一雙善於發現美的眼睛，他能夠樂在生活之中，他能夠彎下腰來、從溫柔美好的目光，去發現每一種事物的樂趣。是的，我記起來了他說的「溫柔些」，所以我想他能夠拍出優秀的照片，和別的攝影師不同的是，他的那一份溫柔。溫柔的並不是技巧，而是那一顆感受生活的心啊！都是這樣的，只要我們能夠發現生活的美，生活就會饋贈我們心靈的美好享受。我的攝影朋友首先是發現了美，生活才賜予他藝術的靈感，讓他的心靈受到了震撼，所以他的作品中就會流露出濃濃的人情味。

溫柔些，感受生活，我想這也是提高我們快樂的秘訣。生活一定會是快樂的，退一萬步來說，即使它每天都重複一樣的內容，只要我們依然對生活保持溫柔，善於發現細微處的美，生活終將是美好的。



溫柔些，感受生活

我認識一個朋友，他很喜欢攝影，他的取景都是生活中很常見的東西，頂着一朵花，一棵小草，一隻懶洋洋睡覺的貓，一隻大茶碗等等。很平常的東西，只要入了他的鏡頭，總是發發出不一樣的光彩。一種讓人由心底發出的可愛感、溫馨感，讓人在看照片時感到滿心愉悅。原來真的有如這溫暖的照片！很多人都問他，買的設備是哪個牌子的呀？攝影的技法都有哪些呀？後期修圖有哪些秘訣呀？……面對著各種各樣的提問，他卻只是簡單說了一句：「我的攝影並沒那麼了不起，不過是溫柔些，感受生活而已。」大家覺得他這回答太悶騷了，但他這話卻引起了我的生活的思考。

感受生活，到底怎樣是感受生活呢？我們每天都在經歷著我們所經歷的一切，早上出門，晚上回到家，能夠說出來這一天之中遇到了哪些事情，去哪裡做了什麼。但是這些回憶，在我們腦海中都是



王玉珍醫生：ADHD不是病，等同近視

她是傳奇的王玉珍醫生，她在行醫多年後才確診自己也同時患上「過度活躍和專注力失調」（ADHD）的症狀……我問她為什麼要公開自己的情況？她一貫輕鬆自在地回答，「沒有什麼大不了，因為ADHD並不是病，等同近視，戴上眼鏡就可以看清楚，沒有戴上就瞭如指掌囉。」

其實王玉珍醫生有很多經歷也很出奇，當年她在美國修讀完經濟和心理輔導之後，某個夏天經過哥倫比亞大學醫學院門前，忽然想起自己本來就是想讀醫，入去問一問33歲讀醫是否太老？對方回應不老，於是她開始了醫科課程，並且在預定期前一天考畢業試……「我大着肚子應考全美國大學的公開試，校方要我寫信給考試委員會作出要求，果然他們為我預備了大學的一個禮堂，一位監考官，我也帶備了毛巾、乳酪、香蕉等，坐在最接近洗手間的位置，萬一動作立即到旁邊的婦女醫院生產，結果第三天女兒才出生。」

其實王玉珍醫生和其他ADHD人士一樣的調皮，她曾經在懷孕期間，開心去跑上那部往下的扶手電梯，中途跌倒了，嚇得旁人呱呱叫，她安慰大家：「淡淡定定我沒事！」ADHD是好高遺傳率的，夫婦都患上非常普遍，「我的丈夫Joseph沒有，但我的子女都有，ADHD人士也喜歡同樣情況的人，因為他們有趣有創意，不介意人家遲到，因為自己是遲到大王，他們應該結婚，也應該生孩子的。」

聽說香港有ADHD的孩子100個之中有五至八個，對嗎？「噢，檢測小孩不重要，測大人才是重要，因為大人做大決定，錯就係大錯，好多國家都研究到ADHD浪費了好多

資源，美國成年人4.4%、監獄佔26-29%還有吸毒的……英國規定第一次坐監人士入獄後測ADHD，有的便要接受診治和行為治療，出獄後便成為有貢獻的人。」

王醫生在診所所有如包公，孩子都向她申訴和申冤，她聆聽更向家長作出提示，如果孩子打機大過天，打機和學校功課比賽，打機勝出，因為電子網絡背後有龐大商業團體，設計就是讓你上癮；但，打機和天分比賽，天分會跑出，所以要留意孩子有什麼天分，讓他多嘗試多表現，得到的樂趣和欣賞，會使他發覺打機無聊……千萬不要讓小學生被電子遊戲騎劫，孩子腦袋未成熟很難戒掉……中學生可以接觸，每天要少過一個小時。

「我們要學懂解讀小朋友的行為，有如阿里巴巴帶著40大盜，一句密碼（芝麻開門）便可將大石頭打開了，小朋友不守規矩，要明白背後的原因，關心地去打聽。另外，例如媽媽回家孩子未做功課，就要說我不開心，要入房休息，小孩子會知道立即做功課，但，如果孩子開心繼續打機，那就是紅燈，因為你們關係差，他不關注你的情緒，聽不到你說話了。家長更要珍惜和孩子睡前相處的珍貴時刻，每天累積就是親情的，不可將這優越的責任交給外人處理。」

王醫生每天都要吃藥，那是否一種壓力？「不會，我當它是維他命，開心服用，那些藥物都是很多聰明人發展出來的。其實我也替王媽媽高興，當年最令她灰心的女兒成為了醫生。所以正如王醫生所指不要自己困住自己，不要抑鬱緊張，要開放，路走對了，就可以很舒暢，而且會帶來成功！真的，人有一萬個可能，無論你是否患有ADHD，王玉珍醫生就是一個好例子！



王玉珍醫生與淑梅姐。作者供圖