《論語》心得

點滴 陳復生

何文匯教授是我父親的朋友，上世紀七十年代他們共事於曾叱咤電視圈的佳藝電視台；那些年，是香港電視界的光輝歲月，大批海外或本地的專業知識分子加入，整個行業生機蓬勃。何教授是生力軍其中一員，父親特別帶我認識他，當時我仍在念初中，以不影響學業為原則，簽了約在他倆的友台無綫電視客串演出，故無緣同何教授合作。

何教授離開佳藝電視台後，專心教育工作，但其出色的台前幕後專業表現，仍教我們業界念念不忘，上世紀八十年代，無綫電視特別邀請他編撰主持《樂聲箴言》，每天分享一則中華經典名句，深入淺出加以闡釋，開創中華文化於電視史上「活的教育」。

其後，何教授一直在中文大學忙於教育工作，但他仍抽空在不同媒體如出版、廣播等，推廣中華經典文化，就算退休後仍「持之以恒」！

2015年，我同母校（香港浸會大學尚志會）合作推出《復興新生系列．世說論語》文化電視特輯，在饒宗頤國學院開會時被幾幅書法深深吸引神會，院長陳致教授告知原來是何教授筆作……竟又再這樣「神遇」何教授！熱誠的陳教授隨即約定我們3人聚會，共商整個特輯的製作內容。

何教授的書法，見字如見其人——「文質彬彬，然後君子」。第一輯的《世說論語》，我們邀得他替節目名稱以書法題字，更擔任其中主講嘉賓；而後來整個推廣中華文化的《復興新生系列》，皆感恩獲何教授慷慨贈以書法題名。

近日香港教育局推出約4分鐘視頻《中華經典名句》，邀得何教授出鏡分享他認為終生受用的《論語》名句心得——「己所不欲，勿施於人」，是我們的人生座右銘。日前又喜獲何教授贈與其著作的《箴言精選》，這書自八十年代起，多次出版，至今歷久不衰；這次由商務印書館重新再版，新增至六十則「箴言」，言簡意賅、容易記誦，從中可領悟許多人生哲理！

其中一則節錄自何教授《箴言精選》：「《論語．衛靈公》……子曰：《其恕乎。己所不欲，勿施於人》……你不希望別人對你無禮，那你就不要對別人無禮；你不希望別人在背後說你的壞話，那你就不要在別人背後說他們的壞話了。能夠體諒別人，就是恕……」

共勉之！

■何文匯教授（左）替陳復生製作的《復興新生系列．世說論語》文化電視特輯擔任主講嘉賓及題字。 作者供圖

總辭是一條好橋嗎？

文公子手記 文公子

上星期香港政壇最震撼的消息，莫過於全國人大常委會議決4名反對派議員，即時喪失議員資格（DQ）。在傳出中央有意DQ 4人時，以泛民為主的反對派議員，隨即威脅以全體總辭來回應。結果在中央果斷採取DQ行動下，共15名反對派議員被迫「找數」，同日宣布總辭，最遲於12月1日全體離任。港澳辦其後發表聲明，嚴厲譴責議員總辭，稱行為是對中央權力和《基本法》權威的公然挑戰，同時對選擇留任的議員作出肯定。

今次反對派議員，在談判的過程中，使用全體總辭作為籌碼，是否一條好橋？

以往有不少關於辦公室政治的小說或電影橋段，都會用本人辭職及「拉隊」離開公司，作為與企業談判條件的籌碼。這個籌碼是否有力，要視乎自己及團隊對公司而言，是否不可或缺的人才？如果團隊蟬過別枝，是否會令企業人財兩失，可觀的生意會隨團隊一齊被拉走，令公司損失慘重？觀乎4名被DQ的議員，曾公然前往外國乞求制裁香港和國家，心中已無愛國之情，更無愛港之義！而威脅總辭的一群，大多亦一直輕忽政務，以破壞議會運作為己任，政策不論好壞一律拖延反對。當中，對過去一年來借反「修例」而引發的「港獨」訴求和「黑暴」亂港，視而不見，甚至在言行上包庇縱容者，大不乏人；部分更令人感到有裏應外合之嫌……他們一直在享受公家厚祿而反政府，長期拖香港後腿而無實質貢獻，完全看不到有任何挽留的價值。

在議會而言，就算全體19人失去議席，本屆立法會仍能如常運作；而總辭對政府最大的風險，可能引發外來勢力的口誅以至制裁。然而，美國大選情勢未朗，西方各國紛紛受疫情侵襲，已陷疲於奔命，無心亦無力兼顧香港事務；一來一回的計算下，如果風險在承受能力當中，總辭一舉，亦只能是弄巧反拙。

從政者最大的談判籌碼，在於政績。如果該群議員肯為民眾做實事，為未來多提建設性主張，凝聚社會力量共建繁榮，獲得社會的廣泛支持，總辭才會有力量。而現今只是一班議會滋事分子，下堂求去，非但沒有談判力量，更屬求之不得的喜事。總辭後，反對派將全面失去議會的話語權，實屬有負選民所託，亦勢必令一己的政治前途，深受打擊。總辭，絕非一條好橋。反對派此舉，只是自暴其短——非但沒有政治智慧，簡直是看不清形勢，想不出良方，幹不出實事的政治智障！

「鐘錶大王」孫秉樞博士

淑梅足跡 車淑梅

非凡九十後「鐘錶大王」95歲孫秉樞博士最近愛上佩戴國產陀飛輪手錶，「不要誤會有了手提電話大家不再戴手錶，其實手錶依然有存在價值，那是身份的象徵。1990年瑞士出產第一隻陀飛輪錶，1996年中國就生產了第一隻，無論款式、裝嵌、價錢都好吸引，疫情下名錶銷路漸有起色，百多萬元一隻名錶內地銷路絕對沒有問題，有些富有的正當商人有金錢想花費一下，最大購買力的內地人士都喜歡到香港買錶，是信心的保證。最近兩三個月直接或間接都會落單買錶，因為近期有一兩隻的新款式型號很受內地人士的歡迎，香港人買錶最近下調30%至40%，但內地人的銷量升了10%至20%，業內沒有那麼傷！」

很多人都好奇「鐘錶大王」可有向老朋友李嘉誠推介買靚錶？「不錯，我們是好朋友，但他不會為此買我的錶，他好實際，他鍾情日本石英錶，又準又有型，戴在他的手腕上與貴價錶沒有分別，我從未Sale過他，都是他自己買的，何時購買我也不知道，這樣最好，哈哈哈，不過，我和星辰錶合作了56年，數年前日本取回代理權，這也是他們全球的策略……」

孫博士95歲依然西裝筆挺、精神奕奕、腰板挺直，「經驗告訴我，90歲之後體力會有點問題，什麼都可以打，有一事不會打贏，那就是老化Aging。回首前塵，好感恩，當中我有做過聰明的決定，但，其實好多都是命運安排……1954年我失業多時，心情欠佳，記得復活節前後，爸爸提議我去占卦問前程，說上環（鐵算子）好靈驗，他拿着個龜殼和幾個銅錢，直指我過了中秋節就有生路，如果捉到這個生機一生享受……結果7月份，我真的有機會入了鐘錶界！」

■孫秉樞博士愛戴國產陀飛輪手錶。 作者供圖

一帆風順的孫博士可有遇上遺憾的事，「有，就是我的舊公司英之傑在1979年由中環康樂大廈搬去伊利莎伯大廈一樓至六樓改作香港營運中心，整個物業，我都參與購買和設計，亦開創了將商場變成高級寫字樓的先河。因為我在公司的地位，我佔有的房間是最好景觀、最好風水，結果公司同本人的生意都蒸蒸日上！可惜，後來香港簽署了中英聯合聲明後，英國商人對香港信心不夠堅強，公司出售了這個甚具潛力的物業，我也無可奈何……現在經過我也沒有回望，因該處已失去昔日的氣氛。不過，我對香港仍然有信心，香港人有Can Do的精神，對香港有歸屬感，大家要合作，不要悲觀，上下一心一定再見彩虹，如果沒有信心，大國也難成強國！」

孫博士記憶力甚強，輕易記起60年前，他參與策劃的香港小姐冠亞季軍的芳名，但，當天接受電台訪問的時候，竟一時忘記帶上歌詞在身邊，原來孫博士打算在節目中為亡妻何潔貞女士清唱幾句《愛的呼喚》以表達心中不滅之情……提起相依60多年的愛妻，孫博士不禁哽咽起來，一時不能自已……「我好懷念她尊敬她，因為她好明白我的處境，一方面做生意，一方面努力不同的公職和慈善服務（博士也是52年前成立公益金的創辦人之一），參加家庭的聚會比較少，太太一個人做兩個人的工作，我兩個仔一個女管教得宜、家庭融洽都是她的功勞，我對她永遠不會忘懷，這歌曲深藏着我對她永遠的尊敬和懷念……我對她《愛的呼喚》跟郭富城所唱的歌詞一式一樣，只有多沒有減……」孫博士眼睛紅了……

有情有義的霸主真教人動容！

李施嬅為《金宵大廈2》消瘦

紅查館 查小欣

李施嬅一劇爆紅，飾演《金宵大廈》中的空姐和舞女令觀眾眼前一亮，大讚其演技出眾。

《金宵大廈》添食，開拍續集，女主角不作他人選，仍由李施嬅擔大旗，劇集快煞科，她亦消瘦不少，被問是否拍得很辛苦，她透露今輯不用經常要開通宵，其實沒那麼辛苦，不過今次壓力大很多，不是觀眾的壓力，是角色比上集更難演，她很期待能帶驚喜給大家，可能因此瘦了。她更笑稱拍攝時與陳山聰經常「萬歲」請吃東西，因此食量大增，所以不明為何會消瘦。連月開工，劇集拍攝已近尾聲，她大感不捨，接着便要飛往外地拍戲。

入行17年，李施嬅過往多在劇集中擔任配角，雖獲好評，可是從未在台慶頒獎禮上得任何獎項。去年憑《金宵大廈》人氣暴升，有機會問鼎視后了，她卻早已在去年約滿離開TVB，直闖荷里活發展。雖然已正式離巢，但李施嬅很有演員道德，《法證先鋒IV》因黃心穎形象掃地，要剪去她所有戲分，部分劇情要補拍，李施嬅不計酬勞，撥出檔期，飛回港補拍。她亦憑《法證先鋒IV》入圍「第25屆亞洲電視大獎」（25th Asian Television Awards）競逐「最佳女主角」，她感到非常榮幸，頒獎禮將於明年1月在柬埔寨舉行，她希望屆時能到當地出席頒獎禮。

在香港，她沒有「得獎運」，在荷里活發展則相當出色。2017年，她赴美國拍微電影《Once More》獲《European Cinematography Awards》及《Los Angeles Film Awards》的雙料影后。又撼贏過百演員演出加拿大劇《Blood And Water》女殺手一角，之後又憑此角獲得有「加拿大奧斯卡」之稱的《2019年加拿大銀幕獎》之女配角提名，她指提名名單似乎只有她一位中國人，雖然最後未有得獎，但以熒光黃色晚裝獲得最佳衣着獎。未幾與美國經理人公司Authentic合作，成為「Marvel隊長」Brie Larson的同門師妹。深明外國競爭大，李施嬅表示會不斷自我增值。

李施嬅身材和皮膚都保養得不錯，穿旗袍的曲線美態，成萬人迷，全是拜練空中瑜伽所賜。喜歡挑戰高難度的她，近日更苦練「槳板瑜伽」。「槳板瑜伽」是新興運動，巧妙地將瑜伽和滑浪融合起來，在滑浪板上做瑜伽姿勢，有效鍛煉平衡力、核心力和高度集中力，稍為分心就會掉進水裏。她的平衡力非常好。

現實生活中她一方面平衡事業與愛情，另一方面，雖到外國發展，也兼顧香港觀眾。

梵高的第六幅《向日葵》

偷韻度曲 梁君度

荷蘭畫家文森特．梵高在1888年至1889年間創作了油畫《向日葵》系列。這些油畫都是畫插在瓶中的向日葵，有的畫3枝向日葵，有的畫12枝，也有的畫15枝。可以看到，梵高的內心充滿陽光，他通過繪畫向日葵的方式來表達自己嚮往光明的心態。

1888年夏天，梵高在阿爾組織一個名叫「南方畫室」的畫家沙龍，他向一些畫家發了邀請，結果只有保羅．高更前往。高更與梵高都是後印象派畫家，他對梵高的《向日葵》給予了高度評價。在高更的鼓動下，1888年秋天，梵高用高更帶來的黃麻又畫了第五幅向日葵。

然而，高更和梵高在一起的這段時間，兩人常常因藝術觀點不同而爭吵。梵高認為一名藝術家應該根據所看到的真實景物作畫，而高更則認為藝術家應當根據自己的觀察和理解作畫。兩個固執的藝術家總是互不相讓，在一次激烈爭執後，高更大怒而去，梵高無法阻止，激動之下，竟割下自己的耳朵。

高更離開後，孤獨的梵高每每思念高更。1889年1月梵高畫了第六幅《向日葵》，準備把這幅畫送給高更，挽回他與高更的友誼。這一次，他在花瓶裏插了15朵向日葵，調整了自己的風格，消除了一切可能帶來現實主義聯想的細節，以迎合高更的藝術趣向。然而，高更走後再也沒有回來見過梵高。這第六幅《向日葵》也就成了梵高與高更友誼的絕響。

每個畫家都有自己的個性，畫家要改變自己的藝術風格去迎合別人是痛苦的。梵高的第六幅《向日葵》為挽回與高更的友誼而作，從較為陰暗的畫面也能看出梵高內心的扭曲和痛苦。只可惜到梵高自殺的那一天，高更都沒有看到梵高的這幅《向日葵》。

現實生活中，也常有類似這樣的事。有人自己喜歡工筆寫實畫，便要求寫意畫家改變風格，將畫畫得細緻些，寫實些，更質疑畫家用色與其所見實物不符。在中國繪畫史上，第一位畫紅竹子的人，就是「宋四家」之一的蘇軾蘇東坡！有人向先生質疑：「天下有紅竹子嗎？」東坡先生聽完莞爾，「那這天底下可有墨竹否！」是啊！世上的竹子都是綠色的，怎麼畫家卻畫墨竹呢？

記得劉伯承元帥次子送給我的一幅赤竹鳥畫上題詞：「意足不求顏色似，子瞻赤竹勝翠篁。竹寫意，鳥寄情，高節長笛吐龍吟。」深得吾心！

妙用生薑好處多

百家廊 韓小榮

小時候，我每次感冒，症狀無外乎發燒、流涕、咳嗽。母親見慣不驚，順手拿來一塊生薑，切成碎末放進鐵鍋裏，加入清水，用細火熬煮一碗濃薑湯，讓我趁熱喝。我喝完蓋上被子，一會兒就渾身冒了汗。往往不到半天的功夫，我就會緩過來，此時的我，神清氣也爽，翻身下了炕。有一次，我問母親：「生薑為什麼能治感冒？」母親說：「生薑本身是一種中藥，不光能治風寒感冒，還能治療其它疾病。」奶奶在一旁幫腔：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方。」奶奶的話，讓我疑惑，我每次感冒都是在冬天，喝薑湯自然也是在冬天裏，她的話好像不是那麼準確呀！在我的追問下，奶奶這樣解釋：「生薑什麼季節都可以吃，但是，夏天要多吃。」奶奶還經常說：「早吃薑，賽參湯；晚吃薑，賽砒霜。」我自作聰明，對妹妹說：「生薑早上和晚上都可以吃，不過呢，早上吃生薑，對身體益處大，晚上吃生薑，容易上火。」妹妹笑嘻嘻地說：「賽參湯挺順耳，真要賽砒霜，也太嚇人了！」

上初中的時候，同桌有一本《徐霞客遊記》，我借來讀了半月有餘，從中了解到，大旅行家徐霞客人在路途時，片刻不離生薑。為了防止濕氣入侵身體，他每天早上都要咀嚼幾片生薑。若是偶感風寒，身體不適，他就「飲薑湯一大碗，重被襲衣覆之。久而久之，汗大注，覺開爽矣。」讀了這些，恍然大悟，原來，吾輩之食薑良方，是沿襲前人遺製。

生薑為什麼叫生薑呢？這裏有一個美麗的傳說，和神農嚐百草有關。某一天，神農氏來到一座山上採藥。他試嚐一種無名植物的時候，中毒昏迷過去，等他醒來，依舊頭昏腦脹，忽然，他聞到了一陣香氣，頭腦逐漸清醒。神農氏細心觀察，發現香氣是從身旁的綠草根部發出，他用力拔出綠草的塊莖，大口吃了起來。塊莖奇形怪狀，又辣又爽，神農氏吃得渾身舒服，大汗淋漓，病症全消。既然綠草根能起死回生，對自己又有救命之恩，神農氏乾脆把自己的「姜」姓，賜給綠草，叫它「生薑」。

在生活中，人們常說一句俗語「薑還是老的辣」，這話講的是實情。我們家種過生薑，還沒成熟的鮮薑我們也挖出來吃過，可惜，薑味雖有，辣味不足，直到秋後，老薑長成，那才叫真辣。據《宋史》記載，宋高宗時，朝中有一老臣，叫晏敦復，他屢次上書彈劾奸臣秦檜，秦檜不想和他為敵，為了拉攏他，許諾讓他去做更大的官。晏敦復剛正不阿，對秦檜說了一句：「況吾薑桂之姓，到老愈辣，豈能為自身而誤國家？」這正是「薑還是老的辣」的典故出處。在世人眼裏，晏敦復敢於對抗邪惡，就是一塊不折不扣的「老薑」。有一次，我去超市買紅糖。眼前一亮，原來貨架上有一種老薑紅糖，正面赫然寫着「薑還是老的辣」，我一下子買了三包，拿回家沖飲，果然夠辣！

今年中秋節，妹妹喊我去她家吃螃蟹。妹妹指着家裏的一箱大閘蟹和一大袋子生薑說：「螃蟹是朋友送的，生薑是自己買的，吃螃蟹必須用到生薑。」我想起《紅樓夢》中的螃蟹詩，云：「酒未敵腥還用菊，性防積冷定須薑」，古人吃螃蟹，慣用生薑解蟹子寒毒，這寶方，亦深受現代人認可。我問妹妹：「你買那麼多生薑幹嘛，不怕吃壞了？」妹妹說：「我準備醃製醋泡薑，長期吃，既可減肥，又可增壽。」妹妹特意給我講解「生薑增壽」，說是出自《東坡雜記》。蘇東坡在杭州做太守時，某日去靜慈寺拜見主持。這位主持人稱「聰藥王」，年過八十，精神飽滿，鶴髮童顏。這在當時，絕對算是高壽。蘇東坡問及長壽秘方，聰藥王答曰：「服用生薑四十餘年，故不老云。」我覺得此事有點誇張，妹妹也不跟我辯解，只說，生薑是養生法寶，愛信不信。

以前，我每次坐客車都暈車，回回吃暈車藥。妹妹建議我，上車之前，把生薑切片，貼在神闕穴（肚臍），我試過一次，居然十分管用。最近，妹妹從閨蜜那裏學來了養生新方法，每晚用半斤薑片煮水泡腳，此舉促進血液循環，有助於睡眠。為此，妹妹還買了橡木足浴盆，把泡腳當成一件大事，搞得十分隆重。前幾天，我去超市買生薑，沒捨得多買。今年生薑特別貴，超市裏標價12.8元/斤。回家，我打電話給妹妹。我故作嚴肅說，都是你們這些養生小姐姐們惹的禍，你們大批量使用生薑，使得生薑價格居高不下，去年才5塊錢一斤呢！妹妹笑着說，姐，你去中醫院裏搞艾灸的科室看看吧，有一種督脈隔薑灸，生意非常火爆，每天需要幾百斤薑泥，和醫院相比，我用的生薑簡直微不足道啊！

生薑，屬於溫熱性食材，具有驅寒、解毒、化痰等諸多功效。生薑內用、外用、生用、熟用，無所不可。生薑生用，散盡體內病邪；熟用，調和五臟六腑。所以，《本草綱目》說生薑「生用發散，熟用和中」。當今社會，愛美的中老年女士喜歡食用生薑，多數是因為生薑有祛斑功能。實踐證明，多吃生薑，臉上的黃褐斑、老年斑、雀斑等斑點會有效減輕，因此，生薑得了個新稱號，叫「除銹高手」。現代科學研究，認為生薑也有抗菌、防癌的作用。生薑雖好，也並不是適合所有人。體質虛寒者，多吃生薑，大有裨益。肝火較旺者，要適當吃生薑，不可過量。

每次燒魚燉肉，我都是多多放上幾片生薑，主旨是去去腥，提提味。多年來，葷菜放上的薑，薑片太大，難以下嚥，只好把薑片單撿出來扔掉。糟蹋好東西，想想有點心疼。如今，我對生薑愈來愈重視。為了讓家人多吃點薑，我多了個心眼，用薑末入菜，無論是葷菜還是素菜，沾着薑末，統統進了胃部，豈不妙哉！

專心做好一件事

從零創夢 王嘉裕

有個朋友跟我說，最近遇到了很多的挫折。感情破裂，工作不順，身體又出現了健康問題。我的建議當然是先養好身體。看過病之後，醫生也要求她回家靜養。在養病日子裏，我讓她去練一練書法，而且這本來也是她的興趣所在。不料，她的書法不僅寫得愈來愈差，而且她的心情也更加煩躁。一問原因，原來是無法靜下心來，養病的時候一邊顧着找工作跳槽，一邊忙着挽回失敗的感情。我想這就是她凡事不順的原因吧：沒有辦法專心做好一件事。

想一想，這也是很多人過得焦躁、挫敗的原因。我們看大街上的人群匆匆忙忙，每個人的每一天都有着太多的事情，他們的人生要往哪裏去，他們的價值在哪一件事情中，也許連他們自己都不清楚。因為他們從來沒有完全專注地去做好一件事情。每天上班，完成上司分派下來的任務，這都是受到別人的催促而完成的；在各種的價值觀下挑選對象，經過一番又一番的物質衡量，趕着時間談戀愛、閃婚，有了孩子之後緊接着又要煩惱孩子的問題……每個階段中的每一環節，本該都是非常重要的事情，但是大部分人都沒有完全專注地去完成它。就像我這位朋友，身體健康出現了危險信號，最重要的事情不是把身體養好嗎？可是她又沒有辦法專注去養病，而是患得患失，把多種事情都混雜在一起，又想身體養好，又想同時跳槽賺錢暴富，怎麼可能實現呢！

我想人生的不快樂都是因為這樣吧。因為不專注，三心兩意，心猿意馬，我們就沒有辦法把一件事情真正做好，而因為這件事沒有真正做好，又隨之帶來更多的煩惱。以此累積起來，人生的這一艘船，好像載滿了憂愁焦慮，在風雨飄搖之中前行，稍有一點差錯，就會顛覆。這樣看來，其實所有的物質所有的事情都只是客觀的事物，是由我們的心去主宰它們，如果我們的心本來就風雨飄搖、搖擺不定，那又怎能指望人生這艘船能夠一帆風順呢？

專心做好一件事，是我們多麼需要的品質。專心做好一件事，表面上看起來是失去了其他的很多，其實正好相反，潛心其中，專注如一，是會得到很多很多寶貴的財富。你的每一種經歷都不會被浪費，每一分鐘的專注，都會換來賞賜。其實人生的事情並不是很多，不需要想的那麼複雜，當我們真心去喜歡一個人時，就專注地去相愛；當我們熱愛一份興趣時，就專注地把它做到最好；當我們的身體抗議我們的勞累時，就請你專注地把它照顧好吧。所有的事情，都不必太着急，慢慢來，一件一件，有始有終地專心把它做好，你會發現，你收穫的不僅僅是這件事的本身，你還會收穫到心定神寧、富足充盈的精神財富。