點滴

學易經領悟人生智慧

陳復生

持續擾攘3年的新冠疫情仍舊「揮之不去」，在這段減少外出、隔離，甚至足不出戶的「防疫」日子裏，我們學懂了什麼？佛家常說，每個經歷，皆有磨練，引導我們的人生修行，見證「無常」，也就是道家推崇的「易經」其中3大原則之一「變易」。

了解到「變易」乃亘古永恒的道理規律，面對任何社會變遷、事物轉移、生、老、病死……一切都可以「釋懷」，我們要學習對人世間的功名、利祿、情感、物質等種種枷鎖看透看淡——人生苦短，如「南柯一夢」，夢中所遇，如過眼雲煙，何須執着？！

起伏不穩的可能是我們的心理情緒，要學習妥善調控。那就要認識到「簡易」，是「易經」的原則之二。萬事萬物皆有變化的規律法則，當人類擁有足夠的智慧和經驗後，宇宙間一切奧妙複雜理論，自能簡單容易明白；但還未達到水平者，就先學習過着「簡易」的生活，切忌窮奢極侈，妄自尊大，常懷知足感恩，養成簡單純樸、平易近人的生活態度，減少「物慾」追求，看淡「得失」，學習「隨遇而安」、「平淡是福」，情緒便自然較少受波動、較易控制，這是我對「簡易」的另一解讀。

「不易」是我們需要領悟的《易經》第3個原則——萬事萬物隨時隨地都在變化，卻有一樣「東西」永遠不變，就是能變化出萬象的那個「東西」不變。老子勉強稱其為「道」。其他宗教稱它為「神」、「佛」、「菩薩」……是「命運的主宰」。哲學家稱它為「本體」、「精神」，科學家叫它作「功能」。無論什麼名稱，總之這個「東西」是不變的，進行着周而復始的變化。這能變萬有、萬物、萬事的「東西」我理解為一種信仰、力量和精神，長存於天地間！

《周易．豐彖》：「日中則昃，月盈則食。天地盈虛，與時消息。而況於人乎？況於鬼神乎？」意譯：太陽過了正中點便會傾斜，月亮到了滿盈時便會缺。天地一盈一虛，都跟隨自然規律，到了適當的時候便會消退或生長。這個規律，天地也要跟隨，何況人呢？

這一章有兩層意義。第一：凡事要適可而止；要謙讓，須知「滿招損」。第二：天道循環，與時消長，每樣事物都不能長久維持現狀——學習領悟古人留給我們的生活智慧，深信只要大家自強不息、歷練人生，「世紀疫情」終有消退的一天！

◆只要大家自強不息，世紀疫情終有消退的一天！ 作者供圖

文公子手記

文體旅局要開拓產業市場

文公子

行政長官於本月公布政府架構重組方案，建議下屆政府增設「文化體育及旅遊局」（文體旅局），統管該3大範疇。3大範疇，各有產業鏈、各有持份者，所涉及的專業知識、人才培育、行業發展、對外對內政策，以及產業對香港的貢獻，均大相逕庭。要尋找一位合適人選，能熟悉3大範疇的專業知識，明白各大範疇的運作與推廣訣竅，已經近乎是「不可能任務」，更遑論統領者能服眾，受各範疇的持份者一致擁戴，相信是一大挑戰。

香港政府雖有一班政務官通才，但目前屢有改革公務員系統和文化的呼聲；而3大行業內不少持份者，歷年來均對主管官員有甚多不滿輿論，由通才管治更易產生以「外行領導內行」的怨氣，恐怕難以令各範疇的持份者心服口服。

雖云「萬事起頭難」，但「千里之行，始於足下」，始終也要起步嘗試。既然難以找到一位3大範疇都令人滿意的領軍人，倒不如先委任其中一個範疇的精英擔任局長，統領來自其他兩個範疇的副局長和政治助理，其下再委任行業智囊團襄助，方能有機會同時兼顧3大範疇的需要。

國家「十四五」規劃明確支持香港發展成為中外文化藝術交流中心，文體旅局有責任推動產業發展及落實定位。然而，香港向有「文化沙漠」之諷，除流行文化如影視製作、流行歌曲及金庸小說，曾在上世紀盛極一時外，文化產業的發展，也只算在起步階段，而扶植產業，更必須先培育起人才及市場，要對香港提供貢獻，相信需長期深耕。

體育產業在香港並不算發達，受場地、人才及市場影響，國際體育盛事甚少落戶香港，馬會國際賽、國際馬拉松、7人欖球賽算是比較成功的例子。在人才方面，近年才有較多精英運動員，在國際賽事中嶄露頭角，如果要建立一個規模達歐美國家足球、籃球、棒球、網球之類的體育產業，先不說人才是否足夠，設施是否存在，市場上觀眾及廣告贊助方面肯定不足以支持，相信須與大灣區融合，才有出路。

至於旅遊產業，香港早已發展多年，更有「購物天堂」的美譽，在3大範疇中，無論在產業規模、創匯貢獻、人才資源，都是最有基礎，對香港經濟發展貢獻最大的產業。旅遊業更能帶動零售、餐飲等服務性行業的收益，而且與文化盛事、體育盛事相輔相成，因此，如果文體旅局必須由一個範疇為火車頭的話，旅遊業應是不二之選。

淑梅足跡

關心妍另一個精彩人生舞台

車淑梅

經歷高低20年的關心妍（Jade）即將在紅館舉行第3度個人演唱會，5歲女兒心心主動提出上台客串，提起寶貝，Jade永遠甜絲絲。「我告訴她今次是四面台並非學校的禮堂，她說可以，我選了合唱《Smile》，那是我懷着她時送給她的歌曲……好搞笑，她要求唱完後打一個側手翻，因為自從東京奧運之後，她立志做柔軟體操運動員，愛上翻觔斗。我的服裝由陳華國設計，更為囡囡準備了一件全釘石的晚裝……可能比我的更美……哈！」

提起服裝不難聯想起心妍出道兩年便變成了「關家姐」一事，「實在無奈，當年人氣急升，鍾意你的人大有人在，但不喜歡你的人又多，如果把關不好，好危險！突然有一篇潮文指我去名店買衫，要人家封舖，店員不肯，結果被炒，發文的人就是店員的弟妹，直指我人格很差，其實當時我忙到不得了，差點連睡覺的時間也沒有，怎會有可能去行名店？我的衣服全由設計師主理，朋友都知道我不貪靚，說我是男人不愛去買衫。十多年了那篇文仍在網上流傳着。到現在誰是家姐、弟妹、那間店舖也從沒答案……我澄清過，現時可在網上Fight Back但當時只有信不信由你，我就在鋒尖上，我曾想過報警，也指未必找到源頭，我選擇不再糾纏……事發後我人氣急跌，幸好我有信仰，上帝知道我沒有做過。」

「最近女兒在練習跳舞時候意外見到了關家姐和媽媽拿錯獎的片段，她哭得好厲害，不明白人們為何這樣對待媽媽？她愛我，不許其他人說我壞話，我安慰她要堅強，內心堅強才可以面對逆境。經歷使我醒覺，歌聲不是用在是否走紅得獎，而是要唱一些有意思的歌，原來面前不只歌手那條路，也可以走上義工之路。」

「在這20年的經歷中，如果要多謝3個人，我最要多謝我媽媽，在我面臨失業時她沒有收我的家用，又給我很大的支持。第2個是我第1位老闆羅傑承，沒有他也沒有關心妍。第3個當然是我的老公，他改變了我對婚姻和愛的觀感，以前我沒有父愛，不明白何謂被愛。我好強，因為身邊不曾受呵護。他的無微不至使我變成小鳥依人，我才發覺原來自己是女人！記得那年拍拖兩年多，他急不及待求婚……當時我們在威尼斯旅行，坐着貢多拉小艇，船夫忽然高歌，他想跪低又跪不來，因小艇搖來搖去。他說了一大堆感言，我好驚訝，我聽不清楚他在說什麼，就好像那次領錯獎的感覺，我只聽到他說『照顧你、我愛你』，之後我就講Yes I Do！因為我怕不嫁他，找不到第2個了！」

「我好滿意自己經歷，前10年係追夢，後10年更加精彩，人生早經歷甜酸苦辣，我無悔！當中係好刺激、好難頂、好瘀，正正這是人生，我們只得活一次，我已40多歲開始倒數，不可再揮霍光陰，我可以同一些水深火熱的人分享，他們都可以走出困局，前面有很多不同的路，只要你願意，一定可以找到另一個舞台！」

多謝「傑出義工」、「十大傑出青年」、「妍亮生命慈善基金」創辦人關心妍一直的付出，其實我真心感到關心妍絕對適合「關家姐」這稱號，她充滿愛心和能量，正領着一班年輕人勇往直前，關家姐你係得嘅，加油！

◆關心妍即將在紅館開個唱，5歲女兒心心擔任表演嘉賓。 作者供圖

娛生樂與「路」

受愛情影響的女藝人

路芙

在娛樂圈中藝人愛情故事是甜蜜動人或者是錐心之痛。我們在娛樂版上看到一些成功匹配的個案，他們的美滿婚姻生兒育女，令到觀眾們趨之若鶩；但我們也有機會看到一些拍拖久了仍然要分開的娛樂圈情侶，看到這些，不期然也為他們傷心難過。

近來有一個機會與一位差不多入行的女新歌手談論愛情，因為她遇上了愛情的失落，投入了一段感情，但很快分手傷心失落。所以我便坐下跟她談談在娛樂圈中愛情的路並不容易行。不是我有經驗，而是我看了很多娛樂版，甚至乎我認識了一些有拍拖的藝人最終分手。當然不是全部傷心，也有快樂歡天喜地成家立室美滿的；只不過我覺得娛樂圈中，女藝人比較容易因愛情影響工作，不能自控。反觀男藝人比較容易控制自己的愛情生活，因為他們可能覺得娛樂圈太多美女，某些男藝人可能認為不應該為了一棵樹放棄整個森林。

曾看過一個訪問是評論曾小姐與梁先生兩人拍拖的一段情，從他的初戀到現任的老婆，那個評論員說出了初戀女孩的傷心，我相信大家也知道他的初戀情人是美麗動人的曾小姐，說他們因為電視劇結緣，之後經歷了差不多3次的離合，到最後一次曾小姐還以為梁先生會重投她的懷抱，但最終離開！之後曾小姐遇上前夫，組織家庭，最終也是離婚收場。她獨自照顧自己的兒子，在工作上沒有新的發展，因為太過投入感情家庭兒子生活，所以放棄了自己的工作。雖然也曾經出山做過一些節目主持，但已經不及當年！反觀梁先生愈來愈有魅力，發展路向邁向國際，而他的婚姻生活也非常美滿，已經沒有聯絡前度女友，相信也沒有當初的情感在心中了。當然因為現在的太太是前度女友的閨蜜，不能夠無時無刻想着前度女友的，這個也不對。

但這個訪問的評論員最終的目的不是說他們的感情所屬，而是說到女明星往往很容易因投入感情世界而成為感情的受害者。若果能夠成功擁有一個美滿的家庭當然是一件好事，但若果為了一個家庭決定放棄自己的夢想或者前途，這個評論員認為要思考清楚。你的另一半是否跟你一樣支持你做好自己家庭主婦的角色，還是結婚後有機會背道而馳，各走他鄉不同方向呢!?

但要成為一個成功的媽媽，有很多人都認為，女人最成功的事業便是家庭，或者是仔女。在我個人而言，看到女藝人栽培了一個未來有成就的驕傲的兒子，這個也是一個成功媽媽的要訣，所以我不太認同女性放棄自己的事業是愚蠢的行為，因為我覺得最重要是藝人自己本身覺得開心便可，什麼成功不成功，人生時間短暫，不要自我批評、不要自我畀壓力，若果女藝人現在這一刻開心，便盡情去快樂享受吧！

百家廊

時光深處的露天電影

劉志華

說起電影，也許你會想到爆米花、可樂、音響極好的影院。而我想起的則是火把、手電筒、長板凳以及星光燦爛，風兒輕輕的夜晚。

我出生在農村，童年的村莊尚未通上電。那時交通不便，資訊閉塞。在文化生活匱乏的年代，電影是一場視覺和精神上的盛宴。孩子們盼一場電影如同盼望過年那般熱切。

「晚上有電影看嘍……打仗的……」每當收到村裏有放映電影的消息時，孩子們欣喜若狂歡呼雀躍地奔走相告。從知道消息的那一刻心便癢癢的，恨不得馬上天黑。打豬草、餵雞鴨……孩子們早早地做好自己分內的家務。大人也比往常更早收工。日落時分，嫋嫋的炊煙在屋頂競相升起，孩子們狼吞虎嚥地扒拉幾口飯便匆匆往放映地點趕去，生怕錯過一丁點電影內容。

通常，露天電影會在大隊門口、學校操場或是曬穀坪等空曠的場地放映。天還未黑許多孩子便早早地搬去板凳佔好最佳位置。放映機周圍是孩子們的首選，在那可觀看工作人員放映電影的全過程。傍晚時分，銀幕已高高掛起，工作人員在大坪中央安裝着放映設備。孩子們按捺不住內心的激動，在大坪上跑着、跳着、叫着，好不歡喜。一群孩子圍着放映機上下察看，嘰嘰喳喳地討論着這神奇的機器怎麼能裝下那麼多人，要是沒大人在，估計他們會把機器拆下來一探究竟。而放映機旁那盞懸掛在竹竿上的電燈，也吸引着孩子們的眼球。它比我們家的煤油燈明亮多了，孩子們巴望着哪一天自家也有盞這樣的燈！

夜幕降臨了，鄉親們扛着長板凳，拿着火把或是手電筒，從村子的各個方向陸續趕來。很快曬穀坪裏擠滿了黑壓壓的人，坐的、站的、勾肩搭背的、騎在父親肩頭的，姿態萬千。工作人員時不時擼起袖子看手錶，掐好時間準備放映。放映前工作人員會喊下話，提醒大家坐好，電影馬上開始了。有時村裏的幹部也會講上幾句話，傳達上級的通知或是說些防火防災的內容。隨着放映機輪子「吱吱」地轉動，一束強光投射在銀幕上，電影在激昂的音樂聲中開始了。燈熄了，原本人聲鼎沸的曬穀坪瞬間安靜了下來。銀幕上先映出一個圖示或是某某製片廠的字樣，緊接着出現影片的名稱。識字不多的孩子們躍躍欲試地跟着字幕大聲地唸起來，倘若唸錯了，便會引來一陣哄堂大笑。放映期間，坐在機器前方的小朋友們偶爾會調皮一下，站在椅子上扭動身體，揮舞下雙手，銀幕上便出現他搞怪的黑影。這時，所有的目光投向這位搗蛋的小傢伙，同時能聽到包容的笑聲或是嚴厲的訓斥聲，小傢伙立馬老實地坐了下來。那時觀看的電影是黑白的，影像還不怎麼清晰，有時圖像中還會出現一道道劃痕，甚至斷片，但毫不影響大家觀看的興致。遇到卡帶或是換片時，人群一陣騷動，站起來伸伸懶腰、活動活動筋骨，孩子們在這間隙還不忘嘻哈打鬧一番。

記憶中，童年觀看的電影幾乎都是戰爭片，愛國的種子在觀看電影時悄悄萌芽。年幼的我們通過語言和着裝分辨出影片中的「好人」與「壞人」。慈眉善目、衣着樸素、一身正氣的肯定是好人，而壞人往往是賊眉鼠眼、舉止猥瑣。漢奸就最好區分了，他們要麼油頭肥耳，要麼尖嘴猴腮，還有「三七開」或「五五開」的標誌性髮型。戰鬥開始，炮火連天，大家的情緒跟着電影情節跌宕起伏。「敵人來啦！在後面！」當看到敵人偷襲時，心急如焚的孩子們不安地跺着腳，還忍不住叫出聲來。倘若敵人被打中時，大家高興地拍手叫好。因為見識有限，觀看電影時偶爾也有搞笑的事情發生。如：遇到炮火轟炸後烈火熊熊燃燒時，好奇的小男生快速地衝到前面去看銀幕着火沒……

當音樂再次響起，銀幕上出現一排排名字時，這就意味着電影已經結束了。頓時人潮湧動，談笑的、呼爹喊娘的、吆兒喚女的……各種聲音把耳朵塞得滿滿的。人們扛着板凳朝着自家的方向走去，孩子們則意猶未盡、一步三回頭地盯着銀幕看，直到銀幕上出現大大的「劇終」，才死心塌地跟着大人回家。

若是在夏夜，回家路上的景色比電影還精彩。行走在田間小道上，夜風清涼，禾苗沙沙，蟲鳴蛙聲此起彼伏，螢火蟲忽閃着黃綠色的螢光四處飛舞。孩子們追逐着沿途的螢火蟲，小哥哥們口中時不時冒出一句電影台詞，模仿影片中的人物打鬧一番，歡聲笑語在回家的路上蕩漾着。小橋頭，草坡上，人影雙雙，那是小伙子和大姑娘們藉着看電影的機會偷偷與心上人幽會去了。月光下的村莊瀰漫着甜蜜而浪漫的味道。

隨着時代的進步，電視、網絡等傳媒的普及，人們的文化生活豐富多彩，經典電影、新聞資訊、綜藝節目或是熱播電視劇，只要有網絡的地方，一部手機就可以隨時觀看。如今在公園、在社區、在鄉村放映的露天電影，觀看的人已寥寥無幾。有幾次我偶遇露天電影，我也前去圍觀，然而，我卻再也找不到兒時觀看電影的那種美好感覺了。

灑滿月光的曬穀坪、一排排佔位的長板凳及高高掛起的黑框白銀幕，這些時光深處的溫暖片段，常常縈繞在腦海、在心間。也許，我們真正懷念的不是那一場場露天電影，而是那段與露天電影拴在一起的快樂時光吧。

愉韻度曲

脫俗

梁君度

字有百病，唯俗難醫。

林散之說：「俗字說不出來，只有你自己理會才行。」我覺得字俗其一是千篇一律，「人云亦云」，其二是矯揉造作，奇形怪狀，甚至以醜為美。

書法作品要有個性，即個人的風格。一種字體再好，若人人跟風，千人一面，毫無新意，就會顯得俗。又或者功底全無，一味故作驚人之態，那也俗不可耐。

書法有法，那是共性。漢字形成之後，每個字怎樣寫，自有傳統法規，非書家可隨意自創。如魏晉時期「書」字楷書怎寫，現在還是怎寫，這點沒變。但書法家書寫時，用筆、結字、取勢可以不同，神韻也各異，這就產生了個人的風格。之所以會產生「王體」、「歐體」、「顏體」等不同字體，蓋源於此。如當初人人寫「王體」，千古不變，今天處處所見皆同，也會顯得俗。

「俗」不一定醜，只是沒有個性，唐代著名的書法家李邕就告誡自己的學生「似我者俗，學我者死」。怕的就是別人依樣畫葫蘆，只學得個形似，寫出來都一個樣。

那麼如何寫字才能「脫俗」呢？首先是多研究古人的書法，推陳出新。學古人要有追求，清代書論家宋曹《書法約言》裏說：「書法之要，妙在能合，神在能離。所謂離者，務須加功力，自然生妙。」學古人，「不合」則不入古人堂奧，就無法理解古人的筆法、筆意和筆趣。但「不離」則太近古人，一點自己的東西都沒有，沒有個性、沒有特點，只是「書奴」。

學古人的字，學老師的字，寫幾十年寫進去了，但出不來，就是能合不能離。王羲之學衛夫人，學鍾繇，但最後離了，才有自己。王獻之與父親離了，才有「二王」並稱。顏真卿也是「二王」一脈，但他用筆古拙，結字圓勁，章法嚴謹，完全顛覆了「二王」的藝術風格，是集幾百年來得沉雄剛健一派之大成，堪稱後世楷模。要做到能合能離不容易，推陳出新更難，要靠多思，要多讀書。但讀萬卷書不如行萬里路，多走路、多接觸和領略大自然，書道這種道也是道法自然的，道法自然就有天趣，自然就不會「俗」了。

從零創夢

遠離負面情緒

王嘉裕

眾所周知，現代人的心理健康問題已成為普遍，愈來愈多的人被抑鬱症所困惑，而就算沒有患上抑鬱症的，也時常會被壞心情影響。也許人人都明白，人生不過就是一種心情。心情好了，一切都不是問題，心情不好，給你再多的擁有也都是無補於事。由此可見，遠離負面情緒，是一種多麼重要的心理修煉。

遠離負面情緒，這裏有兩層意思。一層是我們要遠離身邊人給我們帶來的負面情緒，而另一層就是要管理好自己的情緒，不能總是沉浸在憂鬱當中。我認為更重要的是，要學會自己控制自己的心情。因為只有我們自己變得強大了，才能夠抵抗負面情緒的影響，這是根本上的問題。

雖然人的情緒會不斷變化，甚至往往在某一段時間內，也會經歷喜怒哀樂各種情緒的循環，但是我們要清楚，心理是可以由我們控制的，即使外界給予打擊和影響，雖然無法做到完全置之不理，但是如果對事件進行客觀的看待，適當調整自己的心理和情緒，在必要的時候增強意識，不要被壞情緒牽引，多想一些積極光明的方面去鼓勵自己，那麼我們就可以經常保持好情緒，免受壞情緒的困擾。

大部分人負面情緒的起源——這可能是因為想要的卻得不到，從而在心裏產生一種衝突，渴望得到，但現實卻又恰好相反。於是別無他法，只是在心裏感到失落，甚至感到絕望。由此可見，我們要遠離負面情緒，首先要調整自己的價值觀，凡事不能看得過於狹隘、死板，應放寬心，要明白即使自己想要得到的，並沒有按預期的發展，而是另一種模樣，那也沒關係。

如果我們能夠保持這種開放的心理，不管事情怎樣發展，只要大方向是好，偶爾出現一些小插曲、小波折也沒關係。這裏也特別提醒那些年輕創業的朋友，實話說要打拚起來並不容易，尤其是在這幾年，可能取得的成功並沒有預期中的那麼輝煌，但是我們要想着能夠有勇氣去挑戰、去嘗試，就是贏了自己。而且只要我們心態好，一切就都不會輸。

當然，對付負面情緒，我們也有方法的。壞情緒就像一個紙老虎，當我們強大起來，它也就怕了。你可以在情緒不佳時，嘗試外出散散步，看看風景，讓眼睛收穫一些新內容，也可以拿一個軟軟的枕頭，在安靜的房間裏獨處幾分鐘，做幾次深呼吸，甚至在覺得自己負面情緒必須釋放時，也可以找到一個不影響別人的地方，盡情地大聲尖叫或者怒吼，把所有的情緒都釋放出來再停止。在釋放完安靜下來後，會發現其實很多負面情緒也就這樣而已，掃清心裏的塵埃和迷霧，生活還是光明、快樂的。