蘋果

點滴

陳復生

蘋果又稱「智慧果」、「記憶果」……享有「水果之王」的美譽，「智慧」與「記憶」，人所嚮往，難怪蘋果古今中外，備受歡迎。曾經在美國加州的寓所，花園內種有各式各樣的花果樹木，其中一棵蘋果樹，每年開花結果的時候，長出一顆又一顆鮮紅亮麗的蘋果，來不及採摘，掉到草地上，總會引來附近饞嘴的小松鼠，吃個不停……漸漸，那裏成為了他們守候蘋果季節的樂園。

許多美麗的傳説和故事都跟蘋果有關，小時候在教會學校上「聖經」課，就説到亞當夏娃在伊甸園偷吃「禁果」——也就是能分辨善惡的蘋果，被上帝驅逐出伊甸園。從此人類誕生，並且通過勞動獲得了智慧，故蘋果亦象徵智慧。

科學家牛頓在家園的蘋果樹下，看見蘋果掉落而啟發他的「萬有引力學説」；美國的第一任總統華盛頓，年幼時不小心砍伐了家中的蘋果樹，勇於坦白承認，自小流露出他誠實的高尚品格；還有，現今已成為我們日常生活夥伴的流動電話、電腦等創新科技產品，其中以「蘋果」命名的，大行其道。西方世界跟蘋果，亘古有着深遠的情意結。

蘋果原產於歐洲、中亞和我國新疆西部一帶，栽培歷史已有五千年。秦漢典籍中，已有蘋果記載，我國的栽培歷史至少已二千餘年。上世紀六七十年代，喜愛吃美國蛇果——五爪蘋果，後來日本改良種植的富士蘋果，特別圓大紅潤，裹以獨個華麗包裝，恍似舊日「貢品」（清朝，由於源自山東、河北一帶的蘋果產量少，易損壞，物以罕為貴，當時的北京旗人以此為「貢果」），身價豈止十倍！

後來國家改革開放，終又嘗到本國蘋果，來自山東、陝西、甘肅、新疆、山西等地，不同的品種、各自特色的口感，應有盡有，重要的是愈吃愈好吃！諺語：「一日一蘋果，醫生遠離我。」難怪每逢節令，親友們總愛送上蘋果，取其諧音：平安健康之意。但這些來自意大利、法國、美加、澳紐、南非……甚至日本青森縣的昂貴賀禮蘋果，都不及我現在愛吃的本國蘋果，可能外國運送始終較遠、影響了新鮮度。

近日迷戀上產自山東煙台的中國富士蘋果——色澤紅潤、味香爽甜，感恩祖國的科研和勤奮的果農，讓我們安居在港，享有每日新鮮運送而價錢合理的中國富士蘋果！

◆花園內其中一棵蘋果樹，每年總會長出一顆又一顆鮮紅亮麗的蘋果。 作者供圖

身在福中應知福

文公子手記

文公子

過去幾天，最令愛國愛港者興奮的消息，莫過於十四屆全國人大一次會議，經選舉產生出新一屆國家領導人。其中，習近平以全票當選為國家主席及中央軍委主席；亦是有史以來，首位領導人3度出任國家主席，絕對深慶得人。

國務院總理一職，則由李強接任。觀其履歷，原來與香港也具淵源，彼曾入讀香港理工大學，獲高級管理人員工商管理碩士學位，相信對香港的經濟環境會有一定的認識。新人事，新作風，相信國家定有新氣象。

上星期，國家亦宣布了兩項驕人成就。首先在3月10日，中國、沙特阿拉伯與伊朗，在北京發表三方聯合聲明，宣布原為多年敵對的兩個中東國家，在中國斡旋下同意恢復外交關係。此舉為世界締造和平，與歐美不斷為俄烏衝突煽風點火、破壞世界和平的行徑，真乃高下立見。

其次，是中國自主研製、全球最大的超大型貨櫃船「地中海泰莎」號，於3月9日交付。據報道，該船甲板面積達4個標準足球場，最大載貨量為24,116隻標準集裝箱，可承載24萬多噸的貨物，並首次採用氣泡減阻系統及軸帶發電機系統，全年可減少6千噸左右碳排放，既在航運有所突破，亦顧及環保需要。

而遠在美國，卻爆發金融地雷。服務創科產業的美國矽谷銀行，受加息影響業務，在上周三突然宣布集資，引發市場恐慌及存戶擠提，並極速在兩日內，結束長達40年的運作。美國監管機構於周五晚勒令該行關門，接管後宣布保證存戶可取回所有款項，成為2008年金融危機以來，美國最大的銀行倒閉事件。企業如在中國賺錢美國存錢，看來已非明智之舉。

香港最近陸續再有多名涉及暴動罪的年輕人銀鐺入獄，網上亦流傳不少移居他鄉者，大嘆彼邦生活艱難，但仍云呼吸到民主空氣最可貴。事實上，這班盲信外國月光特別圓者，都是身在福中不知福的人。

一場「黑暴」，雖然明顯有境外勢力的策劃和參與，但利用的，就是香港早已回歸，但有不少人，特別是年輕一代的民心仍未回歸的事實。要撥亂反正，就必須有賴特區政府重新規劃香港的青年和教育工作，配合內容恰當而表達手法能針對年輕品味的文宣，建立年輕一代的家國觀念和守法精神，並透過與內地多作交流溝通，令年輕人看清事實，珍惜香港得來不易的繁榮安定，並懂得感恩及掌握國家發展為自己帶來前所未有的新機遇。

為孩子送上愛心和關懷

淑梅足跡

車淑梅

30多年前一位年輕女子在倫敦大學畢業返回老家新加坡當執業律師，她為求理想跑到香港發展，認識了和她一樣愛好運動、英俊瀟灑的霍醫生，他們結成夫婦。在霍陳美玲博士眼前一切都是美妙順利的，直至1991年生下顯揚後一切都改變……1998年她更為了照顧兒子毅然放下了律師事務，創辦了「脊髓肌肉萎縮症（SMA）慈善基金會」致力幫助同路相憐的家長們。

「顯揚患的是最嚴重的那一種症狀，醫生診斷他活不過2歲，他本是個胖嘟嘟的娃娃，兩個月開始全身無力肌肉逐漸退化，後來要24小時用呼吸機……試想像，孩子在車禍中去世，如一刀插入，辛苦但短暫，而SMA這種病就是刀尖愈刺愈深，他每天逐漸退化，每天都擔心他是否活不下去了，但見他拚命地呼吸着，見你辛苦他又會對你笑笑，試問又怎能放棄？」

「我承諾過如果顯揚活下來，我一定要出來幫助其他的家長！最難忘當顯揚五六歲的時候情況比較穩定，我想起了孩子讀書的問題，醫生都簽了紙，可惜特殊學校不敢接受，他們怕會出現什麼亂子，還是留在家中補習好了！但，作為律師的我清楚家長不讓孩子接受教育是刑事，我的孩子在這種情況下不能上學，我請他們為我分析一下……」

結果校方接受了，更在醫生的要求下，在ICU中的幾位小朋友也可以申請入學，霍顯揚成為香港第一位坐着輪椅、背着呼吸機上學的小朋友，「顯揚已中學畢業，很多罕有病的孩子也可以上學，不只是困在病房中！陳太有兩個小朋友都患有罕有病，她很堅強地面對，雖然孩子不是SMA，但我當他們是會方的契仔契女一樣地支持。那年她的6歲女兒已經在ICU留醫5年，我提議讓她到樓下去看看這個真實的世界，結果她見到了的士已經開心得歡呼……這也是我創立基金會的心願，病童也可以生活在正常的環境中，陳太排除萬難將囡囡接回家中照顧……」

◆霍陳美玲（中）博士擁有一顆善心。 作者供圖

「轉眼基金會慶祝25周年紀念，我們曾計劃贊助有需要的母親看精神科醫生以減輕壓力，但反應欠佳，我們決定設立超級媽咪會『Super Mom Club』，間中聚會吃個簡單午餐，請醫生和同路人一起分享。疫情下，孩子染病家長都怕帶孩子入院，因外人不懂照顧他們的孩子……於是我們設立了居家醫療『恩慈醫療計劃』醫生視像診症、護士上門到訪，反應很好，希望將這個餅做大，政府能夠接手惠及所有家中病人。2018年，感謝前特首林太明白我們的困難，知道有新藥但非常昂貴而將藥物列入『關愛基金』，孩子的病情得以控制，以防繼續衰退。」

「記得當年有人問我為什麼有信心旁人一定會支持基金會？我覺得香港人都滿有愛心的，25年來香港給我好多正能量，我不能放棄，因為很多人靠着基金會走未來的路。其實顯揚來到我身邊，我感覺他就像天使或者菩薩讓我的生命充滿能量，我天天都開心，也要鼓勵同路人有事要找人幫忙，無論什麼事情都要堅強面對。當年我也曾經想過，人家生10個都健健康康，自己生一個就出事，但是世界就是這樣，一定要接受，面前的孩子不是不好，只是不同，我們一定要繼續愛護他，送上愛心和關心，充滿愛地祈求孩子平平安安過好每一天！」

32歲的霍顯揚一直都説：「成功並非完美無瑕，而是擁有友誼，活得幸福和抱有一顆善良的心。」

看，孩子並未有因身體的限制而阻礙他們的思維，我們要多多支持「脊髓肌肉萎縮症慈善基金會」，熱線電話：28111767，多謝我們的天使霍陳美玲博士。

原來做餐館也不容易

娛生樂與「路」

路芙

沒有在電視台做直播直銷已經大半年時間，雖然簽了電視台的經理人合約，但是依然沒有工作做，所以我轉戰開闢一條新的跑道，就是開拓餐飲事業，本身自己喜歡食，但是沒有機會進新餐飲業時，突然想到如果沒有娛樂圈這份工作，我怎麼辦呢？

所以我便尋找一些商會的老闆們，問他們有沒有關於品牌推廣的Part-time工作，其實之前我已見了3份工，見完之後唯獨一份由開始工作到嗰家，便是做餐館；另一份有老闆請我話可以做到退休，但是各位朋友搵工作千萬不要那麼容易相信老闆，因為那老闆出了一個月月薪之後並沒有再出現了，商業社會世界頻變，之前一個娛樂圈的前輩歌手找我工作差不多3次，第一次幫她做了一年的計劃活動，最終一毫子也沒有分給我；第二次，工作了3個月之後……在第4個月開始再沒有工資，總是説自己有很多原因，所以在商業社會也是危險的，幸好，我有位好朋友，他介紹了一個餐飲業的老闆給我認識，這位老闆叫Stephen，他也戰戰兢兢覺得究竟我能否適合做餐飲的推廣事業。

事實上，我對這個行業一竅不通，所以作為一個Part-time的我又慢慢揣摩，不斷在網上尋找一些方法及資料，轉眼間已經做了半年時間，發覺和廚房及樓面的溝通並不容易，就如人與人之間的溝通尤其是每一天落Order之後，便要與廚房樓面聯絡，通常都有些情況發生，但這並不是最大的問題，最大的問題原來做餐飲業尤其是海鮮類特別步伐要快，每天都在變遷，比起做娛樂圈步伐還要緊張，每日擔心生意額，這個壓力我在短短半年中也感受得到，話説我只是一個品牌推廣的朋友，但是因為老闆的信任，畀機會我嘗試接觸營運餐廳的學問，正正因為餐廳的生意成為我的壓力，真的估不到，原來吸引人來餐廳吃飯也是一門很高深的學問，除了餐廳能夠煮出美味的食物之外，也要令每一個人客有興趣到你的餐廳打卡、花3小時坐下來食飯，都是一件不容易的事！

所以作為一個藝人也是不容易的，每天都在等機會希望有人欣賞你，有時也會等到心灰意冷，但好在自己有另外一條出路，希望能夠在這條新跑道上創出一個新方向。

15米的勇氣

百家廊

陸寒冰

「那兩個哭泣的人是小病嬰的父母，你過去撫慰一下他們。」我匆匆趕到醫院病房裏時，一對夫妻正在抱頭痛哭。見我來了，醫生輕聲示意我。

我輕輕地走過去，緩緩蹲在他們的身旁，欲語淚先流。孩子媽媽雙眼紅腫紅腫的，我的手輕輕地搭在她的手上，握了握。她的淚，大滴大滴地滴在我的手上，滾燙滾燙的。我急忙從自己口袋裏掏出一張紙巾輕輕展開，為她溫柔地擦拭着眼角的淚水：「妹妹，我是遺體捐獻協會志願者，得知你寶貝女兒現在的情況，很理解你此時的心情……」

我感覺自己快要哭出了聲，趕緊穩了穩情緒，繼續溫柔地説：「有個叫甜甜的小天使，來過人間，我們愛她。現在，她去了別的地方，但她，將以特殊的方式，永遠和我們在一起。」小嬰兒的媽媽泣不成聲：「她才23天……是個安靜很少哭鬧的小寶寶。孩子的生命太短暫了，她還沒有來得及學會説話，還沒有來得及學會走路……甚至，還沒有來得及好好地享受爸爸媽媽給她的愛……」

她話還沒説完，一旁的孩子爸爸眼淚奪眶而出，他趕緊低下頭，用手背抹了抹眼角，我的心非常悲痛。孩子的父母很年輕，都是88後。年輕的爸爸哽咽着説：「我們這輩子都沒機會親自把孩子交到她的愛人手上了……」聞聽此言，病房裏一片低泣聲。

我告訴孩子的父母，一名年輕姑娘正在遭受病痛折磨。她才22歲時，被診斷出雙腎異常，需要換腎。幸好她的男友不離不棄地照顧她，還在期間向她求了婚。但她身體一日不如一日，根本沒辦法舉行婚禮。小寶寶的腎，也許適合那名年輕的姑娘，那樣的話，姑娘就可以結婚了。姑娘説，她結婚時候，希望你們——她最親愛的「特殊父母」，能親自將她交到另一個愛她的男人手裏……

小病嬰的父母聽了，眼淚慢慢止住。但他們還有點擔心：「我們的寶寶是個小嬰兒，她的腎真的能移植給成年人嗎？」我點點頭，醫生也告訴他們，相對來説，嬰兒的腎移植給成年人，手術難度大、風險高，但之前他們醫院配對移植成功過類似案例。聽了醫生的話，這對善良的夫妻才放下心來。

這個不幸的小嬰兒，出生不久就被發現心臟功能不全，醫生説孩子撐不了多久了……為了把女兒以特殊的方式留在這世上陪伴家人，家屬決定將她身上能用的器官全部捐獻出去。但到填寫捐獻表格時，孩子年輕的父母哭得撕心裂肺。有關領導就在凌晨1點鐘，讓我趕過醫院去撫慰家屬。

我家離醫院只有15米的路程，我很快就趕到。撫慰好了小寶寶的父母，協助他們填寫捐獻表格等各種事務，回到家已是凌晨5點。這是3年來，我周末的真實狀態。忙碌，有時黑白顛倒，很累，但是很有意義——我是一名遺體捐獻協會志願者，一個讓生命重生的人。

沒有做志願者之前，我的周末，總是安安靜靜地宅在家裏，誰也別想把我拉出去。空調、WiFi、西瓜是我的周末標配。有時，我還熬夜刷劇。大好的青春周末，就這樣被我白白地浪費掉。有一晚，刷完美劇，我突然想要改變這種油膩的周末。我去做什麼才好呢？恰在這時，我收到了原單位老領導的電話。老領導告訴我，他如今就任市紅十字會會長，他説：「紅十字會有很多感人的人和事，你來做紅十字會新聞宣傳志願者隊隊長好不好？保證你有寫不完的故事。」我一聽，開心地接受了邀請。

此後，我就在周末，去採訪紅十字會發生的動人故事，樂此不疲。

因為我家在醫院旁，離醫院大約只有15米。有時遺體捐獻會在夜間進行，而遺體捐獻協會會員家住得遠經常趕不過來，為方便開展工作，我又做了遺體捐獻志願者服務隊員，在人手不夠或其他同志趕不過來時臨時到醫院協助工作。

當然，因為這個工作比較特殊，剛開始我是很害怕的。跨越這15米，是需要很大的勇氣的。但是我到醫院後，並不真正接觸遺體，只是做做安撫家屬情緒及協助家屬填報表格等瑣事，並不很累，也不複雜。

我的周末，往往只有15米長，但卻充實而不油膩。可以説，作為一名遺體捐獻協會志願者服務隊員，我是名副其實的讓生命重生的人。因為我口才好，性格溫柔，我的老領導又動員我做臨終關懷志願者。顧名思義，這類志願者，是為了讓每一個生命有品質地活着，有尊嚴地謝幕，陪伴着被重病折磨的他們，聽他們傾訴，給他們鼓勵，陪他們走過生命的最後一程。

我第一個陪伴的人，是個老爺爺，患什麼重病我沒問。第一次見到老爺爺時，只見他乾癟的嘴角漾起的燦爛笑容，我的心被溫柔一擊。當時，老爺爺説話的力氣已沒有多少了，於是為了不消耗他的體力，就只是我説他聽，我盡量挑一些他喜歡的話題聊，後來又給他讀書、讀報，老爺爺笑得像個孩子般開心。

最後一次見老爺爺，他的狀態變得更差了，臉色枯萎如同一張失了水分的黃菜葉，兩眼無力地閉着，呼吸十分微弱。但是見到我來，他還是努力支撐起身子，向我擠出一絲微弱的笑。我緊握老人的手，在他耳邊輕聲軟語。漸漸地，老爺爺似乎睡着了，其實是已經離開這個世界了。看着老人臉上平靜的淡淡微笑，我忍不住流下眼淚。

這15米的勇氣，讓我明白：生當如夏花之燦爛，死當如秋葉之靜美。

星雲大師一筆書

愉韻度曲

梁君度

星雲大師是佛光山開山宗長，是集文化、慈善、教育於一身的般若行者，大師本着「人間佛教」的理念，畢生致力推動佛教教育、弘法利生之事業，以不同的文教形式啟發世人並廣開各種法門，書法即是其中之一。

日前《藝術香港》舉辦的「緬懷星雲大師圖片展」，展示了星雲大師六幅書法作品真跡，全部是一筆完成，中間不間斷，謂之「一筆字」書體。大師的「一筆字」書如老樹盤根，蒼勁雄壯，自成一種風範。

説到一筆書，就不能不提二王之一的王獻之了。王獻之自小在乃父書聖王羲之指導下學習書法，自然繼承了王羲之的衣缽，小楷的造詣更勝父親一籌，其「洛神賦」玉版十三行當稱中國小楷之巔峰之作。除了楷書，王獻之書法成就最高的是「一筆書」，即行、草連綿之體，變其父上下不相連之草為相連之草，往往一筆連貫。此法開行草書法之先河，是魏晉書法嬗變中推陳出新之典範。

唐代張懷瓘在他頗具系統性的著作《書斷》中，對王獻之的「一筆書」十分讚賞。「一筆書」意為幾個字連貫在一起，由不抬筆的一次性運筆書寫而成。就如人們在《十二月帖》中所見到的情景。王獻之的「一筆書」左右旌搖跌宕，上下互映相輝，如龍騰滄海，鳳落瑤池。王獻之的《中秋帖》是他「一筆書」的代表作，現存的《中秋帖》據説是宋代大書法家米芾所臨，用筆自在流暢，將王獻之「一筆書」的精神恰切的表達出來，仍是書中極品。

◆星雲大師書法。 作者供圖

星雲大師因眼疾而視力模糊，他用「一筆書」克服字與字斷開就無法保持氣韻貫通的缺失，這雖然是無奈之舉，但也恰好發揮了他的書法功力。

人生不慌張

從零創夢

王嘉裕

這段時間，似乎興起了戶外郊遊，去接近大自然收穫美好的風景，這看起來是一件很好的事情。但是在此背後，卻是藏着人的種種焦慮，原來是因為某部分人會抱着最近過得太煩了，想要出去走走的心情。

過得不好，大部分人對自己生活的評價都是如此。事業中的不順利，夫妻家庭矛盾，教育兒女的無奈……就像身邊的一位朋友，跟我們訴説生活的時候，説到這些心情總是非常憂鬱的。

有些人表面上過得很好，但是內心裏卻藏了滿滿的隱憂。什麼是隱憂？鬱鬱寡歡，心事重重，心裏總是有不可言喻的憂慮，以至於夜不能寐，輾轉反側。這些隱憂到底來源於哪裏？其實是人們太慌張了，事業的發展剛剛起步，或者和同行業的相比，落後了一些，心裏便急着想要找到突破點，想要遇到好的機遇，獲得大量財富以改變現狀，也許看到別人夫妻感情如此恩愛和諧，想到自己的伴侶，兩人總是因為小事吵架，而感到垂頭喪氣，或是看到別人家的孩子上名校，畢業找到好工作，接着又開始焦慮自己的小孩……如此一想，人生的苦真是數也數不完啊。但是我們仔細想想，對這些事情的斷定是否帶有過多的情緒？

事業的發展，雖然目前還沒有達到很理想的狀況，但是只要撐得住還是比較成功的，而就算遭受了一次挫折，也未必不是一種好的經驗，而對於羨慕別人家庭幸福的人，其實最應該反思自己是否只是看到別人的風光，卻沒有想到別人為了經營生活所作出的努力，而在我們身上，只要肯用心去經營和維護情感，同樣也可以收穫美好。至於孩子，為什麼要用我們的標準去斷定他的人生？

很簡單的道理，其實我們就是過於慌張，沒有什麼耐心，就好像一部電影中有這樣一句話，「年輕和幼稚都會造成同樣的弱點：缺乏耐性，無論做什麼事都想馬上看到結果。人生就是一連串的等待，這樣的教訓往往得活到中年才能體會。」急於想要看到結果，但是沒法看到便造成了慌張，而慌張起來就讓人生的節奏更亂。

作為一位創業者，人生經歷對此感悟非常深，普通人都會承受這一系列的壓力，而創業者還要多加一份對於創業的冒險，這樣更容易焦慮。在此想告訴創業朋友們，或者是我們生活中的每一個人——人生真的不需要太慌張，慢慢來，也許才能更快看到希望。我們不需要管別人，在生活或者在創業中，都要有一種主心力，就是能夠抵禦外界焦慮的影響，不管遇到什麼事情都要保持心中那一份鎮定。