

成長與快樂

舒 非

朋友年紀輕輕，經過了一場磨難，竟告訴我：「人生苦是漫長無盡的，快樂卻短暫，只在瞬間。」的確是，人活着，都是苦多樂少。回想起來，環顧四周，莫不如此。問題是人生苦的時候多，磨難多，就不活了？當然不是。既然要活下去，就得盡量讓自己活得快樂一些，盡量使自己開心一些。或許叫作：苦中作樂。

我說的朋友年輕竟有所感悟，說明逆境使人成長，遇到挫折，人會反省，會思索，想多了，對人生多一點領悟，就是成長了。說來成長也是有代價的，常常要用痛苦去換取。這裡說的是精神的成長，心理的成長。

其實，身體的成長、生理上的成長也是一樣的。好比嬰孩，每長一顆牙齒，每過一個階段，都要發燒、痛哭、不舒服，然後才成長起來。你一樣不能因怕小孩辛苦，而不讓他成長。所以有悲觀者選擇不生小孩，不增添痛苦。

人生下來，人活下來，果真沒有意義。對大部分人來講，當然也不是。快樂還是有的，只要你要求不要過高。有時候會覺得，讀一本好書，看一場好戲，見一位好友，甚至收到一封電郵，都挺快樂的。

快樂不多，就得自己尋找，自己製造。自己豐富自己。每個人快樂的內容和快樂的方式很不相同，爾之良藥，彼之砒霜，自己開掘快樂之泉才是最根本的。珍惜快樂的時光，珍惜所愛的人，最重要。



較有新意的西方「視角」，乃世界各國委託中國建造巨型方舟的任務，竟如期完成，白宮幕僚長驚嘆：只有中國人做得到。所謂中國元素，就只有這幾幕而已，選西藏為建造方舟地點，雪山影像悅目，也符合劇情需要，難言有什麼炫外之音。畢竟只是荷里活爛片一套，大家無謂作過度解讀。

此片之爛，在太過典型的荷里活，角色塑造政治正確、英雄主義、每一幕劇情的發展都一如所料：美國總統總是黑人，總是大義凜然；總有一個心計莫測的幕僚；主角總是穿梭於巨廈大廈失控火車天降巨石之間而毫髮無損；最後總要來一場個人英雄表演，宣示的價值又是愛、關懷、家庭，萬難不離其宗。有關「中國元素」，也只是西方人對中國的一貫「定型」：軍人總是不苟言笑嚴格地執行指示、僧侶總是在雪山環抱間說幾句禪話、中國人什麼事都可以走後門，連主角潛入方舟逃命亦不例外。

也談末日

雲家洛



早知《2012》末日預言》是特技爛片，仍要入場看，只因聽聞當中的中國元素「可堪玩味」，於是中計了。

災難動畫特技確是出眾，但不見得令人驚嘆，地震山崩海嘯火山爆發，我們這代人在電影院已看得太多。全片劇情犯駁，各國元首不可能把末日消息保密、不可能一致行動、主角不可能駕車一天從黃石公園返回加州，這些都算了，畢竟更不可能的末日都來臨，不應當難其劇情。

有朋友告訴我他是在二十幾年前去遊九寨溝的，那兒當時還未開發旅遊，連酒店也沒一間，要住在藏民的民宿，衛生條件惡劣，吃得也不好，沒有汽車穿梭，景點與景點之間，全靠兩條腿在山間跋涉。然而，整個大地就幾乎由他們幾個人獨享，那才是真正的人間仙境。現在什麼旅遊設施都有了，方便了，於是人蜂擁而來，仙境裡比外面的人間還要嘈吵。

這已是所有熱門旅遊景點的通病，你拿着照相機取景，總有人在那兒擋住，你等呀等，最後都只好放棄，漸漸地旅行時已不大愛拍照了。

仙境淪落在人間

李若梅

想起那次去有人間仙境之稱的九寨溝，我是約在十年前去，那風景雖然沒得說，可惜就是滿山滿谷都是人，景區那麼大，還是找不到一個沒有人的角落。什麼人間仙境，就是因為仙境淪落了。

可惜，漸漸的那些景點變得現場與電視上無甚分別。上賞風景只是聊勝於無而已。親身到景點去體味，不同之處就在於那種現場的氛圍，到過現場感受過之後，會覺得電視上賞風景只是聊勝於無而已。

幸福的世代

葉特生

活在高科技世代，真好！還清楚記得三十年前到報館送稿的情景。住在九龍，那時報館大多在港島，擠隧道巴士，人多車多，送一趟，彷彿千山萬水。第一代傳真機面世時，我那時當電視台節目主持人，介紹這種超時代機器，兩部傳真機在直播室現場示範，當這頭文件傳送進去，同步在另一部機器出來時，簡直不敢相信，從此之後，不是免卻送稿之苦了嗎？那一刻的興奮，如今仍印象深刻。不到三十年，這超時代機器就被淘汰。

比起來，光碟機和mp3的壽命更短，有些人還沒學會怎麼用，那東西就已經沒人用了。幾年前為了寫稿，特地買了一批順溜不漏墨的圓珠筆，誰知後來發展到網上傳稿，用不着筆，也不必用紙，沒有郵遞，也沒有傳稿的時間差，對寫稿的人來說，這是比傳真機更偉大的發明。你可以一面環遊世界，用手機也可把稿把畫面傳出去，幾乎沒有任何配套設施的限制。以為那批圓珠筆只剩下簽信用卡的用途，誰知現代的超市，簽名只需在小屏幕用特定塑膠筆就行。我的圓珠筆現在都乾墨報廢了。科技還要怎樣發展下去？

搜索引擎使你在幾秒鐘內查出一切資料；滿街的廿四小時監視器使警方查出前晚晚上誰在某街口持械行劫；人造衛星在太空監測到阿富汗塔利班領袖在某洞口探頭；無人機也可全天候空中監測，並發出飛彈，準確度誤差不會超過五公尺。但我們無法改善天氣，無法阻止暖化，無法準確測知地震，當然更無法減輕地震強度。當地動山搖時，最高科技還是束手無策。人類非萬能，卻有幸活在這個時代，享受從前帝王也沒夢想過的生活。應該很知足。

後生可畏的文學團體

阿 濃

兩年一次的香港文學大獎：香港中文文學雙年獎，第十屆的評選有了結果。本屆共收到一百六十四個提名，參加新詩、散文、小說、文學評論、兒童少年文學五組評比。結果連推薦獎在內共十一本書獲獎。

使人驚奇的是一家叫做Kandoo的出版社，在十一個獎中拿了三個。包括新詩組雙年獎廖偉棠的《和幽靈一起的香港漫遊》，散文組雙年獎兩位獲獎者之一的李智良的《房間》，小說組推薦獎葉愛蓮的《腹痛》。後兩種是跟一個獨立出版團體「廿九」共同出版的。豐盛的成績使人對Kandoo和廿九刮目相看。

「廿九」這名字有點奇怪，原來是一班二十九歲有多的年輕人創辦的文學、出版團體，二〇〇三年創立，算起來如今是三十有多了。這個年輕文學團體朝氣蓬勃，活力十足，舉辦了許多與文學或親或疏的活動，他們樂於跟不同的傳媒合作，在不同場地舉行不同性質的聚會，不像傳統文學團體只會搞徵文或講座。這班年輕文學傳統銳包不少、思想新，什麼題材都敢於嘗試，各人勇於摸索自己的風格和路向，終於闖出名堂來。可以預測，他們今後定有更出色表現。



我愛橋

王 渝



每次出門旅遊，無論是在歐洲還是亞洲，我都沒有時差問題，到了當地立即就可以精神百倍地參加活動。但是從遠方回到家中，感覺固然永遠好，而時差卻好幾天也倒不回來。這大約是回到家就任性放鬆的關係吧。

我有氣無力，阿新堅持出去兜兜風，一定好。坐上車我也不問去向，她這個主人意多。坐上車我也不問去向，她這個主人意多。坐上車我也不問去向，她這個主人意多。

穿睡衣上街

關 平

民不要裸着上街上街，原來每個城市的居民各有不良習慣。香港有些網誌談到上海居民穿睡衣外出，語多嘲諷。其實，大約三十多年前，香港人也曾經有穿睡衣上街的現象，後來才逐漸改掉了。最多人穿睡衣上街的是新興的中產私人屋邨美孚新邨。

美孚新邨當時是第一由私人發展的大型樓盤，遷進去的大多數是居住附近唐樓或公共屋邨的居民，大概是收入增加了，要改善居住環境，所以遷進這個私人屋邨。

過去他們居住舊式唐樓，一個單位住多伙人，回家換衣服，不外是脫下上班服裝，換上睡衣褲。公共屋邨也是如此，尤其是舊式單位，連洗衣煮飯都在公共的水喉間和走廊，穿上睡衣已經算斯文得體了。故此，他們搬遷到私人屋邨後，上街飲茶買菜，都是習慣穿睡衣的。

看五、六十年代拍攝的粵語殘片，那些總經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

校園 校園事件簿

責任編輯：黃秀娟

逢星期一至五刊出（假期停刊）

活力校園

逾二萬學生畢業

職訓局頒榮譽院士



▲ VTC 今年有二萬一千名學生畢業

東亞運今年在港舉行，適逢屯門基督教四方福音會深培中學亦是由九龍遷至屯門建校二十周年。有見及此，深培中學於本年度的運動會，特別加插由該校校長郭月娟帶領同學進行火炬傳遞接力跑活動，讓東亞運動會的精神遍傳在場各同學，令他們也感受到參與其中的樂趣。

學校亦安排負責傳送火炬的同學，主要由約三十名學生擔當「火炬手」進行火炬接力，包括了各社社長及各個體育學會猛將，如足球隊、排球隊、籃球隊、田徑隊、跆拳道隊、龍舟隊等的同學，最後由校長郭月娟手持火炬衝刺，而其餘所有師生亦會沿途為



▲全體火炬手合影

深培中學傳火炬迎東亞運

火炬手打氣。全校約千名師生一同見證火炬燃點一刻，將氣氛推向高潮。

是次運動會除了有火炬傳遞環節，不少校友亦為表達對母校深培中學的敬意，特意組隊到天水圍運動場參加師生接力賽，新舊同學打成一片，參賽隊伍數目是歷年之冠，多達十數隊。最後，由紅、藍、綠、金四社中的「綠社」奪得全場總冠軍。

該校負責人於會後表示，屯門基督教四方福音會深培中學一直十分着重學生的體育培訓，希望同學能練就強健體魄，做個積極進取的人。所以，除每年一度的運動會外，該校亦着力推動體育活動，重點項目包括：

一年一度的「環校跑」，培養同學的團隊合作精神和不屈不撓的鬥志；每時的午膳活動時間，不時舉辦各類班際或社際的籃球、足球、排球比賽；「N人N+1足」的比賽，形式類近「二人三足」；本年度更申請了撥款，參加由天水圍「飛馬足球隊」的培訓計劃，除邀得飛馬足球隊親身到校示範，更定期帶領同學到屯門、天水圍及元朗區小學與小學生進行聯合足球培訓，將運動意識廣作傳播。

越專才，邁向成功。

今年有超過2萬名全日制學生畢業，來自VTC不同成員院校，當中包括融合IVE各設計相關學系而成立的香港知專設計學院（HKDI）首屆高級文憑畢業生。其餘畢業生則分別來自香港專業教育學院（IVE）、工商資訊學院（SBI）、青年學院（YC）、旅遊服務業培訓發展中心（HITDC）、中華廚藝學院（CCTI）、海事訓練學院（MSTI）、訓練及發展中心及邱子文高中學校。

22位表現優秀的VTC老師，於典禮上獲頒本年度傑出教學獎，以表揚他們在教學、課程發展及輔導等方面表現卓越。



▲6位VTC榮譽院士與主禮嘉賓合照。（左起：黃天祥、劉耀輝、劉天蘭、VTC執行幹事邱霜梅、VTC主席梁君彥、主禮嘉賓教育統籌委員會主席鄭慕智、謝偉銓、吳長勝及何家鏗）

皆大歡喜

孫慧玲

讀星雲大師著作《皆大歡喜》，深有感受。社會愈來愈複雜，種種的人我是非，紛至沓來；新聞娛樂化，導致種種無中生有的消息不脛而走，誹謗中傷風氣，陡然而生。在這複雜多變的社會，人心不古，自以為是，常愛以一己之心度人。看見人家將宴席剩菜「打包」帶走，便不屑地說人家貪心、失禮，卻不會從人家環保、不浪費食物的角度去作欣賞支持。面對這些不負責任的言論，星雲大師說：「忍耐，就是力量。」「忍耐，實在是世界上最強大的力量！」我們要以無比的忍耐去應付，忍耐不是膽怯，不是退縮

，反而是一種打從心裡發出的無比勇氣，擇善固執，堅守理想。例如將剩菜「打包」，絕非貪心失禮，尤其是每天有二萬五千人餓死！義務工作中，猜忌嫉妒時有發生。有些人參與義工行列，自己不願付出而又得到許多益處，但只要自己私下目的不達，便處處心積慮找他人錯處，滿口民主透明、公義公正，儼如判官，對別人加以刁難，甚至寫匿名信，批評團體，針對某人，揭發所謂「陰私」，虛構罪名，惡意中傷，什麼愛出風頭，處事不公，不肯退位等等。一個人如果心中只有自己，只想自己成功，妒忌別

零售創意三式

黃伯康

台灣人稱「shopping」為「血拚」，然而今年大家都很擔心聖誕月的「血拚」不夠「大出血」。腦科專家更發現越來越多人看見信用卡的影像後，前額葉大腦皮質的腦部反應與食過香煙一般——醫生指出，這是人對於購物產生罪疚感所出現的腦部反應——也有研究發現，價錢已非最重要的購物決定因素，因為「罪疚感」才是目前不少人在經濟不景下，減少購物的最主要理由。

是故奢侈品市場由今年初開始，便出現了一個前所未見的怪現象——多了很多選擇在網上購物，而不走進店舖的顧客，從而令網上購買奢侈品的銷售額，不足一年便上升兩成。《華爾街日報》更報道，現時歐洲的奢侈品名牌均出奇謀，利用富創意的「零售三式」來減低人們的購物內疚感：

第一式：是不要再給顧客大購物紙袋——袋子長一點及深一點的，較那些很闊及很佔位的紙袋好。因為，大袋過於招搖，會進一步增加顧客購物的罪疚感。

第二式：多開「pop-up 舖」——「pop-up 舖」即流動店舖，原本該地方沒有舖位的，卻忽然有店舖「彈」出來，但又未如小推車般簡陋。這些「pop-up 舖」只會在非名店區出現，並且只出現兩周至兩月不等，讓你不會覺得自己走進一條名店街，再刻意走入其中一間店舖之中；目的正是要為減低購物的內疚感，有部分「pop-up 舖」甚至連門也沒有，連推門進去的那份罪疚感也沒有了。

第三式：縮短購物時間——好讓購物時的內疚減輕，例如：網上宣傳活動限三十八小時內才有特價貨，又或是只在周五下午才有特別的折扣優惠。其實，這一招是已往「有買趁手」的變奏罷了。

星雲大師說：事實證明，對待這種事，只要自我健全，別人無法使我們同歸於盡。而這時候，更要忍耐，待對方放下怨恨好忌。忍氣最難，但是，這是一種力量的產生，一對慈悲和智慧的體現，最值得養成。唯有當仁不讓，傾全大局，為大眾謀幸福的忍耐，才能成就偉業。

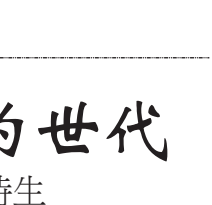
感動，是最美的世界。我容易受感動：媽媽的一碗湯，丈夫的相伴，女兒的一通電話，友人的一個電郵，孩子們可愛笑容，童軍的出色表演，讀者的一聲招呼，一本好書，一齣好戲，都叫我動容；四川地震，台灣風災，

南亞海嘯，飢民欠食，貧童失學，都叫我動容。唯有感動，驅使你盡力為他人做點事；唯有感動，使你得在許多橫逆阻難下，還能屢仆屢起，永不灰心。不知感動的人，如槁木死灰，非但不能通達真理，也不能得到真正的快樂。只有感動的人，才會感恩惜福，服務他人，不會斤斤計較有沒有「被利用」、「誰利用誰」，星雲大師說：「世間一切事相都是互相緣起，願意與大家一起享有互相「利用」的成果，就能發揮「利用」的最高「價值」，對社會國家有益。」

做人，需珍惜因緣，抱共存共榮的心，爭氣向上，將歡喜充滿人間，皆大歡喜。



旅遊業愈來愈興旺，但其實旅遊的樂趣愈來愈衰退，在電視的旅遊節目中看風景，跟親身到景點去體味，不同之處就在於那種現場的氛圍，到過現場感受過之後，會覺得電視上賞風景只是聊勝於無而已。



每次走過在公眾地下擺放的煙灰盅垃圾桶，我總無名火起，暗嘆人性之醜陋。無他，政府為煙民在街上放置煙灰盅。也算是對煙民的一項德政——不趕盡殺絕或使之走投無路吧？然而，煙民把吸剩的煙屁股，隨手一丟，但向餘一小截的煙尾已並未被壓熄，香煙繼續燃燒，連同濃濃的臭味也傳着起火來，煙火齊起，一陣強烈的臭味四面也傳着，把七八呎外的空氣完全污染，混着有毒的氣體，叫行路人喘個不休，每次我急步走過，也難免着其道兒，也吸了一兩口這樣的毒氣，每次都叫我心裏發發出詛咒：誰這樣缺德，總是隨手一丟「開佬攞埋」呢？

事實上，自從一些地方開始了禁煙法例後，煙民被趕至街外、路上、門口、垃圾桶旁，我們就隨時隨地都會在上班或下班途上邂逅這些街上的煙民，而且都無可逃避地被迫分享了他們呼出來的二手煙。最可惱的還是在巴士站排隊時前後包圍的煙民為你製作一幅騰雲駕霧畫帖，一於要你被煙熏死為止，簡直是謀殺，此時此刻，唯有逃走，連巴士也不搭了。

煙灰桶上主要的煙火全生完竟有幾多千處？一天會燃着煙屁股幾多萬萬截？釋放出的有毒的氣體又有幾多？一想到此，真叫人覺得政府無能、煙民無良、非煙民無辜，環保人士無知。還有：人間多醜陋！

上海迎世博，市政府發出呼籲，要求居民提高文明素質，不要穿睡衣上街。聽來很像北京辦奧運前，呼籲市民不要裸着上街上街，原來每個城市的居民各有不良習慣。

香港有些網誌談到上海居民穿睡衣外出，語多嘲諷。其實，大約三十多年前，香港人也曾經有穿睡衣上街的現象，後來才逐漸改掉了。最多人穿睡衣上街的是新興的中產私人屋邨美孚新邨。

美孚新邨當時是第一由私人發展的大型樓盤，遷進去的大多數是居住附近唐樓或公共屋邨的居民，大概是收入增加了，要改善居住環境，所以遷進這個私人屋邨。

過去他們居住舊式唐樓，一個單位住多伙人，回家換衣服，不外是脫下上班服裝，換上睡衣褲。公共屋邨也是如此，尤其是舊式單位，連洗衣煮飯都在公共的水喉間和走廊，穿上睡衣已經算斯文得體了。故此，他們搬遷到私人屋邨後，上街飲茶買菜，都是習慣穿睡衣的。

看五、六十年代拍攝的粵語殘片，那些總經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。

經理董事長在家中，總是裡面穿襯衫打領帶，外面穿件長睡袍。是否有人真正如此穿着，便無從考證了。