

陰陽平衡

我真我

王肉



剥去小女孩的青澀，成為完整而性感的女人。這實在是許多姐妹們心底清楚又害羞的吶喊。李安妮在《成為完整而性感的女人》這本書的封面上寫着：本書獻給勇敢追夢、尋找真我的每一個你。在這個「夢想」和「真」變得愈來愈奢侈的年代，你內心深處那個追夢又真摯的自己會不會既充滿誘惑，又令人有種難以名狀的感動呢？讓我們跟隨作者的引領，找到真實的自己。

男性主導忽視溫柔慈悲

在梵文中，二者分別被稱為濕婆和薩蒂，也就是我們道教的陽和陰。在這個男性主導的世界，我們過分強調力量、控制、速度、理性、光明，而忽視了溫柔、愛、情緒、慈悲甚至陰暗面。我們追逐外展與擴張，卻鮮於挖掘內心的愛和深度。一個完整的人，不論是男人還是女人，都應該擁有男性能量和女性能量，都需要陰陽調和，需要廣度和深度雙重維度的發展。作者以形象的暗喻揭示着這個理念：濕婆（男性）就像一個舞台，而薩蒂（注：另有譯為娑提）（女性）是一位在舞台上跳舞的舞者。一個高意識濕婆的陽性能量能夠穩定地、不分心地、全然存在於當下，能夠在這個舞台/空間上跳舞，全然自由地流動，展現生命所有喜怒哀樂的顏色。



應讓所有感覺自然流露

作者說，敞開就是性感。就女性而言，所謂敞開指的是接納自己的一切，允許所有的感覺自然流露，而不切斷任何一部分。我們最容易切斷的部分可能是我們的野性、憤怒、悲傷、性能量，以及任何被社會賦予負面意思的情緒和感覺。而我們愈是切斷這樣的負面感受，愈是會阻礙正面的能量，比如光明、魅力、愛與性感。麻痺了負面感受，正面感受也同樣會被麻痺，因為不管是正面還是負面，情緒情感的湧



印度教中的薩蒂（右）和濕婆（左），關係類同道教中的陰陽

駕馭原始自己走向完整

動是同一個出口。回到性感。性感與身體有着剪不斷的關聯。作者表示，如果你不喜歡你的身體，覺得自己太胖或者太瘦，不接納自己的感官身體，你就不性感。如果你不能坦蕩地面對性，覺得性是淫穢和羞恥的，那就不性感。因為性能量和身體包含在你的潛意識裡，如果你不接納自己的這部分，就無法擁抱一個完整的自己。說到底，性感絕不是表面工夫，不是大衆審美追逐的長腿細腰翹臀美胸。性感是一個走向，是從內到外的自然流淌。

筆者認為成爲一個完整而性感的女人，就是不斷認識自己、接受自己的過程，它包含了身體和心理的雙重向度。身體和心理之間本身就相輔相成，由此指導人的思想行為，從而塑造出一個完整的你。從心理層面上講，衆所周知弗洛伊德在心理動力論中提出本我（id）、自我（ego）、超我（superego）的概念，通過這些概念解釋了意識和潛意識的關係。本我（id）代表完全的潛意識，包括身體和慾望的，是人最本能的驅動力，而它受到自我（ego）的控制。自我（ego）大部分是我們可以意識到的思想行為，它能夠負責判斷是非美醜，負責壓抑本能衝動。超我（superego）是良知和內在道德判斷。一個充滿原始能量的自己，從而走向完整和性感。一個完整而性感的女人可以擁有自信的形體和氣度，更擁有愛的能量。愛是女性能量。愛會生出喜悅和慈悲，當你內心的喜悅和慈悲裝滿的時候，就會自然而然的向外流淌，將這份美好傳遞給他人。因此，成爲完整而性感的女人，不但成就自己更惠及他人。這樣美好的生命值得我們每個人擁有。



五大道上看百年津港

今年10月中旬和「百名港澳台企業家訪津團」一起回天津訪問的時候，我聽到有人說央視在10月初播出了一部名為《五大道》的九集人文紀錄片，非常精彩值得一看。回港不久，我就找來視頻，看完第一集之後我就爲這部紀錄片的全景式拍攝視角以及豐厚的歷史文化內容所深深吸引。結果，每晚下班回家自己最期待的就是看《五大道》，迫切地想要用這種方式走進「五大道」，走進那一幢幢「小洋樓」，以此感知、重溫 and 探究家鄉的近代歷史。沒想到的是，當中所帶來的天津歷史，與我現在生活和工作的香港有如此多的淵源。

投注站體味百年前家鄉

「五大道」是天津人對原天津英租界在牆子河一帶，由東西方六條馬路所組成的一片地區的俗稱，其中尤以馬場道最爲有名。顧名思義，馬場道因「賽馬場」得名，而天津人早在100多年前就已經在那裡體驗了賽馬所帶來的速度與激情。在我兒時記憶中，賽馬這項起源於12世紀英國皇室的「國王的運動」，距離自己無論是在時間上還是空間上都那麼的遙遠。當我來到香港之後才發現，香港市民150多年來早已習慣了賽馬這項刺激而精彩的競賽。在全年

大部分的周三晚上和周日下午，身爲馬主的城中富豪都會緊張關注自己心儀的賽馬投下注，用小小賭怡情的方式體會其中的緊張和刺激。「馬跑照，舞照跳」，香港的繁華似錦，卻讓我體味到100多年前家鄉的摩登時代。

從我在天津的家望出窗外就能看見天津大學的校園，而天津大學的前身則是創建於中日甲午海戰之後的北洋大學堂。身爲中國近代的第一所大學，她的創立象徵着國人思想開通的開啓。從《五大道》紀錄片中獲知，位於香港上環環仁街的東華醫院，則是北洋大學在119年前招收第一屆學生的臨時考場。有意思的是，從我在香港的家望出窗外，最明顯的除了遠處高聳入雲的環球金融中心，就是近處腳下的東華醫院了。想像當年那1000多名考生坐在東華醫院角逐坐落在2000公里以外北洋大學那僅有的100多個名額，我心中不禁泛泛起漣漪。

在現代公共交通極爲發達的香港，1904年投入服務的電車（香港人稱其爲「叮叮車」）卻依舊是港島北居民常用交通工具，也是旅客到香港趨之若鶩的景點。隨着1841年香港開埠，港島北部由於緊鄰維多利亞港且地勢平緩，經濟商貿因此發展迅速

。有軌電車隨之孕育而生，從西到東連接堅尼地城到銅鑼灣，再到筲箕灣。殊不知，100多年前的新潮物件兒，電車也在1904年同樣出現在天津，並使得天津成爲除香港之外全中國第一個擁有有軌電車的都市。有軌電車在城市中穿針引線，將天津老城與各國租界連在一起，速度將原本遙遠的路程變得近在咫尺。

英敏之倡開民智改風氣

《大公報》是中國迄今發行時間最長的中文報紙，也是香港現今最具影響力的主流報紙之一。這份跨越了一個多世紀的報紙，恰恰是英敏之先生112年前在天津創辦的，而天津濱江道則是《大公報》的起點。在《大公報》創刊號中，英敏之先生倡導開啓民智，改良風氣，希望用文字爲舊式中國帶來改變。在那之後，一篇篇呼籲改良、摒棄陋習，塑造新國民的文章不斷從天津發出，然後影響了大江南北。《大公報》在舊中國的戰亂中經歷了顛沛流離，但是在新中國成立前終於在香港復刊，發行至今一直堅守愛國愛港立場，傳播資訊，評論時政，服務港人，受到讀者歡迎。

古老的海河奔流不止生生不息，見證了多少跌宕的歷史傳奇，滋養着今天的美麗天津。天津

劉洋



作者：劉洋，香港天津青年會會長，香港天津聯誼會常務理事，香港青年聯會會董，香港華菁會會員。名字帶個「洋」字，飲着海河水長大，又曾分別求學於黃浦江和泰晤士河畔，而今則作爲一名海商律師執業於香江。

英敏之



香港一北一南，她們都是一百多年前在列強船炮利刃的迫使之下開始了邁入近代歷史的步伐，卻又在各自經歷的百多年歷史中重合與交匯。津港兩地各有魅力，對我而言都是充滿夢想和希望的城市。

記憶像鏽鐵逐漸腐蝕

周鳳婷



端午節，母親去集市上買了幾個饅頭，又熬了點雞湯，讓我送去給奶奶。早上九點，她正在廚房收拾柴火，也許因爲很久沒有看見我的關係，她又愣住了，然後揮動着手急切地說：你別說你別說，我知道你是誰，讓我想。年紀大了，記憶也會逐漸被腐蝕，像鏽跡斑斑的鐵塊，遲鈍而腫脹。她說：阿毛，你是阿毛。我點頭。其實，阿毛是我弟弟的乳名。她記得我，她知道我就是幾個月前破天荒主動提出跟她一起去教堂，扛着大腳架跑上跑下「拍照片」的人，她逢人就說：「這是我孫女，二十四歲了。還在念書。她在給我拍照。」對方點頭微笑：「你福氣真好。」也許是那幾天她真的開心，所以精神很好，九十歲的高齡，身手矯健。但這一次，她有點木然了，動作遲緩地把高壓鍋裡的雞湯倒到碗裡，囑咐我以後不要再帶雞肉過來了，她已經吃不動肉了。

視兒子離世爲上帝懲罰

儲物間變得「蕭條」了很多，她的寶貝已清理了大半。「都扔掉了，他們說這些沒用的東西沒用又佔地方。」她略帶惋惜，又有點無奈。給二伯辦喪事，兒女給她新修了衛生間，幫她收拾了屋子，把冰箱從一堆雜物裡搶救出來。可惜，奶奶嫌馬桶沖不乾淨又浪費水，而冰箱，總是開兩三個小時，因心疼電費，又拔掉電源。她從關掉的冰箱裡拿出幾個發黃的饅頭，問我，還能吃麼？是不是冰箱壞了？她說話不再那麼神采飛揚了，也不再對着我興致勃勃地唱讚美詩了，

作者：周鳳婷，香港城市大學媒體與傳播系碩士研究生。「足印——家庭相冊」屬學系製作之系列紀錄片，講述中國普通人的家族史，旨在「他們在遺忘之前講述，我們在失去之前記錄」。

站了一會兒，就坐在了床沿上。閒聊之中，她突然冒出一句：我有罪。我突然怔了一下，似乎被一牽掛許久的針芒刺痛。我問：爲什麼呀？爲什麼你覺得你有罪？她又開始顧左右而言他的選擇性聽覺過濾，一個輕巧的旋轉，冒出一句：你什麼時候畢業啊？畢業就去教堂吧？教堂現在像你一樣的年輕人可多了。我想知道答案，又不忍心繼續追問，可能二伯的去世，不忍心的打擊吧，她把兒子的離開，視作上帝對自己有罪的懲罰。所以她的精神之牆，會崩塌得那麼快。可究竟她認爲那是自己的什麼罪呢？我不知道，也不忍心再去追究。

東拉西扯地，桌上古老的座鐘響了一下，我想我該走了。她沒有挽留。離開之前瞥見了放在桌上翻開着的《聖經》和那雙用鉛絲纏着斷腳的眼鏡，恍惚間，一切都沒什麼改變。她送我到巷子口，說：有空再來，我帶你去教堂。我說好呀，然後騎上電動車筆直地往前開，不再回頭。這是我和我奶奶在一起的第八天。我揮手對她說，再見。我很難過，因爲我並不確定，下次，我還有沒有機會再見到她。

反壟部實習 見巴菲特顧問

蘇蕙筠

今個暑假，我有幸參加香港華菁會的北京實習計劃，在金杜律師事務所的反壟斷部實習一個月。這一個月的實習和交流，不但使我這個在香港土生土長的學生大開眼界，而且令我更深入地瞭解國情，爲將來在內地發展做好準備。



▲作者實習時的上司，是股神巴菲特（圖）的顧問律師

杜的創所先鋒之一，更是股神巴菲特的顧問律師之一。更難得的是，她非常友善可親、平易近人，更不時主動關心同事。在她的手下工作，我感到非常榮幸。身爲反壟斷部的唯一實習生，部門給了我很多工作和學習機會。由於我的工作涉及大量草擬、資料整理及翻譯工作，我不時需要使用簡體中文。爲了提高效率，我主動學習了拼音輸入法，雖然剛開始學習時，我的輸入速度十分緩慢，但經過多日練習，我現在已經有信心以正常速度輸入簡體中文、書寫電郵和處理文檔。能夠在今次實習學到新技能，我感到十分驚喜，也更有信心將來在內地發展。

在過去的一個月裡，我很享受和一衆同事們相處。合夥人與律師知道我是香港人，都感到十分好奇和歡迎。後來，我教他們廣東話，同事都很雀躍。當我告訴他們，我正在學普通話，並將參加普通話考試，他們便很熱

心地糾正我的普通話發音。我們甚至交換了微信。同事們知道我想學習法律實務，都很熱心地教導我，給我辦事的機會。休假時，我們更一起外出看電影、逛街、逛博物館。後來，有同事來港休假，我們也見面了。由於同事們來自內地不同省市，而且大部分屬海歸，各有所長，今次實習使我認識到他們的背景、專業和想法，對我了解祖國很有幫助。

港生在內地法律界吃香

記得有一次，我和律師同事午餐，談論香港人在內地法律界的優勢。這位律師是黑龍江人，在香港大學修畢法律碩士，是我的師姐。她說，能進本律所的，都是通過筆試、面試等重重考核篩選的精英。進所以後，實習生一般都需要經過至少半年的實習期，才可以正式成爲律師助理，期間需要確保工作一絲不苟，壓力着實不小。相比起來，對於內

作者：蘇蕙筠，香港大學法律系生。「神州搵好工」由香港華菁會2011年發起，旨在藉香港大學生在內地職場實習6周，以了解內地一流企業的企業文化及職場生態等，並客觀評估個人實力，活動通過多輪淘汰，選拔出優秀香港大學生，最終將由實習企業總裁率領的評審團評選出優勝者。本欄由參加活動的大學生撰寫，分享實習和讀書心得。

地企業和律所而言，來自香港、或曾在香港讀書的學生有英語優勢。像她這樣在港大念碩士的畢業生，要進所自然比較容易。事實上，合夥人和同事也認爲我的英語不錯，所以把英文校對、翻譯、草擬的工作交給我。我相信，香港學生在內地法律界還是相當吃香的。

