

點滴



梁君度

國際城市的重要課題

懷念在北京的歲月，自從2004年在京設立寫字樓以來，每月至少往返一次，想不到新冠肺炎疫情嚴峻持續反覆，已十個月沒去北京了……

那時候住在王府井新落成的酒店式服務公寓，經過長安大街，5分鐘就步行到台基廠大街一號的「中國人民對外友好協會」——幢歐洲風格的古老建築（原意大利大使館，現為國家一級保護文物）。光緒二十六年（1900年），八國聯軍入北京後，台基廠大街成為列強的「保衛界」。

「中國人民對外友好協會」設立於這座原意大利大使館遺址，偌大的院落是一遍綠油油的園林，兩旁是巴洛克式建築，其中最高的一座建築，門前放了一對宏偉的銅獅子，據說是那些外國人在當時火燒圓明園時強搶來的，他們還搶了幾排漢白玉椅子、香妃拜奉回教的案堂等珍品，後因搬運不及搬運，遺留下來……每次經過這兒，就好像走進歷史長廊裏，這些烙印，將原本清幽寧靜的院落，顯得有點神傷！

1949年，新中國成立，為了讓更多國家和人民認識我們，相繼成立了一批民間外交機構，其後於1954年5月3日，周恩來總理提議，聯合我國十個民間團體，發起成立「中國人民對外文化協會」，至1966年4月，改稱為「中國人民對外友好協會」（簡稱：全國

友協）。「全國友協」的精神宗旨是增進人民友誼、推動國際合作、維護世界和平、促進共同發展。我感恩有幸參與成為其中一員，有機會推動民間外交，認識許多國際友人，對「國際」有更深體會！

我一直生長在國際城市的香港——由於受到英國殖民主義管治百多年，再加上英美兩國的「特殊關係」，我們的國際文化一直側重英美，其次是西歐幾個發達國家……又或者鄰近的日、韓、東南亞等，甚至以歐美文化等同國際化！

跟「全國友協」合作這段歲月，真正開拓了我的國際視野：非洲、北美洲、拉丁美洲、阿拉伯、大洋洲、歐盟、東盟、中亞等地區，已設立46個中外地區、國別友好協會，與世界上157個國家的近500個民間團體和機構建立了友好合作關係。本着中華民族優秀傳統，我們「一視同仁」，對任何國家均予平等、禮遇，基於和平共處5項原則，友好合作。

相對我在北京十多年的「國際」體驗，那些視歐美文化等同國際化的人是否要反思一下？重新詮釋國際城市是我們的重要課題。

現今國家倡議「一帶一路」，作為國際城市的香港，理應對沿線的和諧與發展，謀求友好合作，促進國際發展。尤其經過今次疫情，各國不同的管治方法和成效，我們有目共睹，深信未來，世界將出現全新格局——中華民族的偉大復興，指日可待！



當年圓明園的一對銅獅子，現佇立於「中國人民對外友好協會」（原意大利大使館）。 作者供圖

致核酸檢測支援隊的謝函



致核酸檢測支援隊的謝函

普及社區檢測計劃自9月1日起展開，市民反應踴躍。內地核酸檢測支援隊（廣東組）副隊長郭鵬豪接受訪問時向記者表示，早期隊員們每日工作12小時以上，短暫休息5、6小時後，又得馬上投入工作。然而，反對派一直抹黑和質疑支援隊的專業資質、造謠「DNA送中」等問題，企圖用政治偏見綁架市民健康！

郭鵬豪憶述，踏入香港聽到第一句話是「你們來能做些什麼？」相信各位有良心、有良知的市民聽了，都會覺得反對派問的這句話，對於每一位隊員來說，真是一種傷害！

因此，文公子厚顏地以拙劣的文筆，謹向盡心竭力卻飽受冤屈的內地核酸檢測支援隊成員，致以衷心的慰問和謝意。歡迎大家轉發。

致內地核酸檢測支援隊成員的公開謝函

來港的內地核酸檢測支援隊的各位可敬成員們：我們在此謹代表參與檢測的超過160萬名香港市民，向各位送上衷心而簡單的一句問候和謝意：

各位，辛苦了！

我們衷心感謝大家，不畏疫情，離鄉別井，聽從國家的號召，本着香港同胞血濃於水的感情，仗義無私扶危抗疫的仁義，來港協助檢測工作的日夜辛勞！

對於某部分别有用心者，只為一己的政治私利，埋沒良心和人格，對你們的貢獻作出質疑，甚至抗議你們來港義助，我們予以最嚴厲的譴責！並向你們每一位，致以最真誠的道歉！

在我們眼中，他們只是一群無恥地甘受外來勢力擺佈，無知地仇恨祖國，無理地排斥同胞，無法無天地煽動「港獨」意圖和暴力攪炒社會的渣滓敗類，絕對並不代表全體香港市民！

今次香港面對疫情第三波爆發，幸得各位來港協助進行全民檢測，雖然香港政府未能動員到全民自願參與，但已完成超過160萬檢測，並因而找到部分隱性在社區的受感染者，很大程度上阻止了疫情進一步的失控和爆發，絕對能有助促進香港社會和經濟更快地回復正常運作，我們在此再次感謝國家對香港的支持，各位對香港抗疫的辛勞，以及傳遞香港民眾對各位的友誼和祝福。

在在疫情過後，我們代表香港大部分市民，歡迎各位再次來到香港，好好體會香港美食薈萃、購物天堂、東方之珠的旅游吸引力。我們也永遠不會忘記，您們曾經致力為這顆世界明珠，抹走疫情帶來的不幸和哀痛，令香港能重現光芒的貢獻。此致敬禮！

一群感恩的香港市民 敬上

每年秋天大一新生報到時，我就會想起林老師，以前的鄰居。那年秋天來得比較早，幾場雨過後，梧桐葉子簌簌落下，新秋的涼爽緊貼着肌膚，人們紛紛換上了秋裝。

那天晚上，我端着臉盆從公共水室洗澡出來，碰見一對臉龐黝黑的父子，要找林老師，父親舉起手攥了攥下門說道：「大妹子，回來別忘給林老師說，我們是他老鄉。」她或許沒聽到，被孩子的打水聲所湮沒。

那一年，我10歲。林老師在對過大學任輔導員，開學季沒幾天就是教師節，然後是中秋節，前來給他送禮的人很多，來往往的陌生面孔，有迷彩服、有中山裝、有運動衣，所謂送禮，多半是老家的土特產或水果，花生、核桃、栗子，帶着明顯的地理符號，彷彿裹着老家的鄉愁和泥土而來，因而接收起來也就更顯珍重。大多數時間，林老師不在家，新生報到忙得很，吃嗎拉撒都要管，天不亮就要去監督跑操，晚上再去看晚自習，回到家樓道裏已經一片漆黑，要打着手電筒。林老師方臉，高個頭，粗黑的眉毛就像兩股繩，走路習慣性揚起下巴，那段时间，他的臉上總是盈滿笑容，腳下的雙皮鞋似乎踩着節奏，就差一點哼唱出歌來。有一次，有道數學題我抓耳撓腮一晚上也不會，就抱着作業本找林老師請教，他讓我進

屋坐下，擰開燈，戴上一根殘廢的眼鏡，拿出筆在紙上劃拉開來，不一會兒就有了答案。旁邊嬰兒床上堆滿汽車和玩具，椅子上放着一摞作業本，屋裏瀰漫着甜潤的奶香，很難想像這是大學老師的日常。

那個年代的師生情和鄰里情就像黑白電影，一幀一幀都是唯美和永恒。後來，筒子樓改造，大家各奔東西。聽說林老師升了，分到寬敞的住房，再後來，他成了學院的林書記。前段日子，無意間朋友和我說起林書記，說他滿頭搖晃的白髮，說他待學生就像哥們，說他脾氣好從不發火……我能夠想像到，他的蒼老與天真，如果與他在校園裏迎面撞見，那一莖一莖的白髮會是怎麼的讓人感喟，同時又令人紅了眼眶。我不禁想起一件事。林老師的老家在臨沂，母親過來給他看孩子，有一天，公共水室裏不知誰扔了一兜帶殼的煮雞蛋，紅皮，她見不得浪費，彎腰撿到鋁盆裏，用勺子敲碎、剝殼，端回家裏。第二天，我聽到林老師和母親的爭吵聲：「娘，你這樣讓人笑話，別的老師咋看我？我自己撿的，與你無關！」「在老家得餵多少隻雞，才能撿這麼多蛋，你們這些小年輕太不會過日子了！」停頓片刻，林老師又說：「這是城裏，我是老師，娘你給我點面子，好不好！」母親沒再吱聲，轉身抱着孩子出去玩了。沒過幾天，他母親的腳上多了雙八成新黑皮鞋，一走一晃悠，看上去有些可笑，林老師裝作沒看見。

我認識很多像林老師這樣從農村走出來畢業後留校任教的老師，3尺講台，為人師表，他們用知識改寫命運的同時，也在努力填補鄉村與城市之間的巨大溝壑。

我不由得想起曾經教過自己的老師。畢業時分，我們總是信誓旦旦或沒心沒肺地說：「老師，等我們有時間就會來看您！」事實上，能夠兌現承諾的只是少數，這句話很快被風帶向遠方。我有3次與老師重逢。第一次是在公車站，那年我正在病中，每天喝中藥，父親騎車帶我出來散心，在森林公園

路口我瞥見一個熟悉的身影，「那不是楊老師嗎？」我哪有勇氣上前打招呼，服用激素的身體就像發酵的麵包，簡直無地自容。我就這樣遠遠地望着他，他比以前胖了，手裏牽着頭戴蝴蝶結的女兒，妻子背挎包走在前面，如果素不相識，誰能想到眼前這個有些臃腫的中年男人是中學數學老師呢？後來我受邀去一所中學作報告，聽說楊老師就調到這裏工作，可惜那天他不在，又一次遺憾擦肩而過。第二次是去政協開會遇見黃老師，她雖然不是我的班主任，但曾給我們代過英語課。說起當年她負責的級部最差班，她笑着說：「那個時候我也年輕氣盛，比你們大不了幾歲，也不知道哪兒來的勇氣，把班上孩子訓得很聽話。」說着，她臉上的皺紋舒展開來，眼裏閃着淚花。還有一次，參加公益活動的時候邂逅田老師，他還是大背頭，藝術家穿的那種馬甲。他在小學教美術，也曾教過我們數學。當年他住在單身宿舍，放學後我和幾個同學經常去他辦公室開小灶，還教我們用板紙自製卷筆。有時候鼓鼓隊訓練完已經天黑，趕上他在走廊裏做飯，紅辣椒爆鍋滋滋啦啦嗆得我們直咳嗽，他笑得眼睛眯成一條縫，就像彌勒佛。離開時撞見一個瘦高個、連衣裙的女子推着自行車進門，後來她成為我們的師母。聽師母說，很多老師都調走了，田老師對這裏有感情，後來又去農村小學支教兩年。課餘時間他辦了個興趣班，教孩子們學畫畫。他一輩子就做一件事，畫畫是他的命根子。或許，我一無所學，但是當年田老師教的那些無用之用，多年後在寫作中我深受啟發，因而心存感念。

我很喜歡台灣作家鍾曉陽的獨白，「聚散本是等閒事！縱然未可如願，但我們共同踩過那許多路，只須回首拾掇每個足跡，自是一番溫馨！只要我們有情，天涯何處隔開？好像一輪彈簧，無論扯到多遠始終還是彈回來的。」與昔日老師的重逢，亦是與我們過往青春的深情回眸啊。

常靜坐，應靜心

常靜坐，應靜心

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

舞王「舞」出新天地



舞王「舞」出新天地

兩個月前擁有阿拉伯血統、本姓穆罕默德的香港舞王麥德羅因確診新冠肺炎住院兩個星期，他落力澄清自己不是源頭，「源頭是1到10號，我編號1738，我是受害者呀！平時我好乖，戴口罩做運動，那次生日派對就是共用了咪高峰唱歌助興而出事。住院真的好辛苦，連日發燒，睡覺都要戴着退燒貼和口罩，隔天打針，打了六針，針針打落肚皮，好痛！第十四日醫生通知可出院簡直有死裏逃生的感覺，因為連兒子都問我會不會一去不返，聽到也嚇死。」

幸好，多朋友關心我，特別我契媽夏蕙BB，她煲中藥涼茶給我，還帶了好多麻醬、麻油、辣椒醬、豉油給我傍身，因為醫院食物健康但淡口……兩年前，在我的生日會契媽主動收我上契，還送我大利是，我唯一要求，要做她30位契仔契女的最後一位。最近古天樂在疫情下幫助我們一般的演員，每人收到9,000元支援，契媽都申請領取，我笑她好富有，不如將錢送給我，哈哈！

樂天派的舞王因在這大半年演出停頓無奈修心養性，偶爾帶錄音機到公園練歌，更爭取做網上直播，「我很容易哭，那次直播我回想起確診入院，最難過帶給家人很多麻煩，例如弟弟麥德和有一間卡拉OK，免得令人擔心，我們暫時不見面，其他兄弟姐妹都有麻煩，各人工作的公司都要他們快去驗身，因為不知道有沒有接觸過我……其實我可以出院，證明我痊癒了，身體有抗體，如果有需要，我好願意捐出血清去幫人救人。我

要提醒大家留院好辛苦，大家不要掉以輕心不要和我一樣，以為飲酒可以抗毒，那是錯的！記住，飯後要戴回口罩、勤洗手、用鹽水漱口、多曬太陽、多睡一點、我之前就鼓勵身邊人去作全民檢測，起碼讓身邊人有安全感。」

其實麥德羅一向身體好，精力充沛，他是南拳冠軍，四屆柔道冠軍，上世紀七十年代受李小龍影響學功夫，1977年愛上電影《周末狂熱》將飛腿、功夫、一字馬鑽研到舞步上；再加上愛標準舞的媽媽一直引導，他的節奏感特強……1978年是他重要年份，他勇奪TVB《熱潮舞蹈大賽》冠軍，更榮獲在英國舉行「世界熱潮舞蹈大賽」第四名。接着，他在邵氏的電影大受歡迎，榮登《華僑晚報》「十大影劇明星全球獎」。

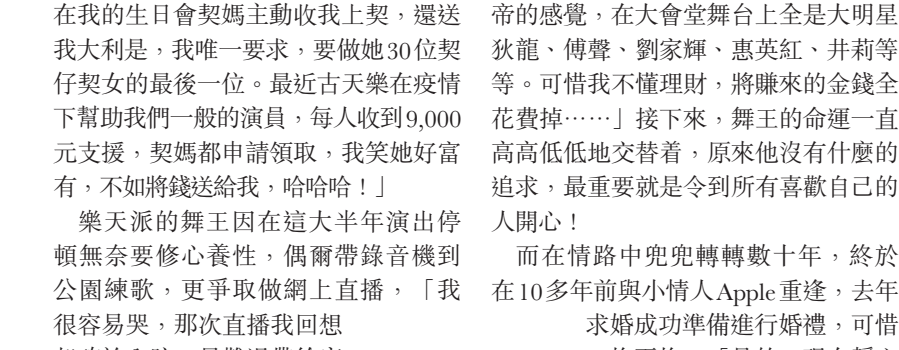
「當時1981年，我好像發夢有當影帝的感覺，在大會堂舞台上全是大明星狄龍、傅聲、劉家輝、惠英紅、井莉等等。可惜我不懂理財，將賺來的金錢全花掉……」接下來，舞王的命運一直高高低低地交替着，原來他沒有什麼的追求，最重要就是令到所有喜歡自己的人開心！

而在情路中兜兜轉轉數十年，終於在10多年前與小情人Apple重逢，去年求婚成功準備進行婚禮，可惜一拖再拖，「是的，現在靜心等待天下太平和疫情過去，我們要與眾不同，標返個尾會，哈哈，我們計劃擺足88圍以上，好意頭，老婆說到時她由小看大的容祖兒都會到，一定好熱鬧好開心！」

在舞王的面上總找不到一點憂愁，他總是帶着陽光，預祝本月19日黃昏6時，他的直播再為社會注入正能量！

舞王的命運。

作者供圖



舞王的命運。

在舞王的面上總找不到一點憂愁，他總是帶着陽光，預祝本月19日黃昏6時，他的直播再為社會注入正能量！

舞王的命運。

作者供圖

香港娛樂圈文化將會變成怎樣？



香港娛樂圈文化將會變成怎樣？

因疫情影響全球，很多拍攝的工作也停頓，對香港的娛樂圈文化更有莫大的打擊，就如有些香港藝人不能回內地登台或拍電影，以及平常在內地拍戲的朋友也要被迫回港，這樣尤其對一些家庭收入支柱的朋友來講，有很大的影響。

疫情至今還沒有停息，之前我留意到有很多娛樂圈的朋友開始接受自己在網上做直銷生意，在沒有收入的情況之下增添一些機會給自己。以往若果有任何產品聯繫明星嘗試叫他們在自己的互聯網上面宣傳產品，首先經理人已經跟品牌傾談價錢問題，就算不是做代言人也要收廣告費；但現在已經不同，很多明星直接接觸品牌，然後在自己的互聯網上做直播推銷產品，用拆賬形式賺取生活費，這已經證明娛樂圈的心態開始改變了。甚至乎有一些藝人主動地找一些品牌合作，不收任何宣傳廣告費直接與品牌客戶合作推廣，然後拆分成賺錢，這種方式有很多成功的個案，我在本欄也有提過，所以我相信這個已經是一些藝人目前新的工作。

我還看到一些幕後或者幕前的朋友嘗試做一些所謂互聯網的節目，但是製作單位差不多同一個迷你電視台沒有分別，很多人一窩蜂走去

創造一個網台，目的是自己能夠用一個平台作為廣告或者賺取其他收入的機會，表面上是非常吸引人的，但其實互聯網上最成功的都是一些KOL，他們做法很簡單，只需要一部電話一個大元燈，便能夠做出驚人的銷售能力又或者是驚人地吸引大批粉絲，但現在香港很多人往往有錯誤的互聯網吸引力的問題，就是金錢創作一個迷你直播室，有布景板、有幾支燈、有一個製作控制台，甚至乎工作人員有兩三個。這樣的做法雖然很專業，但互聯網創作文化最重要的就是創作，簡單來說一部手機已經能夠做出多樣的創作吸引力，並不是講求你有幾多專業的驚喜、專業的人才在背後支持。

這兩年我看到很多之前做製作的朋友，以及另一些朋友嘗試創作一些比較大型的互聯網製作，但是最成功的真的不外乎是簡單製作一兩個人的創意直播，因為互聯網的文化最重要就是看到一些對自己有吸引力及共鳴感。老實講，如果觀眾們仍然喜歡睇大型製作，那麼電視台也不用走下坡吧！

所以我希望各界朋友們也要留意互聯網文化真正的吸引力是什麼，才作出打算創作一個屬於自己的Channel。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情安排得滿滿的，更是因為我們沒有想要靜坐的那一顆心。也許你會說，我每天也有很多時間是坐着呀，而且也沒有做什麼事情呀。那我一定要反問你，你在坐着的時候，手機沒有離開過你的視線吧？當然，你也有不看手機的時候，但你大部分都是因為非常疲憊、想要歇一會兒的時候。那並不叫靜坐。而且正好相反，靜坐不是疲憊狀態時的靜坐，而是精神飽滿時的靜坐。

靜坐着有着豐富的含義，也有着很高的境界。它的重點不在於「坐」，而在於「靜」。同樣的，這個靜字也包含着豐富的含義，它既包括環

境安靜，沒有人和事物的煩擾，沒有噪音；同時，它也包括我們心靈的寧靜。環境安靜了，我們的心靈也要寧靜下來，放下雜念，驅散干擾，這時候的心靈應該是一種充盈豐富的狀態。

我們為什麼需要靜坐呢？因為我們的生活太忙碌了，被各種各樣的事情安排得滿滿的，我們的心靈，也要被動地承擔着沉重的負擔。一天之中，我們會遇到很多事情，我們會有很多不一樣的表情，也會有很多不一樣的心情，我們的心靈就像負重前行的駱駝一樣，雖然在前進但是非常緩慢。但人的心靈又跟駱駝不一樣，駱駝習慣了承重慢行，但人的心靈如果長期地承重慢行，必然會導致很多問題發生，我們的生活質量也隨之下降。而靜坐，就像在忙碌之中給心靈歇一歇，透一透氣，給心靈注入全新的活力。這其實很容易理解，為什麼那麼多人都喜歡冥想，其實它跟靜坐是相通的，它們都有着淨化心靈的作用，它們都可以給心靈

帶來舒適的享受。

那麼，靜坐，應該怎麼做呢？最關鍵的就是靜心。也許你會覺得生活中很多事情都會讓你操心，你彷彿無法擺脫它們，其實是你自己把自己牽絆在裏面了。生活中有很多事情，其實是意義不大的，就是那些瑣碎的事情和煩惱。你愈是糾纏於其中，就愈會被他們支配，就好像一件事，你怎麼都想不通，但如果你可以把它丟開不想了，你就會感覺到沉重的枷鎖自然而然地打開了，所以這也是靜心的方法，想不通的事情或者暫時沒有辦法解決的煩惱，乾脆不去想它們，你的心靈就會慢慢安靜下來了。而當你的心靈安靜下來了，很多事情就會慢慢都有了答案。靜心，靜坐，最大的意義就在於此。

朋友們，無論你的生活多麼忙碌，請把時間留一點給你的心靈吧！就像你的身體需要休息，你的心靈也需要定期的休養和昇華，靜坐就是最好的方法。

從零創夢

王嘉裕

忘記了在哪一本書看到的一行短短的字，我卻一直記在心裏面。這行字是：無事此靜坐。我想起在我們的生活中，在每一天忙碌的時間中，我們何曾有過靜坐？

靜坐，之所以這麼的難得，一個是因為我們生活中被太多的事情