



何冀平

這樣的AI真好

正忙着拍戲的導演，突然發出一照，是他可愛的兩歲小女兒歡喜地望着上海外灘，題為：「是不是搬去上海？」人人都說上海好，筆者最喜歡上海吃的好，隨着年紀增長，愈來愈覺得，吃的好，是人生最重要，又最難圓滿解決的問題。

熱絡的長者黃宗江、宗英，晚年時光，一個住在北京，一個住上海。黃宗江在北京，他一生講究生活情趣，其中之一就是：吃。女兒丹青說，老爺子留下的最後一句話：「過年咱們去哪兒吃？」晚年黃老的生活，靠一位東北大娘照顧，這位「大娘兒們」身強力壯，嗓門高，在黃家主管一切，尤其是吃，吃什麼都隨她的意，人雖然「霸道」，但真心實意。黃老待所有人都好，待她更好，她也一直照顧黃老到最後。

黃老的妹妹黃宗英，一個人住在上海，不是家居也不是養老院，是上海市為知名知識分子和藝術家專設的養老居，這裏有齊老人需要的所有設施，包括醫療，這樣的地方北京沒有，香港更沒有，香港那些為長者專設的什麼什麼「居」，都貴得驚人。黃宗英有性格，不請工人不麻煩兒女，一個人走到最後，全靠這家機構。

說上海好，是上海為人民着想。為解決長者和白領吃飯難的問題，新開一家AI智能食堂。食堂開在虹橋區居民區，附近的老人對這裏十分熱絡：



梁冬陽醫生

乳癌篩查注意事項

癌症的篩查，必須符合以下幾個條件：

- 1.這個癌症的發病率高。

- 2.篩查方法簡單可以被大眾接受。
- 3.有專業的團隊和高質素。
- 4.查到早期病變可以及時跟進。
- 5.這癌可及早治療而且效果良好。

換句話說，如果這個癌症非常罕有又要做很多貴的檢查才能發現病變，一旦發現已經無法治療，那麼做篩查就沒有意思了。

乳癌篩查的副作用：

- 1.假陽性：檢查發現異常，但經過一系列檢查，最後確診不是癌症，可能會引致病人焦慮和花費一定的金錢和時間，增加醫務人員的工作量。
- 2.假陰性：有癌症的地方太早期不明顯，儀器的局限性，技術上忽略而引致耽誤病情。
- 3.檢查引致的痛楚和心理負擔，特別在等報告或聽到有不正常的情況而引致的焦慮。

乳癌在香港是最常見的女性癌症，篩查方法可以通過自我乳房檢查、醫生臨床檢查、乳房超聲波、乳房X光造影。

有很多人做乳房的自我檢查不夠嚴謹也不知具體的方法，只是隨便按幾下就當檢查完了，所以我為女性檢查時順便會教她怎么做，並要她做給我看看，區別哪些是正常哪些是不正常。

做乳房超聲波沒有輻射也不會

「這裏老早門頭就搞好了，AI食堂老有嘍頭了，食堂的運營方，是我們熟悉的品牌——熙香……」

無人麵檔區，提供各種麵食。只需將碗放在「取麵位」，無人機械臂便能「感知」訂單來了。機械臂取麵，小麥粉配合礦泉水，放入湯簍自動烹煮，粗細軟硬皆可自調，將麵倒入碗內，麵碗自動運至麵湯龍頭加湯，旁邊備有十多種澆頭，可供自行選擇葷素搭配。

自助生產區，是烹飪出餐的地方，採用中央工廠出品的淨菜，放在指定位置，機械臂會將菜放入對應的智慧烹飪系統，系統裏保存了八大菜系1,000多種功能，會自動根據當日功能表識別食材，進行煎烤蒸煮，一般蔬菜烹飪3-5分鐘，炒菜5-8分鐘，燜燉類20-30分鐘，可以同時完成100份烹飪。烹飪結束出餐，機械臂將餐品放入恒溫的菜盤，供用餐者取用。大章8元一份，小章5元一份，素菜3.5元一份，米飯、湯2元一份，一份午餐只需18-20元，口味還是有名的字號「熙香」。

消費者拿好需要的餐品，將餐盤放上智慧結算台，螢幕會顯示每道菜品的價格，配套的是商務收銀機，現金、刷卡、掃碼、刷臉、數字人民幣，全接受。

受益的上海人說，一份外賣動不動要30多40元，還要等，這裏又便宜又快又乾淨，太幸福了！是啊，上海人太幸福了，導演，搬去上海吧。

痛，但只可以看到已經形成了的乳房顆粒而不能見到微細鈣化點和乳腺結構扭曲這些早期的變化。

X光造影時受檢測者要放鬆，愈緊張就愈難做，以前她們怕X光機夾着乳房痛，現在用了3D技術比以前舒服而且更加清晰，不過價錢會比較貴一些。

乳房超聲波和X光造影對X光技師和閱讀的放射科醫生的要求很高，需要受過這方面特別訓練。就如大家都擺住同一部相機拍照，為什麼有些人拍出沙龍效果，有些人拍得不好呢？如果你發現有乳腺組織照不清楚或者照不到話，這張圖片就失去檢查的意義。技術、經驗、質素控制、臨床醫生和X光醫生之間的溝通非常重要。有時因為儀器的局限性未必照到有問題，經臨床醫生特別提示某些地方有問題而再用其他方法加照而發現癌症。

篩查之後完全正常或者發現乳癌的處理方法很簡單，有些發現有瑕疵但又不是乳癌的則需要醫生詳細解釋，並且定期跟進才會減輕病人的心理負擔，這正是考驗你功力怎樣去減少乳癌篩查帶來的副作用。

我有一個習慣，當臨床檢查或X光見到有不正常的情況後會盡量追查病人的下落和化驗結果，可總結經驗，你所發現的和最後的結局是不是吻合？病人有冇得到適切的治療呢？當中太多太多的故事，下次我再同大家分享吧。



林作

招募團隊模式

我和大家分享一下我對於很多人來說非常不尋常的招募團隊模式。

我不是想在這裏賣廣告，而是我研究了很久後，發現很多規律。我從來不主動聘請人，只會在網上推出招募講座，及邀請有興趣的人預約見我。

我第一次見他們，基本上就會馬上決定是否拒絕他。憑的，當然是直覺，但是接近兩年來見了可能接近300個人，我總算是夠經驗可以有足夠多的直覺了。

剛坐下來，我只會簡單地詢問來見我的人的背景。因為背景從來不是最重要的。我的團隊裏，什麼背景的人都有。年齡、學歷、工作經歷、家庭背景，還有盡有。像什麼？像當年我讀的牛津大學——什麼背景的人都有，唯一共同點，就是對他們所讀科目的濃厚興趣，以及能力。況且，我實在見太多了，自己也不會記得住。

那麼接下來，我會以最自己的方式解釋為何值得做這行。然後介紹我自己、介紹我的團隊，以及最重要的，介紹如何入職及入職初期怎麼做。

這些我就不在這裏講了，這是我的商業秘密，而這裏也不是要來招

募的。我是來分享我和這行最不一樣的。地方。

實際上，每次我發現來見我的人擺出高姿態，好像是習慣了這行都是保險人去求他們加入的時候，我都基本上叫他們滾。

因為如果他們覺得我和其他人一樣時，他就連最基本林作是怎麼樣的人都還沒搞清楚。

我認為一次面試根本就不看不透一個人。我認為兩次、三次都不行。這行講究的是堅持、意志，沒有的話，做不了。面試中講到很有決心的人，卻往往是最沒心的人。那麼，面試根本是沒用，除了革除有病的人。

我見一個人大約30分鐘，唯一會提出的，是他是否接受進入我的培訓班。

我的培訓班每周兩次，每次兩小時。一次是我講，另外一次是學生們來講，我來指導。我認為，這就好像加入演藝圈要上藝人培訓班一樣，沒有付出的人，不能加入。

這是最好的照妖鏡。

有心的人，會愈做愈有勁，會更投入。沒心的，兩三個禮拜就會開始缺席。

而我，一語不發，只需要時間，就能知道，誰才是真正我要的。而往往都是估計不到的人。



鄧達智

新田之外；重點乃老家屏山鄉鄰廈村及洪水橋。

諸事友問：何解發展不在貴鄉……？

哪有塊肉除生那麼好彩？

小平同志曾經說過重要名言：發展才是硬道理！

過去良田阡陌鄉村地界，自上世紀六十年代原貌便漸次消失，八十年代進一步加速，未見發展為生活帶來甜美，環境先惡化。

吾鄉屏山雖然於是次施政報告未見重點着墨，稍為熟悉歷史與地理，元朗平原近百年來至翻天覆地的發展位於哪裏？

天水圍。天水圍在哪裏？

大部分本來便屬於屏山鄉範圍的濕地，天水圍西鐵站（現稱：屯馬線）立於香港珍貴歷史文物屏山「聚星樓」及清末租借新界引起鄉民抗英爾立的里程碑——達德公所，更有建築風格及外觀比銅鑼灣「中央圖書館」更負盛名之「屏山天水圍圖書館」；天水圍之所在，就是回歸前九十年代，迅速在屏山鄉界之內發展開來。

今次施政報告北部都會重點工程之所在——洪水橋，不就是屬於屏山鄉界內嗎？

一個天水圍、一個洪水橋，天水圍南至石壩圍之間，還有配合洪水橋其周邊的唐人新村，佔去屏山鄉超過一半的土地，隨時不用20年，鄉內歷史文物古蹟大概不會大變，但周遭環境面貌所餘剩幾？心中有數！

重九祭祖，祖墳不少位於經庸園路通往之丫髻山。另有好些自唐人新村路蜘蛛網絡般散開，現已夾雜在不少

唐家別墅型村屋之間。

童年往昔，庸園路名字源由汕頭文化僑鄉澄海早輩紅頂商人陳慈燾後人所建「庸園」而起，園旁有林蔭大樹，有巨大古井，村人所養牛隻在附近山丘放牧之後，經常前來飲水。

唐人新村路對自己說來則更加親切。曾祖父曾擁數以百計荔枝及其他經濟效益果樹無數，果園佔地極廣闊，遺囑分6份子5名兒子並長子嫡孫的伯父志偉醫生。自小，我們在祖父鄉村平房別墅「東安寄廬」旁之魚塘及果樹（尤其盛夏果實成熟）間爬樹玩耍長大。大路旁植有各色比較稀有的果樹，例如有大樹菠蘿的蔽園及桂園，本屬祖父；在他青壯之年不懂事一夜輪掉等故事自小耳濡目染，深植思維。

唐人新村路口，靠近當年市區連接元朗至重要公路：青山公路，並對面屏廈路構成當年重要且繁忙之十字路口，一角建有神召會惠群小學並幼稚園；4歲開始，幼稚園及小學初期求學之所在。

朋友Tere Wong創辦有關新界尤其元朗歷史文物之facebook群組「集史廣益」，經常分享不少珍貴老照片。不久前刊出六十年代初元朗歷史名校「真光小學」老照片，其中一位坐下合照的女士，一眼看出為筆者就讀的惠群校長李健康女士。李校長印象深刻來自她的名字「健康」，幼稚

眼中身體健康的健康二字怎會是人的名字？

Tere隨即傳來另一張李校長坐在中間的照片部分，在她前面，看到同村兄弟及同班同學偉祥；他在，我應該在，即要求Tere傳來整張照片。

尋找自己不容易，那時幼稚園低班，自己5歲什麼模樣？家中老照片不算多，差不多年紀，只剩下幼稚園及小學入學的頭照……（未完，待續）

●我、5歲、前排右二（蹲下）。作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

唐人新村路

唐家別墅型村屋之間。

童年往昔，庸園路名字源由汕頭文化僑鄉澄海早輩紅頂商人陳慈燾後人所建「庸園」而起，園旁有林蔭大樹，有巨大古井，村人所養牛隻在附近山丘放牧之後，經常前來飲水。

唐人新村路對自己說來則更加親切。曾祖父曾擁數以百計荔枝及其他經濟效益果樹無數，果園佔地極廣闊，遺囑分6份子5名兒子並長子嫡孫的伯父志偉醫生。自小，我們在祖父鄉村平房別墅「東安寄廬」旁之魚塘及果樹（尤其盛夏果實成熟）間爬樹玩耍長大。大路旁植有各色比較稀有的果樹，例如有大樹菠蘿的蔽園及桂園，本屬祖父；在他青壯之年不懂事一夜輪掉等故事自小耳濡目染，深植思維。

唐人新村路口，靠近當年市區連接元朗至重要公路：青山公路，並對面屏廈路構成當年重要且繁忙之十字路口，一角建有神召會惠群小學並幼稚園；4歲開始，幼稚園及小學初期求學之所在。

朋友Tere Wong創辦有關新界尤其元朗歷史文物之facebook群組「集史廣益」，經常分享不少珍貴老照片。不久前刊出六十年代初元朗歷史名校「真光小學」老照片，其中一位坐下合照的女士，一眼看出為筆者就讀的惠群校長李健康女士。李校長印象深刻來自她的名字「健康」，幼稚

眼中身體健康的健康二字怎會是人的名字？

Tere隨即傳來另一張李校長坐在中間的照片部分，在她前面，看到同村兄弟及同班同學偉祥；他在，我應該在，即要求Tere傳來整張照片。

尋找自己不容易，那時幼稚園低班，自己5歲什麼模樣？家中老照片不算多，差不多年紀，只剩下幼稚園及小學入學的頭照……（未完，待續）

●我、5歲、前排右二（蹲下）。作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

移民英國 後悔莫及

一直認同自己是英國的子民，也認為英國什麼也比香港好。這些人雖然知道「5+1」BNO移居計劃，並不一定最後獲得永久居留權，但也採取博一博的想法。

有人統計過，激進的年輕人，雖然沒有什麼積蓄，大約有30萬人想出走，這些人對中國政府和特區政府什麼也不看不慣，經過英國一輪催谷，結果走了9萬人，這9萬人走了之後，他們在英國的所有見聞和遭遇，陸續傳了回港，讓後面的「小黃羊」感到焦慮。

第一，這些年輕人大約是30歲到45歲，積蓄不多，手頭現金大約為100萬元，到了英國，除非搬到鄉下的小鎮，否則，不夠錢買樓，因為大量的生活費用將來要繼續作開支，維持租金和伙食的支付能力，相當重要。

第二，他們發現很難找工作，甚至連唐人街的唐餐館，做洗碗的工作也不容易找。因為疫情關係，英國人也失業，外來的唐人，人生路不熟，要找工作更加困難。更多的人，做了寵物助理師，原來就是在狗隻美容店替狗隻剪毛和沖涼，英國人不願做的工作，留下來給這些會計師、測計師、教師等專業人士去做。有一些人，索性搬到了英國的鄉村買了房屋住下來，就此退休，準備吃穀種。因為他們的子女在英國，有個照應。

接着下來，他們發覺英國很多警署都因為財政不足而關了門，警察減縮編制，英國的治安非常不好，中國人有帶着現金出街的習慣，往往成為被搶劫的對象，到了晚上，他們根本不敢出門。遇到了劫案和爆格事件，報了警兩天，才有警察上門進行現場調查，什麼線索也沒有了。這種情況，是他們在香港從來也沒有想過的。有一些人，以為英國的醫療制度和香港一樣，誰料到，交了醫

療保險，患上了新冠病毒，英國的辦法是，不會提供入院醫療，請你回家隔離，連藥物也不給。不少人都抱着一個想法：「為了下一代獲得更好教育而到英國」。到了英國之後，他們發現，英國的確有一些優質學校，但都是私立學校，一年的學費至少要十多萬港元，有些高達30萬，如果讀普通的公立學校，根本就不可能升上重點中學，更不可能進入名牌大學。有一些中國小孩，在學校遭到了白人小孩的欺侮，拳打腳踢，投訴無門。結果有一些家長立即把原來在名校就讀的子女送回香港，希望校長重新收留他們。

在今年三四月抵達英國的香港人，最初十分開心，發現英國的麵包牛奶、牛肉都比香港便宜得多了，認為自己移居英國選擇對了。但是，那時候他們未有發覺英國脫離歐洲所引起的經濟問題和供應問題。到了9月份，英國的超級市場開始出現了食物短缺，牛肉和各種日用品都短缺了，而且價格大升。原來，過去食物供應各個環節的勞動力，都是來自東歐國家。英國再不會為這些廉價的勞動力居留和工作簽證。結果，汽油供應不上，食物也供應不上。

隨着英國脫歐，英國的經濟會繼續衰退，金融服務業會萎縮，美國與英國本來關係最好，但是到了現在，美國仍然沒有給予英國自由貿易區的地位簽署協議，弄到英國半天吊，不能不到亞洲地區找尋合作夥伴。說不定，到了那個時候，移居英國的香港人有機會發揮熟悉香港和亞洲的長處，適合這些英國海外職位，又回到亞洲來。

若果如此，當初移民英國，豈不是選擇錯了？

會生色不少。

至於出席頒獎禮的被提名人士會否像香港電影金像獎的候選人般穿得隆而重之，以晚裝示人，則各人自有各人的風格了。我見過一些被提名的女士盛裝出席，像參加豪華派對似的，差點令我認不出來。我亦見過有些獲提名的人繼續作平時的打扮，T恤牛仔褲一道，保持個人風格。

記得有一次，一位朋友上台領獎。她的打扮就像我平時在排練室見到她一樣，甚至沒有化妝。事後，我在恭賀她獲獎之餘，順道問她為何那樣瀟灑，沒想到她的答案叫我忍俊不禁。

她尷尬地說：「我那天根本沒有打算出席，因為我沒有想過我會獲獎，不想在觀眾席上呆坐數小時，浪費時間。可是，在綵排時，導演說我既然獲得提名，便應該要出席，並與我在綵排後一起到大會堂。所以，我那天完全沒有打扮，也沒有準備要在台上說什麼便前往會場。沒想到司儀竟然宣布我獲獎，我只好硬着頭皮，穿着一身便服上台領獎，真是羞人。」

無心插柳的人總是看到柳成蔭的，可憐那些打扮得花枝招展的女演員卻只得陪跑了。



余宜發

用聲音治療情緒

上星期跟你們分享過我這個電台工作的唱片騎師，經常收到唱片公司給我派上電台的歌曲光碟及特別的宣傳手法。

這一次想跟你們介紹一位歌手，她的名字叫陳明憲。可能只看這個名字會有點陌生，但如果我跟你說，她是著名填詞人陳少琪及前香港電台節目主持黃鶯君的女兒，可能你便會有一個概念。她其實是一位近年出現於樂壇的唱作歌手，樣子甜美，而且待人接物非常友善。

最近，她推出了一首新歌叫《聲之靜》，她除了送上一張新歌的光碟之外，還送了一個好像一隻手指長度的「音叉」給我，也是為了配合歌曲的內容而特意送給所有唱片騎師或主持人的。這首歌曲的內容，希望能夠透過「聲音」來令我們經常面對着緊張生活的都市人，可以放鬆一下。

這首歌的出現，其實是在這一年多的疫情底下，她利用了半年的時間，在美國修讀了一個短期課程，課程的內容是透過一個用金屬製成，稱為「音叉」的材料，再用木棒敲打而發出來的音頻去幫助人的大腦釋放負能量。我問到她為什麼會選擇修讀這種課程，她說：「因為曾經患上焦慮症，所以從網上看到了很多有關醫治這種症狀的方法，其中給我認識到『聲音』治療法。」另外，她也透露曾因有一次乘搭港鐵的時候，突然感到頭暈眼花，心跳急速及有點焦慮，原來自己有了這個症狀。當人們發現自己病了的時候，也會四出尋求方法醫治，她也是一樣，而且還要修讀一個課程，除了幫助自己之外，也可以幫助別人。

她修讀了這個短期課程之後，就在香港開設了一間專門用「聲音」的音頻治療法去幫助病人。我便問她：「其實整個治療期間，是用什麼方法？」她說：「會叫病人放鬆身體躺在床上，然後透過音叉及傾談的方法，令他們在短短的45分鐘完全放鬆。」在現今這個疫情底下，相信很多人也會出現焦慮及不安的情緒，也希望能夠找尋方法去幫助自己好好地放鬆一下，避免經常處於緊張的狀態下生活。

陳明憲知道很多人也需要這種治療，所以把心一橫，就去修讀一下這個課程。其實自己之前也患上驚恐症，也四處找尋方法去醫治，我想，如果有時間的話，也可以找她幫幫忙，看看對我這個病徵有沒有幫助。

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者供圖

作者