



陳復生

透過中醫藥說好中國故事

澳洲的醫療體系一直以西醫西藥為主流，而中醫藥、吃中藥，絕大部分是當地的華人。不過在2005年，北京同仁堂在澳洲開設第一間分店後，對當地的中醫藥業帶來了很大的改變！他們首先在悉尼開設第一家旗艦店，隨後陸續在澳洲的不同城市設立分店。

而在墨爾本就有兩間分店，在拍攝電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，我們特別前往其中一間設於唐人街的分店，訪問了該店的陳淑馨店長，陳店長從香港移民至澳洲已有廿多年，對中醫藥業在當地的發展甚為了解，她說：「這裏有很大的需求，許多華人，尤其是中國過來的，看中醫有點困難，而他們又很相信中醫，所以華人的診治就比較多。但是，現在外國人也喜歡試試中草藥，他們會覺得，為何這樣神奇呢？因為有療效，所以愈來愈多外國人到我們的藥店。」

灸師，實行本地化管理，經營模式上也講究「因地制宜」，完全根據當地人的體質和飲食習慣，做針對性的治療及配藥。

經過十多年的努力和奮鬥，同仁堂在澳洲的就醫人數已經累計超過30萬人次。他們不但得到當地華人的好評，澳洲人也對中醫愈來愈信賴，我們在藥店拍攝當日，就看到不少澳洲人前來買藥和看病——其中患有腎病的Liz及皮膚有問題的Jessica，兩位澳洲女士皆分別在店內接受了針灸、拔罐和服用中草藥的治療，病情好轉，她們對中醫藥嘖嘖稱奇外，更十分感謝細心的中醫師和針灸師。

這家百年老字號也經常舉行會議和展覽等活動，讓當地人更了解中醫藥文化。2008年，他們更獲得澳洲政府授予「海外華人最信賴品牌」的榮譽。憑藉多年的努力和奮鬥，北京同仁堂以「身體力行」，真正說好了我們的中國故事！



作者在墨爾本拍攝，北京同仁堂獲得澳洲政府授予「海外華人最信賴品牌」的榮譽。作者供圖



路美

愛上食物不如入行

我很喜歡食物，我很喜歡吃東西，之前我在直播的空間上也是做吃播，但是這個也不能滿足我，4個月前我有一個機會認識到一位大廚，他告訴我有很多人很喜歡投資成為餐廳股東，但是他們不知道自己需要學習一些廚房的知識，以為有錢便能可以開餐廳，這個是大大的錯誤，所以若果需要投入飲食界，便要懂得與廚房的大廚成為朋友，令他也有興趣成為你的股東，這才是一個比較穩陣的做法。

自從他告訴了我這件事之後，我也絕對認同，尤其是我眼看著娛樂圈有很多朋友很喜歡投資開餐廳，但是很快便面臨破產，因為他們的股東裏面沒有一位是做廚房的，所以在4個月前我便和這位大廚合作，做紅褲子重新入行，進入飲食界學習最基本的知識，希望往後日子能夠有機會在飲食界開一條新的跑道。

廣，我將自己這幾年學習的剪片互聯網文化推廣SEM等等的技能放在這餐館上，從一位打工仔成為一位有職位的員工，目的只有一個，就是希望未來自己能夠成為餐飲業的一分子。

老實說我現在只做了4個月，也不是認識很多，但是開心的便是這位大廚很用心地教我，亦因為這樣，我們創作了一些新的概念，他也將他的經驗以及他的願望放在這個概念上面，令他也有興趣成為你的股東，這才是一個比較穩陣的做法。

其實這個也是我的願望，很希望自己能夠開拓一門新的事業，但是自己在娛樂圈發展，並無其他特別的工作經驗，所以很難成為一位走進商業圈的人士，但是這次因為認識這位大廚，令我有機會跟他學習。起初便是跟他學習基本的廚房溝通，之後便是學習將我自己的網上Marketing放到餐館上推廣。

希望所有朋友能夠感受到我的信心，保障自己最好一半做娛樂圈一半做餐飲業，這便是2023年我的願望了。



梁君度

以手寫心

書法家畫家寫字畫畫，都是「以手寫心」。寫心中之意，心中所想。尤其是畫家，沒有書法的漢字規範，可隨心所欲，表現自己的內心世界，或具象，以形寫神，或抽象，以意作形。

王冕畫梅，示意自己的梅花不爭春，「只留清氣滿乾坤」；徐渭畫葡萄，哀嘆生活艱辛，「筆底明珠無處買」；金農畫茅亭，題「風來四面臥當中」，寓意廣納八方，這些都是古人以手寫心的典型，表現的都是他們的內心世界。

文人們唱反調的論斷，傷春悲秋是人的自然情緒，秋天百花凋殘，引人傷悲，秋天無邊落木，使人哀嘆。在中國的文人傳統裏，悲秋言論也是正常的思想感情表達方式，更何況，劉禹錫正當貶謫，該當是一身傷心難排遣的，但他偏說，秋天要比春天好得多！他際遇不好心態好，估計他畫出來的秋景，也是赤橙黃綠青藍紫，繽紛多姿。

自從我開始畫水墨畫，我便思考一個問題：如何我手寫我心？若學古人，古人認為人生不如意事十之八九，故人生是苦的。而我們活在新世代，着眼處都有陽光雨露，生機勃勃，多姿多彩，所以總覺人生快樂多，我的畫應表陽光雨露，給人帶來正能量。

色彩的運用，表現陽光雨露能發揮最大的效用。文徵明《衡山論畫山水》中說：「余聞上古之畫，全尚設色，墨法次之，故多用青綠；中古始變淺絳，水墨雜出。故上古之畫盡於神，中古之畫入於逸，均之各有至理，未可以優劣論也。」說明中國畫水墨和色彩的運用都是同等重要的。我運用油畫色彩理論入水墨畫，冷暖兩用，色墨兼用，畫面頗有陽光明媚之感，自覺心情大悅。如此，便是我的「以手寫心」。



文公子

長輩圖的創意

今年新春，由年三十晚到年初八，幾乎每天都在社交媒體或即時通訊軟件的群組，看到大量設計繽紛，俗稱「長輩圖」的祝賀圖片；可見大家都很接受用現成的長輩圖來傳情達意，反而自己親自撰寫祝賀語句的，就變成非主流。

長輩圖雖然網上橫飛，但如果仔細欣賞，其實也頗具創意。例如今年新春假期，致賀辭每天都有特別的主題。年三十晚是闔家團年，年初一則是賀賀新歲，年初二是開年大吉，年初三雖是傳統的「赤口」不宜拜年，但也收到頗多迎春接福的長輩圖。年初四是接灶神，然後到年初五就接財神，在年初六「六六大順」的祝賀，年初七「人日」則是祝大家生日快樂的為主。

今年新歲是癸卯兔年，因此，長輩圖的圖形內容，除了傳統的年畫、財神等，還有用兔為主題的設計，除了例牌的喜氣洋洋外，更多是造型可愛、畫工精細，因而深受網民歡迎；一幅可愛的兔主題長輩圖，往往被轉發多次，在不同的群組都收到。

相信因為懶惰，文公子頗喜轉發長輩圖，但由於本身從事廣告公關傳訊工作，因此在選長輩圖時，通常會揀選內容或設計上，比較有品味和具特色者，而且習慣「一稿多投」，即在不同群組都發出同一版本。然而，在轉發長輩圖時，文公子認為其實有一個應留意的「禮儀」，就是不應在同一群組內，轉發群內已有有人曾發過過的版本，造成「撞圖」的尷尬；如果在向個人轉發時，還將「撞圖」轉發回原發者，更應避免。

長輩圖除了圖形設計要美觀和有味味外，也應留意祝賀語的內容。今年由於是兔年，所以在創作上，也少不免用「兔」字入文造句。除了傳統的「兔年大吉」、「兔年行大運」、「兔年進步」、「動若脫兔」之類的祝賀辭外，不少長輩圖都以「食字」的方式，將「兔」字套到祝賀語內，造成語帶雙關的效果。

今年收到比較有創意的例子，有「不落俗套」（不落俗套）、「前兔似錦」（前途似錦）、「錢兔無限」（錢途無限）、「大展宏兔」（大展宏圖）、「鴻兔大展」（鴻圖大展）、「兔花兔兔」（桃花朵朵）、「兔飛兔進」（突飛兔進）、「兔滿長肥」（肚滿腸肥）、「奮發兔強」（奮發圖強）、「勵精兔治」（勵精圖治）、「兔破自我」（突破自我）……等，都是藉諧音「食字」的佳作。文公子也藉此再恭祝大家：「虎盡金來，兔氣揚眉」！



曹變

一條幸運的鯉魚

朋友是位美術教師，工作之餘酷愛釣魚。以往進城區辦事，我習慣走他家門前那條近道，然而最近我卻寧可繞道而行，生怕碰上他時難免會尷尬，擔心他會提及送我的魚味道如何，那時真不知要如何回答他。萬一遇上他詢問，我也只能違心地回答：「不錯，味道很鮮美。」如此也許能敷衍過去。因為我把他送的那條大鯉魚放生了，那是我計劃用來宴請客人的食材。

那年7月，我新房裝修好，並準備國慶期間喬遷入住。按本地風俗第一個春節得在新居過年，還要請親友熱鬧一番，遂準備兩桌農家菜。春節前夕，姐姐送來兩隻黃兔，妹妹送來土雞土鴨，我還買了幾十斤土豬肉，加上朋友送的土雞蛋和蔬菜，請兩桌客人所需的食材已綽綽有餘。按老家規矩請客要雞鴨魚肉，這下唯獨缺魚了。我突然想起那位愛釣魚的朋友，或許他能指點我上哪兒弄兩條野生魚。

除夕那天，當我打電話詢問朋友時，他說現在恐怕太遲了，有錢也不一定買得到。他隨即反問我要幾多條，我說兩條就行。他很爽快地回說：「那我送你兩條，方便時上我家去取。」那段時間我常從他家門前路過，由於年底各忙各的，一晃時間便過20多天。春節過後，我已經宴請完畢，也就漸漸忘了那兩條魚。

大概一周前，在北京供職的一位畫家回連探親，他上我家聊了一下午。朋友只慕畫家的名而未嘗與之謀過面，他曾託我向畫家請教：他想到北京進修人物畫，最好能幫他推薦一位老師。我想如果他們能面談定會更好。於是提前致電他，可對方手機無人接聽。等他回話時畫家已經走了。他解釋稱，因午間手機調成靜音，沒接到電話。他話鋒一轉，便問我怎麼不去取魚，都餓了快一個月。當晚，我正好要進城區辦事，於是返回時順便到他家坐坐。

見面後，沒來得及泡茶他便趕緊找網撈魚，魚也彷彿得知有人要索命似的，成群結隊躲到水池的石頭背後，讓他撈好久才撈上一條。他將魚從網兜裏換換騰騰出水泥地，那條魚便強烈抗議似的在地上活蹦亂跳，將身體重重地摔打在地板上，發出砰砰沉悶的聲響，少許鮮血便從魚鰓裏往外冒。他讓我找塑膠袋裝好，接着又繼續撈魚，可撈了許久也沒撈着，魚都躲在石頭縫隙裏了。我說一條就行，用不了那麼多。在我竭力勸阻下他才作罷。他說你趕緊帶回家把牠KO了。臨走前，他打開手機讓我看看一張照片，那是綠環環繞下一個深藍色的水庫。他說那水庫的水質特別好，魚肉特別鮮美。

我回家後趕緊將那頭身苗條的鯉魚放到水池中。見其頭分明是鯉魚，可腰身瘦如鯉魚，且身上有新舊傷痕，我便不忍心下手。我將水池水放滿，讓牠在那自在地游弋，並將水龍頭調成滴漏狀，再蓋上瓷磚和木板，防止牠從池中跳出。

第二天一早我還在睡覺，忽然聽到妻子在廚房裏叫喚。我聞聲衝到廚房時，她說，魚跳出來了，你趕緊把牠捉回去。我看見那條魚在走廊上跳着，發出砰砰的撞擊聲，便帶着備用的口吻說，你就不能捉嗎。她彎腰將魚逮住並放回水池。她看着那條瘦瘦的鯉魚說，還是將牠放生算了。我第一次聽妻子嘴裏說出「放生」這個詞，有種悲憫之情被觸動。我想，客已經請了，委實用不上這條魚。妻子擔心我不同意放生，又強調說別人家的鯉魚都是頭小身子大，哪有這種頭大身子小的鯉魚。她不知那條魚餓了20多天。我想也是，不如將牠放生了。

當晚，我躺在床上難以入睡，一直在想那條魚到哪裡放生合適：社區旁邊的那條水渠

「快樂高人」麥漢楷

走在「香港長者協會」榮譽會長麥漢楷（麥Sir）身邊，內心總是必恭必敬，因為這位長者領袖、快樂高人經歷了各種人生考驗而贏得了各方的尊重與殊榮，其中包括「英女王榮譽勳章」、「香港特區政府榮譽勳章」、傑出義工獎、愛心獎、中山特別貢獻獎、國父孫中山榮譽教育章、國際機構社會企業研究院院士、去年更榮獲《今日華人》雜誌選為2022年傑出人物，實至名歸。

麥Sir幽默幽默，常常笑言留鬚有數載，「10多年前，和小湛姐（林小湛）出席『長者魅力大賽』，我由衷讚揚長者魅力非凡，健身、唱歌、跳舞樣樣出眾，我不及他們，小湛姐即提議我留鬚應該好看，兩個月後總決賽讓大家再給意見吧，結果兩個月後人讚好，連紫微大師招懿芳師傅也指留鬚令我名氣更大，自此真的處處被達人要求合照。」

至今天唐裝白鬚笑臉已成麥Sir的標誌，原來他本來是一個沒有自信的小男孩，「我3歲喪父，他糖尿病10多年，由小康之家淪落到連屋契也賣掉，但當他走後兩個月，有人將屋契拿回來，並囑咐家中的工人不要告知他是誰人，至今我也不知恩公是誰，很感謝他，否則我們要流落街頭……這就是中國人的忠愛仁厚，他這種樂善好施的精神一直影響着我。母親本來十指不沾陽春水，為了養活5個孩子也要上山斬柴、去流浮山開蠔，非常辛苦。我8歲才有機會讀書，成績一般，內心自卑又自閉，直至初中認識了天主教，跟神父參加了『單車送暖到窮鄉』，見有人比自己更貧窮更不聰明，人生觀大改變。」

麥Sir是個苦學生，為了爭取讀大學，他與政府簽了7年合約，為了家計

和生活費一天做4份補習，他在去每個學生家的途中，在電車上溫習，這段事跡在電車100周年紀念有報道。麥Sir中文大學畢業，後來也成為了西貢崇真中學的麥老師和副校長，「校監神父一直強調學生的校內知識重要，如果早點見到社會更好。1974年政府發展郊野公園，需要醫療輔助隊的急救服務，校方創立了西貢分隊，及後越南難民到港，西貢軍營變成收容所，學生們就要去那裏做服務，甚至接生。」

西貢崇真中學的優美環境令人回味，但對於麥Sir而言是一段甜蜜而難忘的回憶，「我和太太是同事，我們一起走那段路28年，1997年太太突然病逝，我好難過，一年後也辭職了，我非常感激太太為我各方面的付出。最難忘那一次，我在教堂舉辦一個活動，我請她一定不要遲到，結果她遲到了5分鐘，我不高興，後來太太問我為何不問什麼原因，她解釋因為知道我我好緊張這個活動，她從不化妝又想扮靚一啲，雞手鴨腳遲到了5分鐘……我明白了，我只站在守時的立場，她教曉我要多從對方的角度和心態去思想。真的，我有很多貴人，退休後不久即遇上了很多不同義務工作的領軍人物，其中包括香港長者協會的前主席，後來我也當了他們的主席25年。」

麥Sir是我們的典範，長者的領袖，他到底如何在跌宕的人生中成為今天的快樂高人？現送上麥Sir的墨寶詩句，大家齊來做個長者快樂人！恭喜恭喜！



◆（左圖）「快樂高人」麥Sir常言見人家開心，自己便開心！（右圖）麥Sir的墨寶，寫上他送給長者的十大建議！作者供圖

曹變



王嘉裕

每個人都有獨特魅力

世界上沒有完全相同的兩片葉子，那麼人也是這樣的。每個人一出世來到這個世界上，哪怕是雙胞胎也會有不一樣的性格特點，長大後也會有不同的長處和短處。今天就這個問題來談談，我們應該如何看待自己，又該如何對待別人的不足。

曾經有位作家說，在人生裏每一個人都有其獨特非凡的素質，有的香盛，有的色濃，很少能兼其美而芳香的。這句話說得很有共鳴，有一段時間聽到大家所說的容顏焦慮，一看這個詞就覺得不太對勁，對於樣貌，怎麼會產生焦慮？難道說樣貌的審美是有一條公式的嗎？若是審美有固定公式，那又談何成為美？我比較認同「相由心生」，一個人內心過得富足快樂，那麼他的容顏也會變得平靜，而不在乎自己長得怎麼樣。

同樣，也有人因為自己的所謂人生成敗而焦慮，創業中的人在冒着風險，有時虧錢了就會認為自己很失敗，還不如像別人那樣，按部就班、好好打工上班至少不用冒那麼多的風險。而那些上班族，也會認為創業者敢於拚搏，會創造無限可能。如此一對比，就覺得自己的人生失敗，其實無論是創業者還是上班族，都不必要拿自己的生活跟別人對比，尤其是年輕的創業朋友們，應該堅定自己心中的想法，而不要總是拿自己的短處跟別人的長處相比，這樣只會傷害自己而已。

既然每個人都會有他獨特的魅力，那麼我們也應該理性看待別人的短處。在生活中，有些人很喜歡說別人的壞話，拿別人的痛處來作為自己茶餘飯後快樂的話題，這不僅是不道德也是非常愚蠢的，一個有悟性的人，一定是能夠善於從別人身上看到別人的魅力，而不只是總

挑別人的短處。想一想，當你對別人的缺點高談闊論時，有否想過自己也有很多不足，也因為別人對你的包容而不被顯露出來而已。特別是在創業競爭中，有些朋友每當戰勝了一些對手，認為自己把別人比下去了，心裏抱着一些不理性的輕視。這真的沒有必要，不管是創業還是人生路，都應該是愈走愈寬而不是愈走愈狹小。我們應該明白，每個人身上都有值得學習的地方，哪怕暫時優於別人，也不要心存惡念，愈是能夠包容就愈能夠達到更高的人生境界。

每個人都有獨特魅力，世界正因為不同而精彩。我們是世界中的獨立個體，為此應該活得自信，同時別人乃至每個人的存在，都是在豐富着我們的人生，他們身上都有着我們所沒有的魅力，所以也應要尊敬別人。只有把自己和別人的位置處理好，才能活得更加精彩。

那天天朗氣清，我用大桶放水裝魚，由堂弟開車載我到石門湖。雖說找了家裏最大的桶，但對於那條大鯉魚，還是稍顯侷促，只能委屈地順着桶內壁彎曲着腰身。

石門湖景區松林密布，有難聽的鳴叫從幽谷中傳來。陽光下和煦的春風夾雜着花香迎面吹來。湖岸有青松拱護幽深的湖面，湖水便宛若鋪着的翡翠綠錦緞。湖水在指尖滑過，猶如油脂般溫潤。一群歡快的小白條在湖岸邊的石縫中閃動銀白的鱗光。牠們忽而追逐嬉鬧，忽而又悠閒安靜地排序列隊，顯得分外自由自在。不遠處有一群大鯉魚浮出水面在慢悠悠朝我們游來，十分神閒氣定的樣子。見水中的魚兒如此自由逍遙，想想那些籠中鳥刀下魚是多麼的可憐而無奈，殺生有時卻讓人於心不忍。我將魚倒進深藍的湖水，鯉魚慢慢游到深水處，轉眼不見了。

我們在湖邊佇立良久，期待牠的現身，但終於未見其蹤影，於是準備折返回城。上車時我突然想起水桶丟丟在湖邊，於是跑去取回。

當我回到湖邊時，卻驚喜地發現那條鯉魚浮游出水面，嘴巴一張一合的，似與我作告別狀，然後掉頭慢慢向湖心游去。頓時我如釋重負，既有身體上的放鬆，也有內心的歡喜愉悅。心想：如此放生實在微不足道，然而如能宣導素食，那才是最好的放生。這時，我突然想起豐子愷先生，想起先生的那本《護生畫集》。