



雙城記 何冀平

朋友回北京了，疫情下不知什麼時候才能再回來，把家裏養的花託付給我。小花到了我家，日日陽光雨露，長得飛快又開出不少花。告訴朋友，她笑說我成了「綠手」。

綠手，是法國稱呼會養花的人，我們認識的一個法國朋友藍英，就是「綠手」。她的陽台上花草特別茂盛。藍英不止養花，人也養得好，她與丈夫和4個孩子住在花都巴黎，什麼都昂貴，家裏只有徐老師一人工作，雖然教大學薪水也不高，孩子又多，但是在「綠手」的養護下，日子過得很不錯。藍英原是一個不識字的山東農村女孩，嫁到法國靠自學自立，不但學通法文，現在還會以雙語寫文章，最近她寄給我的一篇文章，講述的事情很讓人感動。

一個素不相識的陌生人，通過關係找到他們，說女兒學繪畫想到巴黎學習，請幫忙申請巴黎美術學院。來人帶了一本相簿，都是作品照片。徐先生看了之後，出於愛惜年輕人，答應幫忙。

按照美術學院規定，要先把作品和資料準備齊全上交。女學生在中國，託民航把畫作帶到巴黎，藍英要到民航宿舍去取。地方離市中心很遠，坐地鐵，再轉公車，花了幾個小時找到那裏，民航的人還沒到，藍英就等着。終於拿到那一包畫，正要返回。交接人突然問：你

綠手

會不會說法文？有一位空姐在飛機上，讓熱水燙了，要去醫院，請她幫忙做翻譯。藍英就跟着去了醫院，一直等着醫生給空姐的傷口消炎、上藥、包好，她才回家。回到家天都黑了，先生都着急了。

為報考的女學生報了名，交上所有資料，一個月後看榜，一試竟被錄取了，藍英真是高興。一星期後要面試，女學生還在內地。藍英抱着她那一卷畫，去登記處說明情況，讓他們把名額給留着。登記處的人說不行，不來就是放棄，明年再考。

藍英不甘心又去找校長，校長見不到。學校有規定，左說右講都是不行，必須參加面試。好心人讓她趕快去通過法國使館辦簽證，要給使館寫信說明情況，連回學校的錄取書，一起用傳真發過去。徐老師馬上寫好信，藍英又拿去學校，請學校幫手發傳真，因為他們發的傳真比較有效。

女學生簽證批准了，口試當天到了巴黎。藍英約好出租車、接機、狂奔、不停和學院通電話，請留住宿考官，在最後時限趕到學院，快速辦好一系列手續，送女學生進了考場。藍英一個人在跑，一張嘴在說，她樣樣真誠，說話懇切，感動了不少人出手幫忙，人家都以為這個學生是她的親人，孰不知竟是素不相識。

會養花的「綠手」，是因為有一顆善良的心。



此山中 鄧達智

6月25日星期五 VIP預展。6月26日星期六公開予公眾，至7月底。荷李活道「燕譽堂」以水墨為主題，舉行《墨墨涓流》美術展覽，多位內地和香港藝術家包括林天行、田言華、周晉、馬麟、黃孝達、樊鴻賓、劉佳、劉焯及特別參與、並非美術家的筆者。

不無壓力，面前每一位在美術界皆為資深名師，在下在設計界有年，那是一個混合工、商、公關及美術元素的領域，並非美術的相對單純。

筆者自幼幼年便深受執筆畫畫，那是維繫童年記憶的媒介，因緣巧合從未正式上過比較完整的美術課，一切幾乎自學。至於毛筆書法、墨與水墨畫則更難講；手執顏色筆或鉛筆，常常從家裏畫到學校，又從學校畫到家裏，無奈一手毛筆，甚至鉛筆或原子筆字都醜得無倫，遠至後來不寫稿專寫欄，在電腦及手機打稿之前，書寫原稿紙的年代，在下字體的醜廣泛被認知，編輯們無奈被接受。

然而無損自己愛畫畫，也愛欣賞圖畫的初心；油畫、水彩喜歡，但對黑、白、灰單純的三色，充滿浮光掠影禪意的水墨更嚮往，愈簡約愈上心。曾將攝影師/畫家水禾田及新加坡畫荷花出彩畫家陳克湛

墨墨涓流小玩意

的作品印上布料，製作了《遊山玩水》系列，也曾兩次將「九龍皇帝」曾灶財的「墨寶」二次創作用到自己的時裝系列上面。但與水墨共融最密切的一次，卻是2000年《遊山玩水》系列發布會上，為增強視覺效果，邀請舞蹈家梅卓燕及十數舞者同場演出，自己在木漿棉紙造成的舞衣上面，以墨汁畫上圖案甚至潑墨。那是一次驚天動地的新嘗試，卻留下思念綿綿。

資深媒體劉國業推薦，「燕譽堂」蔣小姐跟我商討以水墨及印章為主題的展覽，一下問在完全無基礎下不知如何反應；首先想到那年自畫天橋上的水墨舞衣，外出進餐時從餐廳攜出具有畫水墨宣紙質感的木漿餐巾，那是我經常用作繪畫時裝繪圖的畫紙。疫情下不能北上生產衣服，計劃變更，將創意用到更適宜展出，只有30cm高的木製人形公仔，以不同手法將水墨畫上木漿餐巾，再以立體裁剪手法，不剪



●親手落墨於木漿紙，然後鋪上小人形，製作人體剪裁，取名「小玩意」。作者供圖

不車，以至單純的手法扭上公仔身上，效果喜出望外，吸引自己多日多埋頭「苦」幹。

何解「小玩意」？跟自己過去全盛時期的時裝事業比較，在各位美術家作品面前，這次展出的確小巫見大巫，純屬小玩意。然而打動了半塵封的心情，投入既是衣服又非衣服，既是美術又非美術的創意過程，收獲意想不到的巨大！



冬陽天地 梁冬陽醫生

榴槿和水果

盛夏的香港可以品嚐來自世界各地的水果，龍眼、荔枝、芒果、西瓜、蘋果、橙，最特別的就是榴槿，喜歡它的人一聞到榴槿味追隨而去，不喜歡它的人一聞到榴槿掉頭就跑，發現附近有人帶著榴槿會投以厭惡的目光，甚至出言警告。每逢見到這種情況我都會在內心發出微笑，一樣水果可以在不同的人身上體現截然不同的兩極。

很多人知道肉類食得多不好盡量少食，但生果未必會引起人們的注意。

生果含果糖，維他命，纖維素。榴槿給很多人的印象是營養高，卡路里高，糖分高，「熱氣」。最近營養師特別講有關榴槿的好處，為榴槿平反，在這裏和大家分享：

榴槿可以幫助減低身體裏面的低密度膽固醇和三脂甘油，只有很少的反式脂肪，對心臟有幫助。榴槿含鉀，纖維、鐵、維他命C、維他命B維、胡蘿蔔素、抗氧化作用幫助維持血液穩定和改善消化系統。根據2008年馬來西亞在亞太臨床營養學雜誌上發表的文章說榴槿的含糖量甚至比葡萄糖、菠蘿、木瓜、西瓜的含糖量還要低，這是顛覆很多人的認知，因為一般人都認為榴槿含糖量高，榴槿因為含有一些製造黑色素的氨基酸、蛋白質等物質而改善睡眠和情感，令人更容易入睡。不過每天只可以食

100克的榴槿大概只有兩小塊榴槿所含有的榴槿分量，如果吃得太多就真的會引起血糖高、體重增加。而且吃榴槿時不能同時飲酒。

橙和橘子雖然有維他命C和纖維有益健康，但一天最好只食一個橙，有些人喜歡榨橙汁，但一杯橙汁已經是幾個橙的分量，所以你會發現如果一個人長期飲鮮榨橙汁可能會會血糖升得很很快，當你減少飲用會看見血糖降低。

荔枝、龍眼、提子、芒果的含糖量我相信大家都知道很高，要根據自己的情況嚴格控制分量和質素是非常重要的。

另外，年輕人喜歡吃肥牛、鵝肝這些都是含脂肪挺高的食物，而老人家喜歡吃麵食，麵包、飯、粥等澱粉質高的物品以為清淡，其實當消化後就會變成糖儲存在內臟、肝，變成脂肪最後演變成脂肪肝，引致血管閉塞等等衍生出一系列的心血管病。

由青少年開始，在飲食、運動上做多些功夫往後幾十年將會更好的人生。



●吃榴槿時不能同時飲酒。網上圖片

百家廊

范舉

美自作孽逼中國 助華為化身軟件企業

美國總統拜登出訪歐洲，企圖將七國集團(G7)、北約變成反華集團。他在出訪前夕公布關鍵供應鏈審查報告，美國國會參議院又通過《創新與競爭法案》，都是為了加快推出投資科技和打擊中國科技的行動。

中美鬥爭的一個關鍵領域，是高科技發展，為此拜登既要美國科技贏，更要中國科技輸，故大舉投資美國科技的同時，亦宣布不能對中國提供任何知識產權和電子零件、電腦晶片。

美國政府發現許多製造業已經空心化，須投資170億美元開發鋰電池、6,000萬美元增加藥物材料的生產，還須與G7、澳洲、韓國、印度和台灣等合作，解決半導體和戰略材料供應鏈問題。僅僅是制裁中國華為，美國就損失了8,000億美元的電子產品訂單。中國現在個別領域如5G、電動車、太陽能、高鐵等領先美國。在舉國體制之下，中國亦全力解決美國卡脖子的高科技問題，例如晶片，根據過去的經驗，中國可以僅用美國五分之一時間，就可以解決高端電子科技的問題。

華為過去以生產智慧手機為主，在新的形勢下，決定盡快從硬體企業變身軟件企業，利用了5G通訊技術和人工智慧系統發展了作業運作的系統鴻蒙。美國禁止華為使用安卓系統，華為改為使用自己獨立發展的鴻蒙系統，反而為華為智慧手機開拓了新天地、廣闊的新市場。國際上至今沒有一家公司能成功挑戰作業系統雙雄美國 Google 安卓(Android) 和蘋果(Apple) iOS 獨領風騷的局面。華為卻打破了這個格局，闖出了一條新路。

華為搭載麒麟710晶片以上的機種，無論是華為還是榮耀(Honor)品牌，都會升級到鴻蒙OS；換句話說，至少搭載麒麟810、麒麟820、麒麟820E、麒麟800、麒麟985、麒麟9000等晶片的手機，能保證可以升級到鴻蒙系統，便可連接5G人工智慧平台，連接所有的電池和電動的設備，只需要用語言系統就可控制冷氣機、電飯煲、熱水爐、大門的開關、智慧音箱、可穿戴等設備，還可以控制防盜系統、汽車自動控制系統、遠距離醫療診治系統。手機和電視機電腦可以互相連接和切換。

Google 安卓的系統要進入人工智慧平台系統，連接所有的電池和電動的設備，並不理想，連接經常出現問題。Android是基於Zircon的核心來開發。新系統是基於Linux而開發。所以，Google立即發展了新的Fuchsia作業系統，以應付5G連接萬物時代的競爭。

華為去年已在台灣推出的Mate 30 Pro，華為技術台灣總代理巖崑技術總經理雍海明確對外指出，會依循這樣的政策，是因為要保證能夠跟消費者溝通清楚，Mate 30 Pro是搭載HMS，而沒有GMS(谷歌流動服務)定位系統，不過，台灣消費者可以自行安裝GMS定位系統，立即解決所有通訊的問題。

由於能夠構建萬物互聯，鴻蒙的「生態圈」正在不斷擴大。2019年8月，鴻蒙系統1.0已在華為多款產品搭載，包括其智慧屏產品；2020年9月，發布搭載鴻蒙系統2.0的手錶Watch GT2 Pro；2021年4月，車機操作系統首次亮相於上海車展；2021年4月，美的集團宣布其全品類傢俱將搭載鴻蒙系統豐富全智能場景體驗，近200款產品搭載鴻蒙系統。前不久，華為與北汽合作的極



發式生活 余宜發

很有義氣的朋友

上星期終於得到一個司儀工作，在工作中遇上多年沒有見面的朋友。在這先跟你們說一個很好笑的內容。話說前一個星期在主持電台節目的時候，因為我經常會透過臉書的粉絲留言跟聽眾交流，當我正看着聽眾留言的時候，自己臉書的朋友之一莫鎮賢，突然之間留言給我說：「發仔，為什麼這麼晚還不睡覺？」我便直接跟他說：「因現正主持電台節目」，還問他，「你何時有新歌推出記着告訴我。」因為通常跟歌手們交流的第一句，我都會習慣問問他們何時會有新歌。結果他回我一個留是「？」。我便覺得奇怪，莫非我剛才的問題有點不錯，還是他不明白我這個簡單問題呢？於是我再看剛才所問的內容，然後我笑了出來。原來把「你何時會有新歌記着告訴我」，當中我竟打錯了一個字，結果變成「你何時有新歌記着告訴我」。難怪他會不明白我問什麼啦！這麼好笑的烏龍，我在司儀工作當天也親現場觀眾分享。

在此我恭喜他成立了一個名叫「尊賢耆」的慈善基金，去關心身邊有需要的人。除了忙碌內地與香港兩地工作之外，他也不忘關心很多身邊的朋友。在臉書談話當中我也跟他說：「在這個一年多的疫情底下，我完全沒有司儀工作。」結果他便立刻跟我說：「下星期我正好有一個活動需要找司儀，你有空幫我嗎？」當然我二話不說「可以」。

在活動上除跟莫鎮賢見面之外，還有肥媽瑪利亞、袁潔瑩及韋綺珊當嘉賓。當中袁潔瑩已經十多年沒有碰上了。可能因為我們其實也不是經常見面的朋友，當她見到我，突然覺得非常親切，而且問我最近怎麼樣，還問我：「現在仲有沒有在電台工作。」我便說：「已經在電台工作了23年到現在沒有改變。」然後她說：「我今晚便開始收聽你的電台節目。」結果到當天凌晨2點時，她在我手機留言說：「我現在真的在收聽你的節目，我沒有說謊。」

自此之後的幾天，她也按時收聽我的節目。因為她聽聽着我的聲音及所播放的歌曲給聽眾有很多正能量，所以很喜歡，我也十分開心她會這樣想。雖然我們最初只是點頭之交，但經過這個活動之後，我們的友情突飛猛進，而且好像成為好朋友。

正因為這樣，我相信她是一個很可靠的朋友，便把自己這半年患上「驚恐症」的事情告訴她，當她知道我這個情況之後，便試着幫我解決這問題，亦因為她的關心，我很開心很感動有這個很有義氣的好朋友幫忙。透過今次之後，我們在電話上傾得滔滔不絕，大家也分享了很多近年的生活及工作。我非常感謝她，利用她的寶貴時間跟我這個人給予支持及紓緩壓力，而且跟她傾談完之後，我覺得我的心靈也得到很好的安慰，情緒也變得輕鬆很多。所以我覺得身邊有這樣的好朋友，是一股很大的力量，而且可遇不可求，很多謝妳袁潔瑩，希望未來日子有機會跟妳合作，而且記着繼續收聽我的電台節目。



作業簿 林作

我是源頭

最近一個月，我的團隊業績不佳。我先不作任何分析，只想描述一下團隊40多人(只包括持有保險牌照，未包括未考試正在入職的)出現的心態問題。

我不是又在推銷保險、推銷自己、推銷團隊。我是在從中分享一個我最近體會很深的人生道理：我是源頭。

我的40幾人裏面，大概30人是舊人，15人我會界定為新人。這裏主要的問題，當然是舊人的。

舊人們一早接受過我的訓練，到了如今，基本上是獨立自主的。我當時訓練他們的第一個要點，就是學會「我是源頭」。

這個意思，就是所有事情的發生和不發生，都是因為你自己。

你沒有生意，不是因為疫情。你的客戶不喜歡你，不是因為他們質素不好。你沒有客戶見，不是因為八號風球。

以上的一切，都只是因為你。我還可以再給一些不關保險、事業的例子。你和你的家人關係不好，不是因為你爸爸喜歡酗酒。你男朋友和你分手，不是因為他花心。

好了，說到這裏，很多人一定會不同意：怎麼不會是別人的問題？我自己根本沒錯。

這就是心態的關鍵了。如果你是這麼想事情的話，請問你會如何處理事情？怨天尤人，不採取行動，埋怨。

這樣會讓你的家人關係變好嗎？這樣會讓你的另一半和你的關係更好嗎？

我是源頭的意思，就是不要管其他因素，你採取主動，將自己能力範圍內的事情做到最好。

八號風球，你真的就不能去見客戶？能的，因為街上其實大把的人，車也不少的。事實是，沒有宵禁啊。

你上司不喜歡你，是他的問題，還是你的問題？「我是源頭」的話，永遠是自己的問題。

那麼他就不喜歡我，我就會主動想想辦法將自己變到讓他喜歡。我不會管原因是什麼，總之我就是要做好我的本分，盡我的所能。

這麼下來，人就不會埋怨，人會積極、正面。然後呢？吸引力法則。一個「我是源頭」的人，會獲得很多人的喜愛，自己也會活得最快樂！



演藝蝶影 小蝶

《戲劇大師鍾景輝的戲劇藝術之理論及教學篇》之三的〈藝員訓練班〉

King Sir 鍾景輝的戲劇教學工作並不限於在戲劇學院或大專院校內培訓所謂「學院派」的舞台演員，因為演戲的地方不只在舞台，培訓電視演員便是他其中一項戲劇教學工作。

1967年，King Sir加入無綫不久便當上節目部經理，開拍了很多戲劇節目，大受觀眾歡迎。觀眾只看到幕前成果，卻不知道原來King Sir每每要為尋找合適演員演出而頭痛。原因是電視台當時仍是處於萌芽階段，沒有足夠的全職演員當時。

因此，King Sir只得頻頻邀請當年是明星劇團級的香港業餘話劇社的一眾前輩和劇友演出。這就解釋了為何「西太后」黃姨黃蕙芬、敦叔鄭子敦、鮑叔鮑漢琳、后叔陳有后、Lily姐梁舜燕、慧茵姐、湘漪姐、天叔梁天、陳振華哥哥、殷巧兒姐姐、朱承彩姐姐、馮洋帆先生、劉達志哥哥、黃柯柯女士、胡宏達先生、Helen姐雷露然等經常在無綫早期的戲劇節目演出。

雖然這班前輩都是好戲之人，可是，大部分劇友都是教師，日間必須上課。所以，King Sir常常因為要遷就各人的時間而大傷腦筋。於

是，1971年，他建議開辦藝員訓練班，培育不同類型的演員，公司立即接受他的提議。他邀請后叔當訓練班主任，與他一起研究課程和管理訓練班，為學員在一年內提供學習戲劇、電影知識、電視知識、舞蹈、音樂、武術、化妝和儀態的課程。

第一期藝員訓練班吸引了1,200人報名，招收學員的入學年齡和學歷很低，年滿15歲、中學三年級程度便可申請。電視台挑選了50名學員就讀。一年後，40多名學員畢業。King Sir因應他們的外形和特質向各監製推薦，讓他們在幕前演出。無綫首兩期訓練班與邵氏電影公司合辦，所以有些畢業生到電影圈發展。

第一期畢業的學員很多都成為知名演員和幕後人員。這些名字你都會有印象吧？——呂有慧、程可為、甘國亮、林德祿、招振強、梁立人、蘇杏璇、莊文清、陳喜蓮、陳嘉儀、高妙思、陳美琪、金興賢、關聰、黃允財、郭鋒、許紹雄、劉緯民、溫燦華等。他們是上世紀七十年代電視圈的生力軍，不少至今仍任在不同的崗位繼續為香港演藝界耕耘。之後，King Sir在無綫繼續主理至第四期藝訓

班，培育更多在演藝圈發光發亮的演藝人，包括伍衛國、盧宛茵、吳浣儀、林嶺東、吳孟達、盧海鵬、羅冠蘭、黃杏秀、周潤發、杜琪峰、潘嘉德等。雖然King Sir在1976年轉至麗的電視工作，再親自教導第五期後的藝訓班，可是，一眾從七十年代中期之後出身自藝訓班，今天已成天王巨星的演員，如周星馳、梁朝偉、劉德華、劉嘉玲、劉青雲等，當年都是受業於King Sir奠下基礎的藝訓班。可以說，King Sir為無綫創立的藝訓班，是明星的搖籃。

King Sir在麗的電視工作6年，在處理繁忙的行政工作之餘，仍不忘繼續主理或監督藝訓班，為電視台培養新臉孔。在他訓練的學員中，最為觀眾熟悉的包括萬梓良、黃秋生、林國雄、陳秀雯、柳影虹、馬敏兒、林司聰、洪國華等藝人。

King Sir說他訓練演員，只是為有志者提供戲劇訓練和培育課程。學員畢業後必須自行努力鑽研，再通過不同的人為他們帶來的歷練，才能在演藝圈揚名或貢獻。他們要到了這個階段，才算是報答他這位苦心栽培他們的培養者。