

梅韻
梁君度

瓊瑤式的離去

在紛繁複雜的世界裏，生死是一個永恒而沉重的話題。而有一種離去，頗令人唏噓，那便是「瓊瑤式的離去」。

當雪花開始紛紛飄落，我心裏輕輕的唱着歌，終於等到了這一天。生命裏的雪，沒錯過這趟旅程，走來辛苦，顛簸且喜，也有各種精彩唱和，經過了山路的崎嶇不平，挨過了水路的駭浪風波，除了……留下了……我那些字字句句的著作，是我今生為愛燃燒的熱火，誰在雪地插了鮮花一朵，陽光映着玫瑰如此鮮活，正像我心中的雪與火，無論是好是壞是對是錯，那個我……那個我……始終追尋着日出與日落，相信人間有愛，初心如昨，這是我最後的選擇。時間已到，生命不會更好，不拖累所愛也超越病魔，我心曠神怡如奔放快樂，當此刻……當此刻……有如雪花與火花同時綻放，我將飛向可以起錨的星河。

——瓊瑤

瓊瑤，這位以愛情小說著稱的作家，用她細膩的筆觸描繪了無數纏綿悱惻、刻骨銘心的愛情故事。

她的作品中，愛情常常超越生死，離別也被渲染得凄美動人。在她的筆下，離去不再是簡單的生命終結，而是一段情感的升華，一場心靈的旅程。

瓊瑤式的離去，充滿了深情與不捨。那是對人間最後的凝望，眼中飽含着無盡的眷戀和愛意，彷彿時間在這一剎間靜止，只為讓他們能將彼此的容顏深深地刻在心底。

瓊瑤式的離去，沒有留下對這個世界的怨恨，只有默默流淌的淚水。在悄然滑過臉龐的每一滴淚水，都承載着人們對她的濃情與厚愛。

瓊瑤式的離去，充滿對時間流逝的遺憾。如同被風吹落的花瓣，雖還在散發芬芳，卻萬般不捨離開了枝頭。

瓊瑤用她並不推崇的方式離去來告訴我們，愛會永恒延續。離去的人會化作星辰，在夜空中守護着生者；會成為回憶，永遠珍藏在人們的心中。

愛，不會因為生死的阻隔而消失，反而會在歲月的洗禮中愈發珍貴。

我們對瓊瑤為避免預知的病魔折磨而體面地輕生感到遺憾，但是，我們可以從瓊瑤式的離去中汲取一分力量，學會在有限的時光裏珍惜身邊的人，勇敢地表達愛，讓每一次的離別都少一些遺憾。

瓊瑤遠離塵世去，唯剩深情寄月光。

文公子手記
文公子

香港學界科技水準雄視亞太

25項曾獲本地資訊及通訊科技業內獎項的優秀作品，包括「香港資訊及通訊科技獎」、「空間數據共享平台大獎2024」、「Hong Kong Techathon+2024」及「海峽兩岸暨港澳地區大學生計算機創新作品賽」等，在香港電腦學會邀請、提名及指導下，於12月4日至7日在汶萊舉行之「亞太資訊及通訊科技大獎2024」，贏得8個大獎、4個亞軍、3個季軍及3個優異獎，合共18個獎項的佳績，繼續蟬聯全場榮獲最多大獎的經濟區，可見香港科技已達亞太地區最高水平。

8個大獎中有3個來自學界，成績不俗，除大獎外，尚取得1個季軍及3個優異獎，可見香港銳意發展科技教育，在耕耘多年後，已陸續取得成果。

學界大獎得主，包括基督教香港信義會信義中學，以「A-EYE 人工智能視障人士購物助理」在「學生類別——高中學生：應用」奪魁。該發明旨在增強視障人士在日常購物體驗中的便利性和獨立性，通過整合先進技術，提供產品識別、價格比較、折扣查詢、貨幣識別、導航指導與安全保障等一系列功能，協助視障人士能更自信地掌控購物過程。

另一學界大獎得主來自「學生類別——專上學生項目：應用」，由香港浸會大學的「從羅馬化尼泊爾語到純尼泊爾語：使用Transformer架構為進行資源匱乏語言的人工智能音譯」取得。這種創新的人工智能音譯系統，彌合了羅馬化尼泊爾語與純尼泊爾語間的差距，不僅增強了尼泊爾語使用者的數位可近性，並開創了解決方案擴展到全球其他資源匱乏語言的先例。

此外，香港資訊科技學院（屯門）則在「學生類別——專上學生項目：方案」中，以「智護老」獲頒大獎。智護老運用語音及人工智能，主動分析長者需求並整理優先次序，為安老院舍提供一站式自動化解決方案，以減輕護理員負擔，提高服務素質，確保長者得到適當照顧。

文公子認為，今年學界的大獎得獎發明，都能由實際需要出發，以科技解決問題，而且關懷的都是弱勢社群，由視障人士、少數族裔到長者的需要，可見香港學生除在科技教育上學有所成外，亦能發揮人文精神，主動關懷社會。而觀乎各大獎得主，往往見到善用人工智能的作品，可見「人工智能+」亦已在各行各業中，加速推動科技發展；而香港電腦學會就一直鼓勵年輕一代學習更多科技知識，將來從事科創行業，為未來人類生活作出貢獻。

淑梅足跡
車淑梅

香港義工獎 3位得主點滴

上星期義工工作發展局與民政及青年事務局聯合主辦香港年度盛事「香港義工頒獎典禮」頒發了3萬多個獎項，表揚本地傑出的義工機構、義工、企業、學校、屋苑等等。我請來了3位本年度義工獎的得主：「傑出青年義工獎」醫科學生黃偉滔、「傑出義工獎」結他大師劉卓威 (Jacky)、「賽馬會學心行善傑出躍晉義工獎」76歲家庭主婦黃國貞 (貞姐)。

醫科學生黃偉滔因中四一次的行義立志行醫，「我課餘參加了扶輪社少年服務團，探訪唐氏綜合症的小朋友，他們笑得好開心好投入，我覺得這件事非常有意義，令我勤奮讀書，希望將來可以用另一種形式去幫人，無形中將本來內向的我開放了。現在我已經四年級了，繼續當義工服務病人。我的感受不同了，過程中醫心病的比例好重，但醫學教育也不能忽略，希望他們多認識其他的健康資訊，及早預防和就醫。」

原來「傑出義工」Jacky是一位癌症病人，「我在2018年確診鼻咽癌第4期，真的不明白不煙不酒不講粗口，為何無端端患上此症？我不幸地在這幾年中復發了3次，但我心裏面一直好平安有盼望，我是屬於極少數依然活得好開心，我深信自己仍有一條好長的路等着我去走。當初做義工，因為我小時候得不到別人的幫忙，我希望幫助到身邊的人，我跑到學校和監獄去義教，我也曾經不收任何費用去支持同學參加校際結他比賽，我說一定要勤力練習，否則我不會教，結果兩名學生得到了亞軍，非常安慰。」

「傑出躍晉義工」貞姐是「畢業照顧者」，去年100歲的丈夫病逝，

鬱結了4個多月，終於到聖匠堂學習當義工探訪長者，「見到人家的環境好差、好樸素、好淒涼，自己的環境和身體比較好的，可以付出幫助別人，心情釋放了，這是最後的得着。我也參加了『積福時間銀行』助人助己，做義工1小時有60時分，可以用時分去中心上堂或者可以去換家居維修服務。我已經捐了3,000時分，我現在有4,000多，我打算再捐3,000等於50個鐘。我做義工就是去享受的，我希望做到不能動為止，我做得好開心呀。」

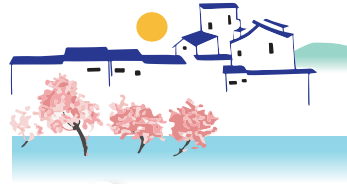
Jacky笑言不知道自己是否在做義工，「因為我的職業、人生、義工和興趣都是彈錘他，所以得到這獎項正是一種肯定……好多謝太太Judy對我的支持。因為病了，我的人生好似在開快車，我要抓緊時間向目標進發，我想辦學校，將正面的人生態度傳揚下去，其實人生可以好精彩，無論什麼崗位，希望有生之年可以辦到。」

「傑出青年義工獎」黃偉滔最希望感染更多年輕人同行，「和朋友一起去做義工，去服務去籌劃整個活動，比起吃喝玩樂的友誼更加深刻。」

今年大會口號以「青年力量，行義無疆界」為主題，請加入義工行列，一起享受做義工的樂趣！



● 本年度香港義工獎得主：(左起)黃國貞、黃偉滔、劉卓威。作者供圖。



百家廊

走麻石板路，穿小巷長街，聽粵語呢喃，品客家美食，還有大屏障的荔枝。深圳樓村的麻石巷我走過很多次，煎堆之類的小吃也食過很多。「油麻煮碌堆，愈煮愈心開，四面銀料碌埋來，碌來碌去真好彩，好時好運大發財。」唱的白話山歌很有客家韻味。

煎堆又名碌堆，碌堆窩。煎堆的起源可追溯到中原先民祭灶，是敬奉玉皇大帝的仙果。兵匪、戰亂、災患，客家人不停地遷徙，帶着中原的文明來到嶺南，煎堆也來到南方。着了胎記的煎堆，與當地的山水相容，賦予它不同的使命與內涵，成為嶺南茶樓粵系中不可或缺的一員，算是名小吃。碌堆猶如柚子，粵語說柚子是碌柚，碌與碌同音。這樣碌堆又附着了吉祥的意味。

粵地諺語又云「煎堆味一碌，金銀滿星」，有福祿滿滿之意。這句吉利話響徹民間，也拂亮人的心。煎堆便順理成章被叫成碌堆。明末清初學者屈大均的《廣東新語》記載：「廣州之俗，以烈火爆開糯穀，名曰爆穀，為煎堆心餡，煎堆者，以糯粉為大小圓，入油煎之，以祭祀祖先及饋贈親友。」但凡逢年過節，紅白喜事，一家人圍在一起製作傳統美食，碌堆就是必不可少的應節食品。碌堆可用作祭祀時的供品，還會用來送禮，祈望來年如碌

堆一樣圓圓滿滿，裏金帶銀。嶺南有「開燈」的習俗，家裏生了男孩，正月十五之前是要開燈拜神、報告祖宗的。開燈少不了吃食，一定要有碌堆，碌堆寓意團圓美滿，添丁發財。

樓村碗壁公家塾，一處老舊宅院，青磚灰瓦，木樑木窗。牆上一頂客家涼帽，堂屋有四方桌，竹篾裏曬着荔枝。外間一台土鍋灶，上面坐了一隻大鐵鍋，灶上兩副油撈。屋裏的擺設傢俱還是舊時景。他們迷戀的不僅僅是那些物件，更是一種情感寄託。陳阿婆正在炸碌堆。她着一件花色小褂，穿玄色闊腿褲，梳了個大如意髻。灶前碼滿了荔枝樹斬成的硬木柴，她往土灶裏添柴。阿婆說荔枝木燒火，炸出來的碌堆也有荔枝香。一瞬間，恍如邁進舊時人家。兩夫妻下工回家，男人喝茶去了。女人掛起涼帽，洗一把臉，灶前升火，壘下劈柴。炊煙是旗幟，炊煙在召喚他們四散的孩子回家。

碌堆的原料是糯米粉、砂糖、餡料。糯米粉倒入開水鍋，煮成熟粉，加少量糖和生粉，將麵團揉搓成團。拍出一塊糯米團，兩手慢慢將米團捏成杯形，使糯米團中間中空，表皮厚薄均勻，再放入事先炒好的豆蓉餡或花生餡。慢慢收緊表皮，收口處輕輕拍出個「小尾巴」，寓意「添丁」。油滾滾燙，

把包好的碌堆放入油鍋中，但見油花四起，又聽滋滋作響。灶堂裏火苗舔舐大鐵鍋，油花泛濺，香氣愈發地濃了起來，空氣中飄着油香和米香、荔枝木的清幽。阿婆兩隻手各拿油撈，熟練地將碌堆不停翻滾、打圈。碌堆在經過油鍋翻滾後漸漸膨脹，宛若一個金色氣球膨脹，色澤金黃。阿婆說，要想碌堆好巧又好香，關鍵是麵團吹氣的技巧。灌氣的時候要均勻，一旦空氣灌多了，麵團就容易吹破。幾分鐘後，炸好的碌堆被撈起，蓬鬆鬆圓鼓鼓，表皮焦黃，散發出濃郁的香氣。咬一口，碌堆開了小窗，糕糕表皮間有氣泡的小孔。餡露了出來，芝麻、核桃、紅豆沙，怎一個香脆。

等到涼些，糕糕麵皮和餡黏在了一起，吃起來又是一種味道。軟軟糯糯，又多了分嚼勁。果然與別處不同，想必是，此一處的清風、草木、雨水都入了味了。

客家妹子小小年紀便成農活好把式，也會製作各種客家美食。她們上岸，洗了腳上的泥，住進了城中村，後來又住進了更寬敞的洋房，卻仍不肯丟掉那些美食，甚至於鍋灶和瓢盆。生於斯長於斯，骨子裏有農人和土地的肌膚之親，滋養了她們的童年和青春。她們和土地上的事物曾經生死相依，哪怕已經遠離，又將依依地回望。

胡笑蘭

碌來碌去真好彩

把包好的碌堆放入油鍋中，但見油花四起，又聽滋滋作響。灶堂裏火苗舔舐大鐵鍋，油花泛濺，香氣愈發地濃了起來，空氣中飄着油香和米香、荔枝木的清幽。阿婆兩隻手各拿油撈，熟練地將碌堆不停翻滾、打圈。碌堆在經過油鍋翻滾後漸漸膨脹，宛若一個金色氣球膨脹，色澤金黃。阿婆說，要想碌堆好巧又好香，關鍵是麵團吹氣的技巧。灌氣的時候要均勻，一旦空氣灌多了，麵團就容易吹破。幾分鐘後，炸好的碌堆被撈起，蓬鬆鬆圓鼓鼓，表皮焦黃，散發出濃郁的香氣。咬一口，碌堆開了小窗，糕糕表皮間有氣泡的小孔。餡露了出來，芝麻、核桃、紅豆沙，怎一個香脆。

等到涼些，糕糕麵皮和餡黏在了一起，吃起來又是一種味道。軟軟糯糯，又多了分嚼勁。果然與別處不同，想必是，此一處的清風、草木、雨水都入了味了。

客家妹子小小年紀便成農活好把式，也會製作各種客家美食。她們上岸，洗了腳上的泥，住進了城中村，後來又住進了更寬敞的洋房，卻仍不肯丟掉那些美食，甚至於鍋灶和瓢盆。生於斯長於斯，骨子裏有農人和土地的肌膚之親，滋養了她們的童年和青春。她們和土地上的事物曾經生死相依，哪怕已經遠離，又將依依地回望。

點滴
陳復生

近日天氣降溫，對於怕冷的我來說，正好穿上毛衣、圍着頸巾，甚至戴了小冷帽，腳踏保暖襪和鞋，好一副冬日模樣，家中播放着樂韻悠揚的聖誕樂曲，配合閃爍繽紛的聖誕樹，原來節日的濃厚氣氛，已悄悄地飄然降臨。

正好自調一杯「聖誕酒」——Mulled Wine，又名「香料酒」、「熱紅酒」在手，暖在心頭。香料熱紅酒是歐洲傳統的聖誕飲品，但凡歐洲的聖誕市集、路邊攤檔，甚至是酒吧，都能點到這杯暖人心窩的熱紅酒。

初嘗Mulled Wine是多年前臨近聖誕，在倫敦開會，下榻於友人開設在 Piccadilly 的酒店，地理環境位置不錯，附近就是 Bond Street、Knightsbridge 和白金漢宮，走路數分鐘就能到。每回從外面開會返到酒店，大堂服務員總會送上一杯「聖誕酒」給我，酒香撲鼻，暖意綿綿，未飲已「醉」——陶醉在濃濃

的聖誕酒……

自始，愛上了「聖誕酒」，從12月開始，一直喝到一二月也停不下來。甚至秋風剛起，也可淺嘗，每天一小杯，有助血氣運行，蓋因內含的主要香料，有肉桂和八角，尤其肉桂，溫中逐寒，可穩定情緒和幫助睡眠。

「熱紅酒」的起源，最早可以追溯到西元一世紀的古希臘人，相傳古希臘人在飽餐一頓之後，發現經常會喝剩紅葡萄酒，於是，他們搜集餐桌上喝剩的葡萄酒，再加點香料煮熟，就成為了現今廣為流傳的「熱紅酒」。

古羅馬人承襲了這個文化，在西元二世紀征服歐洲大陸時，將「熱紅酒」傳遍整個歐洲。隨着「熱紅酒」在歐洲遍地開花，各國也發展出獨特的飲用配方，而「Mulled Wine」一詞最早是記載在中世紀一本烹飪書上。

時至今日，「聖誕酒」在世界各地，早已恰如其中文名字：「熱」、「香」起來！

聖誕酒

陶醉在「熱」、「香」的「聖誕酒」…… 作者供圖



● 陶醉在「熱」、「香」的「聖誕酒」…… 作者供圖

路芙

回顧2024年香港娛樂圈

2024年是娛樂圈充滿變革和創新的一年，許多令人開心的事件相繼發生，深刻影響了整個行業的未來發展。以下是一些值得回顧的重要事件，以及它們對未來的潛在影響。

首先，2024年初，全球範圍內的電影票房復甦帶來了許多令人欣喜的好消息。新上映的大片紛紛打破票房紀錄，尤其是在科幻和超級英雄題材上，許多影片不僅受到了觀眾的熱烈歡迎，同時也引發了社交媒體上的熱議。這種現象不僅說明觀眾對大銀幕的渴望依舊強烈，也讓電影製作公司看到了投資的希望，可能會促使他們在未來加大對高品質內容的投入。

其次，音樂產業的創新也頗具亮點。2024年，虛擬演唱會興起的，使得全球粉絲能夠通過線上平台與偶像近距離接觸。許多知名歌手和樂隊開始嘗試這一新模式，擴大了其受眾範圍。虛擬現實（VR）技術在音樂會中的應用，使得觀眾的沉浸感大大提升。這一變化不僅為音樂人開闢了新的創收渠道，也為未來的線下演出模式提供了新的思路。

再者，社交平台的進一步發展也不可忽視。短視頻平台如 TikTok 和 Instagram 正引領着娛樂圈的潮流，許多新晉明星通過這些平台迅速走紅，改變了傳統藝人培養的方式。2024年，一些短視頻創作者成功轉型為電影演員或音樂人，證明了數字化時代人才選拔的多元化。這一趨勢在未來可能會導致更廣泛的文化交流，促使多種藝術形式的融合。

此外，影視行業愈發注重多樣性和包容性。2024年，不少影視作品在角色選拔和製作團隊上作出努力，向不同種族、性別和文化背景的人才開放。這不僅提升了作品的豐富性與真實性，也在觀眾中引發了積極的反響。未來，這種趨勢可能會推動更多藝術家參與創作，增強文化交流與合作。

與此同時，娛樂圈的可持續發展也受到愈來愈多的關注。2024年，許多製片方開始採取環保措施，減少拍攝過程中的碳足跡。大型活動如頒獎典禮和音樂節也逐漸納入了可持續發展的理念。這種轉變不僅符合全球對環境保護的要求，也會影響消費者和觀眾的觀念，推動整個行業向更加綠色的方向發展。

在新技術方面，人工智能和大數據的應用在2024年也逐漸成熟。許多影視公司利用AI進行觀眾偏好的分析，從而更有針對性地開發內容。這種科學化的製作與發行策略在未來可能提升娛樂產品的市場競爭力，同時也引發了關於創作自由與商業利益之間關係的討論。

綜上所述，2024年的這些大事和變化，標誌着娛樂圈在面對挑戰時的韌性與創新。它們不僅是2024年度的縮影，更為2025年的發展奠定了基礎。

從容創業
王嘉裕

也許大家都有同樣的感受，成年後需承擔的責任非常多，總會想着自己要成為一個怎樣的人，要給家人朋友帶來什麼樣的價值……可是有時候我們只關注給予而並沒有關注到自身，出現重心不穩、做什麼都寸步難行的現象，在這個快節奏、高壓力的社會生活中，人們常常面臨各種心理問題和情緒壓力，在這樣的背景下，「先自沉穩，而後愛人」這理念顯得格外重要，它提醒我們在關愛他人之前，首先要學會愛護自己，保持內心的沉穩與平靜。

為什麼要先關注自己再去想別人？這不是一種自私，反而是一種大格局的思維，因為我們都知道現今社會的競爭日益激烈，人們常常感到焦慮、迷惘和不安。因此，雖然在生活中可能獲得一些看得見的成功，可是背後也背負着看不到的心理壓力，這些負面情緒如同沉重

先自沉穩，而後愛人

的包袱，壓得人們喘不過氣來，如果不能有效地處理這些心理問題，便難以積極、健康的心態去面對生活中的挑戰，更無法給予他人真正的關懷和支持。

因而「先自沉穩」成為了應對生活的重要法則。它意味着要學會自我調節，保持內心的平和與穩定，這需要具備自我認知的能力，了解自己的情緒和需求，學習在壓力面前保持冷靜和理智。這樣的道理放在創業中也是很好理解的，在一開始創業的時候，不要想着要獲取多少的財富，應要想成功之後要怎麼去幫助別人，其實在創業路上能夠保持本質就是最大的成功了，在這個時候除了要應對生活中的一些情況變化，更多的是要承受自己的心理壓力，所以不能只看到工作的繁忙，也應該培養一些有助於放鬆身心的習慣，如運動、閱讀、冥想等，這些都能幫助我們緩解壓力，恢復內心的平靜。

當學會了先自沉穩便能夠更好地去愛別人，因內心已經變得強大而平靜，不再輕易被外界干擾，能夠理性地看待問題，更寬容地理解他人，從而給予別人真誠和有效的關愛，不管是在創業還是在更大的人生目標當中，自身就是一種主心骨力量，當充滿了能量，才能為身邊的人帶來更多的價值。「先自沉穩，而後愛人」不僅是對個人成長的要求，也是對人際關係的一種智慧，很多人沒處理好人際關係，也許是因為還沒看穿這個道理，只有當我們先學會關愛自己，保持內心的沉穩與平靜，才能更好地與他人相處，共同創造更和諧、更美好的社會。

總括而言，面對心理問題和情緒壓力要先學習自沉穩，這樣才能夠以健康和積極的心態去愛別人，擁抱這個美好的世界。