



梁君度

我住海邊，喜歡海，也常去看「驚濤拍岸，捲起千堆雪」的景象，詩云：浩渺波濤怒，狂聲岸畔歌。轟雷驚鳥散，飛沫濺雲街。勁勢千鈞力，堅若百丈壑。滄桑恒此景，天地共觀織。

雖然對海有一種莫名感覺，但是我從來沒有畫過海，今日終於決心嘗試了一下。

用水墨來描繪一幅海浪擊石的壯景，這不僅是一次藝術創作嘗試，更是一次與大自然磅礴力量的對話。

我先用毛筆蘸上淡墨，在紙上勾勒出海岸礁石的大致輪廓，將構圖定下來。構圖布局是水墨畫不可忽視的重要因素。可以採用全景式構圖，展現驚濤的宏大場面，讓觀者感受到大自然的雄偉與壯麗，也可以選取局部特寫，聚焦於一簇浪花的綻放與一塊礁石的堅守，以小見大。為了讓觀者感受到大自然的雄偉與壯麗，我選取局部特寫，聚焦於巨浪碰撞岩石激起的浪花以展現驚濤拍岸的瞬間力量。

勾勒礁石後，我接着換一支稍粗的筆，用花青、鈷藍

## 彩墨繪驚濤

和墨調染礁石旁的海浪。筆觸由輕到重，由緩到急，彷彿海浪正從遠處滾滾而來，積蓄着力量。當海浪的形狀逐漸顯現，我又用淺綠畫表面的海浪，讓海浪在陽光下透出或深或淺的綠色。而畫面中的礁石，則是用深褐色和黑色來刻畫。堅硬的線條、粗糙的質感，凸顯出礁石在海浪無數次衝擊下的堅韌不屈。隨着色彩的層層疊加，海浪愈來愈洶湧，它們憤怒地撲向礁石，發出驚天動地的巨響。每一朵浪花都是大自然力量的瞬間爆發，每一次衝擊都是海浪與礁石的激烈較量。在畫的過程中，我感覺自己置身於海邊，感受着海風的吹拂，傾聽着海浪的怒吼。彩墨在紙上自由流淌，我的心情也隨之澎湃起伏。

此外，我也用留白的藝術手法為畫面營造出空靈的氛圍，給觀者留下想像的空間，讓他們在空白之處感受到驚濤的無盡延伸和宇宙的浩渺無垠。

一幅《驚濤拍岸圖》完成後，我意猶未盡，又再畫了一幅《狂濤擊石圖》。當我完成兩幅海浪擊石圖時，我感覺這兩幅彩墨畫不僅是「海浪處女作」，更是我對大自然敬畏之情的表達。它讓我明白，在生活的海洋中，我們也會像礁石一樣面臨無數次的海浪衝擊，但只要堅守內心的堅定，就能在風雨中屹立不倒。



《驚濤拍岸圖》 作者供圖



## 百家廊

袁星

秋分夜後，天氣隨即轉涼。一早一晚，最為明顯。

單位在小鎮駐地，位於小鎮的中心地帶。我居住的小區，在小鎮邊緣，緊靠國道。這兩個地方，是我日常生活的範圍起點。

這個範圍，並未完全脫離農村。因為，說不定哪條路的盡頭，就是一處長滿雜草的坡嶺或農田；說不定哪一片小區樓群後面，就是哪個村子的一處民宅聚集地；說不定哪一段路的路邊花壇裏，就有誰家開墾出的一小片菜園。這樣的事實擺在那裏，小鎮就有了農村的元素和氣息。但我早出晚歸的小區，一待一整天的單位及附近，多是樓群、柏油路、水泥地、大理石板步道。泥土被束縛在花壇裏，裏面的「花」以多年生常綠植物為多，道路兩旁的樹多是法桐，偶有女貞子等。真正的花，這個季節，幾乎見不到。

長夜漫漫，心事重重，總睡不踏實。後半夜，沒蓋被子有點兒冷。裹上被子，睡眠依然不佳。早早醒來，摸出手機消磨時間。孩子小姨的微信圈更新了，是一組圖片。

其中一幅圖片，取景開闊。左邊一大半是稀稀拉拉的翠綠色的法桐枝葉，照片左右中下的中間部分，是一小蓬牽牛花。牽牛花枝葉和花佔整個圖片面積的十分之一左右。那蓬牽牛花是爬到牆頭上的，應該是在牆的另一面攀援而上。從拍攝者的角度看，就是那麼小小的一蓬。其枝條柔韌嬌嫩，前端個個強上

## 牽牛花在喊

翹；喇叭狀的花朵開口處紫紅，尾部迅速過渡至白色。有正開着的，也有開始萎焉的。

確切說，我並不特別喜歡牽牛花。這種牽牛花，在農村老家那邊常見，說不定哪處院牆處、道路邊，壩堰上就有一大蓬，甚至是滿滿當當一大片。有時，整個院牆、整個宅院、整處坡嶺上河溝中都是。老家那邊，牽牛花的顏色，也多是照片上那種紫紅色的，還有一種淺藍和一種深藍的，不過不是很多。牽牛花的花期不長，萎焉後皺縮扭曲不美觀。平時，我只是把它當成一種不入流的野花看待。很久沒見，或者是多年沒見了，乍一看到，心中竟萌生了一種莫名的感嘆。那些努力攀到高處無聲無息盛開的喇叭，那些不畏風雨和日曬依然盛開的喇叭，在色澤單調的天空和牆面背景前，顯得格外貴氣和醒目。

迎春是攝影師，我問她照片是轉載還是自己拍攝。她把原圖發給我，還發了另外幾張照片。其中一張，是從另一個角度拍攝的，還是那處牽牛花，只不過不是同一蓬。在那張照片上，牽牛花也還在中心位置。其上其後是天空和幾點樹梢，其下是藍天和彩雲。小姨子告訴我牽牛花的下面不是牆面，而是一個廣告牌。它的枝葉和花，與彩雲比色澤單調了許多，卻依然醒目。整張照片上，除了它，其他的東西好像都是陪襯和擺設。

突然看到牽牛花，我眼前一亮。牽牛花開了？這個季節的牽牛花開了？小姨子照片上的牽牛花，是北京的牽

## 以「科技+」推動經濟



文公子

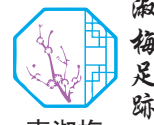
上星期三，行政長官發表了任內第三份施政報告，對香港繼續發展八大中心定位提出了許多舉措，文公子認為都能配合國家發展大局，更有助香港融入粵港澳大灣區發展，而且頗具前瞻性，的確非常值得支持。

踏入互聯網時代，上網已成日常生活不可或缺的重要元素，國家間的競爭亦已進入網絡時代。維護網絡安全，就等於維護國家安全。施政報告提到，政府將於今年內提交條例草案，訂定關鍵基礎設施營運者保障其電腦系統的責任，加強抵禦網絡安全挑戰的能力，面對日益嚴重的網絡威脅，的確是對症下藥的良方，亦有助維護國家安全，是香港為國家應盡之責。

由施政報告可見，特區政府對香港未來經濟發展的動力，將採用「科技+」的方案，各項舉措均致力於不同領域融合創新科技。舉其大者，包括成立「100億創科產業引導基金」；成立「香港新型工業發展聯盟」促進「政、產、學、研、投」的緊密協作，同時計劃增強發展智慧城市及數字政策，善用北部都會區與河套區土地發展創科產業，支援各行各業引進科技轉型，促進實體經濟與數字經濟融合制度，以配合新質生產力的發展，並成立「教育、科技和人才委員會」，以統籌推進教育、科技、人才融合發展，以及積極發展金融科技、跨境數據互聯互通及低空經濟，以配合香港在各方面融入粵港澳大灣區發展的需要。

科技發展，需要人才。正如香港電腦學會指出，IT業界一直面臨人才青黃不接問題，因此，政府應致力推動培育年輕創科人才。施政報告特別提出，將成立「教育、科技和人才委員會」，由政務司司長主持，統籌推進教育、科技和人才一體化融合發展，擴大銜接連貫，制訂政策推動育才、匯才、科技協同發展；同時推動國際高端人才集聚香港，進一步加緊推動吸納人才、留住人才的工作，例如更新「人才清單」，加入推動八大中心所需人才、擴大「高端人才通行證計劃」大學名單，把計劃內高收入人才的首個簽證期限由2年延長至3年；而且主動邀請頂尖人才來港發展等，香港電腦學會預計可有效紓緩人才短缺的壓力。

文公子認同，上述措施均有助香港迎合全球邁向5G時代的趨勢，而政府由用地到資助都有長遠政策，能為香港下一代謀發展、謀幸福，具有高瞻遠矚的視野，應予支持。



淑梅足跡

車淑梅

認識「正向廿四味」創辦人陳龔偉瑩（陳太）20多年，當年她是醫管局專責處理公共事務及中國事務的要員，做事有聲有色。因照顧病重的丈夫提早退休，關心年輕人的她其後出任了「青少年發展企業聯盟」主席，陳太為何退而不休？又為何選用「廿四味」這個苦苦的名稱？「香港最大的資源就是人才，只有幫助新一代，香港才可以持續發展。兩年前民青局力推正向思維計劃，與我們的方針很相近，知道20多年前已經有國際學者給了正向思維一個解釋，內藏24項特質，包括幽默感、欣賞美、懂得寬恕、熱愛學習、創造力強、好奇心、判斷力等等包羅萬有，這個名字確貼切。」

陳太找來了亞洲電視前副總裁葉家寶幫忙推廣，「陳太用這名字很有意思，廿四味看似苦澀，但是對人的健康和改善身體狀況有正面作用。我們針對的對象是13歲至21歲，中間採用三大元素，包括『正向電影院』、『CEO秘笈』及『自主宇宙』。」

自認超級戲迷的陳太發覺戲劇電影往往有很多發人深醒的金句，看過後對自己有深遠影響，「其中一套《千與千尋》我看過三四次，裏面有一句：勇氣是腳震震學會的，表示並非有勇氣便沒有困難；當中還有一個角色叫小玲，她好積極有很多想法，但她沒有行動，所以正向並非紙上談兵，是要有行動配合的。我們請來電影專家作分析，對準那24點的特質去解讀。又例如《蜘蛛俠》覺得自己終日忙於救死扶傷，快累死了，卻看不到自己的價值，他的叔叔說了：『你能力愈大，所以責任就愈大了！』多有力的金句！」

## 「正向廿四味」創辦人陳龔偉瑩

年輕人看過「正向電影院」後，會參加「CEO秘笈」的分享會，已分享的嘉賓包括前律政司司長黃仁龍（由賣雪糕到大律師）、「黃小鴨」100歲林亮前輩的故事等等，從他們的奮進經歷中得到啟發；第三就是「自主宇宙」的IT平台，我們將寶貴的錄影內容，經過製作團體放在這個宇宙，歡迎任何人自由上網探索。

兩位「正向廿四味」成員同樣深受感動，香港大學建築系畢業生古栢，「首先，正向的性格是可以後天補足的，不要太介懷自己在什麼階段，甚至有什麼過失、什麼的年紀都應該永遠向前，只要認清自己下一步的目標，也可以定一個短期目標，多點鼓勵自己，保持對這世界的希望，一定會去到你要去的目的地。」

教育大學畢業生王漫俐，「難忘湯漢斯的《劫後重生》裏面的金句：Keep breathing（繼續呼吸），因為明天太陽依舊升起，誰知道潮水會帶來什麼？那就是絕望之中要存有希望！只要保持呼吸，明天就會有轉機。」

施政報告顯示特首關心年輕人問題，實在坊間亦有很多有心人，如果官商民加上年輕人的努力，四翼齊飛，相信香港一定會飛得更高更遠！祝清熱解困的「正向廿四味」為香港青年帶來更健康的未來！



「正向廿四味」成員（左起）葉家寶、古栢、王漫俐、創辦人陳龔偉瑩與淑梅合照！ 作者供圖



點滴

陳復生

女兒和兒子說我偏心，整天惦記着「喵喵」，連執筆為文，也寫上「她」一篇，為公平起見，今天只好繼續分享「豆逗」的日常點滴……

據說俄羅斯藍貓是自古就存在的自然原生種，來自俄羅斯西北邊的海港城市（Arkhangelsk），別稱天使長港，所以在國外又被稱為 Archangel Cat。19世紀中，俄羅斯藍貓隨着船隻，從海港城市出航，開始踏上了英國和北歐的土地。後來第二次世界大戰爆發以至戰後，世界政經局勢受到巨大影響，整個歐洲斷絕了俄羅斯藍貓的來源。

其後，有些貓舍通過用英短的藍毛貓或芬蘭的藍毛貓，甚至東方的暹羅貓來育種，終於孕育出現今世人看到的俄羅斯藍貓。由於品種較稀有，份屬「貴族貓」，被譽為「歐洲的精靈」——細看我們家的「豆逗」，果真是名不虛傳！

「豆逗」披着一身短而濃密的灰藍直毛，毛的尖端呈現會反光的銀色，尤其當「她」懶洋洋躺下曬日光浴，更覺其光澤感的淺藍色，觸摸起來是絲滑般的毛皮大衣感，配着一雙高雅的翠綠色眼睛，恍如珠寶店中的罕有「貓眼

## 人貓情緣

石」，與修長細緻的四肢，充滿智慧靈動力，無時無刻散發着優雅動人氣質，尤其漫步時，走出典型的 Cat Walk！（終於明白模特兒行騷形態，原來靈感來自貓貓。）

「豆逗」冷靜帥氣的外表，深藏熱情，最愛親近我的兒子，認定他是摯愛，每當兒子閒坐家中，就會躍到他懷裏撒嬌，享受寵抱樂趣……看着他倆親親相愛的時候，不禁感恩我們有幸過着國泰民安、太平盛世的日子——想到有些地方遭逢天災人禍，民不聊生，又遑論養貓嗎？我們真是要珍惜來之不易的和平與穩定！



俄羅斯藍貓「豆逗」帥氣又可愛。 作者供圖



娛生樂與路

路美

近年很多香港人很喜歡到內地消費，原因很簡單，因為內地消費便宜，香港消費實在太高了！除此之外，還有什麼是被內地所吸引的原因呢？以下將從多個角度進行分析。

首先，價格因素是一個重要的原因。內地的商品價格普遍較低，尤其是日常用品和一些消費品。在香港，生活成本較高，許多人認為在內地購物更為划算。就像化妝品、電子產品、服裝，以及食品等品類尤為明顯，吸引了香港消費者選擇前往內地進行消費。隨着人民幣貶值，港幣相對內地貨幣的強勢，使得香港消費者在內地的購物更為划算。

其次，平價旅行也是吸引香港人前往內地的因素。近年來，內地交通的便利性不斷提高，高鐵等便捷的交通工具，使得香港和內地城市之間的往來更加頻繁。許多旅行社推出了經濟實惠的旅行套餐，讓香港人能夠以較低的成本享受到內地的旅遊體驗。同時，內地的景點和文化也逐漸被香港人接受和認可，進一步促進了跨境旅遊消費的增長。

再者，香港人對內地文化的興趣逐漸加深。隨着經濟全球化和文化交流的加劇，許多香港人開始更加關注內地的歷史文化和藝術。參觀博物館、品嚐地道美食、體驗地方節慶活動等成為了他們

## 為什麼回內地玩樂？

赴內地的主要目的之一。內地豐富的文化遺產和多樣的地方特色，讓香港人在消費的同時也能體驗到不同的文化氛圍，這種文化的吸引力無疑是推動消費的重要因素。

此外，內地的消費環境也在不斷地改善。在經濟的快速發展，內地的購物中心、超市、餐館等服務設施不斷提升，購物體驗愈加舒適。許多內地城市特別是大城市消費環境，已逐漸與國際接軌，獲得了不少香港消費者的青睞。同時，內地市場上充斥着新的品牌和產品，這些都極大滿足了年輕一代香港消費者的多樣化需求。

香港人對內地的開放和接受程度不斷提升，很多港人認為，「走出去」不僅是在消費上有所獲，更是一種拓展視野、感受不同生活方式的體驗。在這樣的背景下，香港人與內地的聯繫愈發緊密，消費行為自然隨之增加。

最後，內地的互聯網購物和移動支付的普及也為香港人提供了便利。在內地，電商平台的種類繁多，價格透明且有時能夠享受到更大的優惠，這讓香港消費者在選擇購物方式時更為靈活。尤其是移動支付的普及，使得在內地消費的過程更加便捷，很多香港人都會提前了解內地的購物和支付方式，以便更好地享受消費體驗。



從容創業

王嘉裕

在繁忙喧囂的都市中，幾乎找不到慢節奏的生活，時間被算得非常精準，人們視時間為財富和生命，於是每個人都行色匆匆，為自己的生活奔忙著，轉眼間過了5年、10年，但生活似乎都是這麼忙碌，卻很難感受到慢下來的快樂。

近幾年來創業的人潮愈來愈多，創業似乎成了一种快節奏、高強度的代名詞，不管怎麼樣忙碌總有回報，能夠在這繁囂的都市裏獲得自己的一番事業，顯然也是一種成功，然而真正的成功並不完全取決於付出了多少時間與精力，更重要的是如何在緊張與壓力之中保持一顆從容的心。

其實不管怎麼樣，從事什麼職業能夠在忙碌中保持那一份從容，一定是非常良好的一種人生狀態，保持從容的生活節奏，

## 保持從容，悠然自得

並不代表要放棄對夢想的追求，相反它讓我們在追求夢想的過程中更加堅定，更有自信，正因如此，從容讓我們學會如何在忙碌中尋找快樂，沿途看到的風景將會更多，更能夠在挑戰中把握機遇，生活也充滿著更多的可能性。

創業的壓力很大，每天要處理的事情也特別多，可是我們還是應該保持從容的生活態度，在繁忙的工作中，遇到難以解決的問題也不要急躁慌張，要學會不失冷靜，面對挑戰時不失信心。當覺得前進的步伐非常艱難或是處於低落期時，那就應該回顧一下自己的生活，是否因為節奏太快而失去了信心？應及時調整步伐，享受生活中的每一刻。創業是一種人生選擇，在過程中會遇到各種困難和挫折，這些心靈考驗也是我們人生中重要的一部分，當

擁有一顆強大的心靈，即使對於瞬息多變的環境也能擁有一份不畏困難的力量，時刻保持從容能更好地應對生活挑戰。從容讓我們在失敗中吸取教訓，在成功時保持謙遜，在創業的旅程中，不僅能實現自我價值也能享受過程帶來的樂趣。

人生當中不能只有創業，生活還有很多其他重要的東西，一些平淡日子也是人生中的珍貴財富，慢下節奏來才能夠好好感受。創業生活之餘，不妨抽出時間陪伴家人、朋友或獨自享受一段寧靜的時光，這些看似微不足道的瞬間，卻能提供我們無盡的力量與靈感。

人生本來就有着無限的可能性，不要把道路愈走愈窄，無論遇到什麼事情都要放寬心，自在從容享受每一個努力的瞬間，迎接美好的明天。



牽牛花照片。作者供圖