點滴

為中華之崛起而奮鬥

陳復生

周恩來總理在生前，曾表示過他死後要將遺體火化，不保留骨灰，並且要把骨灰撒到祖國的大地……最後，祖國和家人承諾了周總理的遺願，將骨灰撒到北京密雲水庫、天津海河入海口及渤海黃河入海口。全國各地皆舉行自發紀念活動，美國紐約聯合國總部大樓下半旗致哀。

周秉德大姐（周總理侄女）在紀實片《感恩東來愛香江》回憶說：「小時候他講的話——13歲為中華之崛起去讀書，這個為中華之崛起不僅僅是讀書啊，他當時說是讀書啊，但實際上他不是一生為中華之崛起嗎？一生的奮鬥就是為中華之崛起而奮鬥，所以從他小時候的志向就是這樣，而且他一生都是如此的！」

周總理一生，不僅關心祖國，更關心老百姓的生活。無論走到哪裏，他總是要親耳聆聽老百姓的意見，親身體驗老百姓的生活，親自解決老百姓的困難。有幾句話形容得正好：「人民的總理人民愛，人民的總理愛人民；總理和人民同甘苦，人民和總理心連心。」

雖然周總理逝世多年，但民間每年仍然有舉辦紀念周總理的活動，為什麼人民總是絡繹不絕地悼念他？……我終於明白了，周總理一生廉潔自律，為國為民，鞠躬盡瘁，死而後已，難怪人民總是對他懷念不已，熱情不滅！

周總理廉潔自律，也要求家人和身邊的工作人員同樣要嚴守紀律。他自己定下一套「家規」：

1.晚輩不能丟下工作專程進京看望；

2.外地親屬進京看望，一律住在國務院招待所，住宿費我們支付；

3.一律到國務院機關食堂排隊就餐，有工作的自付伙食費，沒工作的我們代付；

4.看戲以家屬身份購票入場，不得享用招待券；

5.不許請客送禮；

6.不許動用公家的車；

7.凡個人生活中自己能做的事，不要別人代勞，自我服務；

8.生活要艱苦樸素；

9.在任何場合都不能說出特有關係，不要炫耀自己；

10.不謀私利，不搞特殊化。

周總理經常以身作則，因為他明白，任何腐敗的政府，都必定走向滅亡。當年，跟他一起修訂中共中央關於不准請客送禮和停止新建招待所的通知，還有時任國務院副總理和秘書長的習仲勛，也就是現任國家主席習近平的父親。習主席一直秉承着第一代革命領導人的精神……

◆周恩來總理（右）定下一套「家規」，要求家人和身邊的工作人員同樣要嚴守紀律。作者供圖

文公子手記

財爺請放中小企一馬

文公子

第五波疫情肆虐香港，影響各行各業，市面普遍蕭條，生意艱難，是否有資金周轉，就成為企業存亡的關鍵。文公子曾在本欄建議政府延長「百分百擔保特惠貸款」計劃，並從速從寬處理申請，令中小企可獲銀行再發放周轉續命的現金流，紓緩短期裁員甚至公司倒閉的壓力。

其實，在財政司司長2月發表財政預算案時，已宣布將「百分百擔保特惠貸款」計劃下，每家企業最高貸款額由18個月僱員薪金及租金總和，提高至27個月，上限由600萬元增加至900萬元，最長還款期由8年延長至10年。換言之，合資格的中小企可額外多申請9個月的「救命錢」。財爺此舉，絕對是德政。

然而，文公子代公司提出第4期申請時，卻發覺政府已由「從速從寬」處理，變成「減慢加難」申請，據悉審批更需時起碼個多月，對於急需周轉的中小企，恐怕難以捱過難關。

計劃首期推出時，申請者須提交大量的證明文件；而到第2和第3期時，只要是曾獲批的中小企，都可豁免再審查，通常兩三星期左右，「救命錢」就可存入公司戶口應急。然而，現時當局卻改弦易轍，需要中小企重新提交所有證明文件。

可能受疫情影響，文公子的往來銀行，要求所有申請者須先致電熱線，而不能如以往一樣到指定分行辦理。由於申請者眾，因此銀行熱線長期只有「請你稍等」的鈴聲招待；文公子一連打了好幾天電話，才能接通客戶服務員。然而，客服並不會幫你辦理申請，只告知文公子往銀行的網頁下載多份申請表格，並準備所需的一切文件交回。

文公子下載表格後，發現內容非常複雜，填了差不多兩三天，才勉強趕及在已預約的時間前完成。文公子攜同所需文件往指定的分行遞交，在客戶經理覆核表格時，順道問為何今期申請須重新遞交所有文件？銀行經理說，可能因曾有人騙取貸款，所以政府收緊了政策。

據新聞報道，的確有集團因騙取貸款被捕，亦有不良中介公司教人申請貸款後破產了事。政府因此審慎批核，亦無可厚非。但文公子相信，大部分能有一定經營歷史的中小企，都是一直在認真營商，而且也沒人願意倒閉或破產。文公子在此懇請財爺考慮，放中小企一馬，特別是已有3年或以上經營紀錄者，可優先對其申請從寬從速處理。當然，政府大可在日後對可疑企業，進行抽樣深入審查，以防弊端。

淑梅足跡

逆境無情 人間有愛

車淑梅

疫情下，很多開心果都變了苦瓜乾，於是民間發起了一條支援心靈的免費熱線「抗逆心聆熱線」：69966463，每天朝10晚7，疏導有需要人士的情緒……發起人包括東聯社會服務基金李誌峰會長、梁慧慧榮譽會長，觀塘區議會柯創盛主席，香港情緒健康學會會長（談判專家）黃廣興博士（Gilbert）、主席精神專科林美玲醫生（May）。團隊包括精神專科醫生、臨床心理學家、教育心理學家、心理治療師、社工、註冊護士、輔導員和一大批熱心的義工。

逆境無情，人間有愛，May在不同的個案中，最難忘蘇媽媽的情況，「她是單親母親，帶着3歲的女兒住在板間房，自己確診了，非常擔心女兒確診而未能入睡。幾天後自己康復了，女兒卻入院了。我提醒她一定要趁機會好好休息，女兒一定會康復出院的。她要求想要一些米，因家中沒有米了，喉嚨痛想吃啖粥……她更希望有個兒童探熱針。我們立即啟動了義工網絡，物資和情緒的支援同樣重要！我相信她的個案只是冰山一角。」

Gilbert也分享了一位獨居婆婆的電話，「她擔心早前剛打完了第2針，發覺手臂上留了很多藥水出來，恐怕藥力無效感到好無助！我說自己不是醫護人員，但照常理應該影響不大，提議她返回那個中心找護士問問，即時她的情緒穩定。」

兩位專家都認為在煩亂緊張的心情下，首先要學會深呼吸，穩定情緒是非常重要，他們不約而同地指出：「世界控制不來，我們可以控制呼吸，深呼吸就是吸氣將肚子脹了，忍着兩三分鐘，慢慢呼出來，神經系統變慢了，抗壓能力會增加。急促呼吸只會使大腦的壓力荷爾蒙加強，增加了腦袋的二氧化碳，惡性循環，所以別在緊張時索多兩啖氣，否則只會令自己更加驚恐……找個地方坐下來，慢慢地呼吸絕對有幫助！處理好心情，事情就容易處理。因為有正面情緒、正面思維，讓行為和決定也會正面！」

◆疫情下，有需要的朋友可致電「抗逆心聆熱線」：69966463！作者供圖

Gilbert這位警隊前談判組主管、退休總警司透露警隊談判組的3個要求，就是在高壓下可以聽到、講到、掌控到自己和對方的情緒，藉着談判拯救生命、化解危機！他半說笑：「我在天台對話比在陸地多，在現場我們將警察身份放下，並將平日的法理情次序變成情理法。曾經訪問過一班被救的人士，到底哪一句說話最打動他們的心，他們都說忘記了，只想到現場有一個很關心自己的人，如果做錯了事，會令他非常失望，於是回心轉意。」

林醫生小時候因為有一位知己女同學突然患上情緒病，推動她加入了精神醫學的道路，她知道要有更多人投入這個範疇，才可以解開很多病發的不解之謎。「十多年前，一位中學男生患上兩極情緒病，有陣子憂鬱、感到無將來、不肯上學，但有幾個月又可以好亢奮、好開心。很多年輕病發者被誤判是反叛期，而延遲了醫治……其實如果焦慮抑鬱等等，願意服藥是很容易處理的。那男孩子不肯吃藥，答應如果有不穩定的情況一定會食返藥，可惜我去了外地進修，結果他自殺了……我不甘心，因為當天我拉着他談了兩個多小時，明明捉緊的手，他還是走了。他使我更感生命的可貴、聆聽的重要。」

疫情下，正當人們心理爆煲之際，就有這班經驗豐富的有心人願意多行一步，不單醫病，更要以強大心靈戰勝疫情！有需要的朋友請致電「抗逆心聆熱線」，祝大家都懂得慢呼吸，心情愉快！情緒輕鬆！

娛生樂與路

現今社會的情緒病

路芙

現今是資訊發達的世紀，都市人每天刷手機看臉書，港鐵裏每個低頭族，上班前10分鐘，已略知世界大事、本地八卦、名人閒事、網絡熱話。每一個Post，留言完再Share，Like完又Tag，由一篇博文跳到另一專頁，資訊Crossover大堆砌，難怪很多人都坦言，得了媒體焦慮症。

相信每個香港人都感覺到自己有一些情緒焦慮症，在人多的時候不喜歡眼神接觸或笑面迎人，有很多人感覺自己沒有朋友、想獨處或有孤單的感覺，原因好簡單，便是這幾年生活真的很艱難。在暴動過程中、在政治立場分歧中，生活得不敢表達自己的意向，有些人過於勇敢，也面對一些不必要的誹謗，這些都是這幾年艱苦作戰的人生經歷。西方心理學界近幾年已開始討論所謂「臉書抑鬱症」（Facebook depression），更煞有介事進行科學研究——威斯康辛大學的一組研究員，找來了190名18至20歲的年輕人，了解他們是否出現抑鬱症狀。雖然答案是「否」，但美國兒科學會（American Academy of Pediatrics）2011年曾發表報告，指出Facebook的使用與兒童及青少年的情緒病相關，家長們還是小心為妙。

根據世界衞生組織（WHO）早幾年已公布，抑鬱症在2020年或會成為全球最為流行的疾病之一，僅次於缺血性心臟病。世衞更指出，2030年，抑鬱症將成為全球最為嚴重的疾病，值得大家關注。情緒病其中一個因素彈性積累及網絡科技突破了在固定空間進行工作的限制，但也帶來公私不分的工作形態，如居家辦公的網絡工作者或電話接聽者，網友可能是工作諮詢夥伴，也可以產生私交。當代人同時在手機、平板與電腦的多窗口中處理公事與私事。社交、銷售、信息流通等總是混在一起同時處理。過度使用電腦與手機使腦部放鬆與緊張的調整能力下降，容易造成睡眠障礙、工作效率不佳，加上壓力隨時可能迎面而來，容易引發抑鬱。尤其是網絡欺凌更加令人容易產生驚恐抑鬱，甚至因情緒問題而自殺，實在太恐怖！

都市人生活壓力沉重，有統計指本港每7人便有1人患情緒病，社會對這類患者有不少負面標籤，如抗壓能力低、凡事鑽牛角尖等才會患病，但精神科專科醫生分析指，真實情況正正相反，情緒病患者患病原因較常見是責任感強、對自己要求高，甚至因有未雨綢繆的性格而憂慮未來致患病。無論怎樣也好，無論有無科學根據醫學根據也好，我們最重要的就是不要忽略自己的健康。

百家廊 朵拉

享受的閱讀

從小喜歡閱讀，尤其中文書，三千年歷史文化悠久，內容真的要什麼有什麼。在海外，各種主客觀因素，中文程度只有小學六年，所以文言文不好，讀古文本來就難度高，典故愈多的，對膚淺讀者益發障礙重重，很多精品佳作因看不懂而失去興趣，幸好現在有電腦網絡，真心願意了解更多，網上搜索一下便真相大白，不像以前，無人可探詢，靠自己揣測，猜錯了從此在冤枉路上兜轉繞圈，多數時候愈繞轉愈昏眩，最終放棄不深究，學問就此擦身而過。

幸運地來到古文「有跡可尋」的時代，這對我的水墨創作有很大幫助。有人畫畫，只重畫的技藝，重視「再現」，然而「外師造化，中得心源」的中國水墨畫，講究將結構形態和神韻合而為一，不拘泥外表的形似，更加強調神似，崇尚氣韻，追求意境，注重的是「表現」。有形無神的作品，畫得再漂亮，畫家也只能被歸類為畫匠。

一開始是中國文學帶我走進中國繪畫，學習水墨畫以後，中國繪畫又把我領回中國文學領域。宋代禪宗青原惟信大師說：「老僧30年前來參禪時，見山是山，見水是水；及至後來親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水；而今得個體歇處，依然見山還是山，見水還是水。」這中間雖然歷經人的一生，因為有能力從眼見為實走到返璞歸真，所以並不為白駒過隙的光陰感慨。

自小喜歡中文，到老年仍然癡迷，只不過除了白話文，還對簡練的文言文產生新的求知慾。尤其是愛上中國繪畫之後。水墨花鳥從花中四君子入門，傳統題材裏蘊涵人格的象徵和隱喻。這是其他畫種沒有的，卻正是水墨畫魅力之所在。每當學習一門新題材，便多認識一種和中國文學及文化，包括古詩詞裏的花鳥草蟲。詩畫交融的樂趣是讀詩時腦海裏有一幅畫，看畫時又會想起一首詩，從而深化了中國文學的根柢。

最近畫葫蘆，讀到「許由棄瓢」，想起多年前在李白詩中看到「許由洗耳」的典故，難道是同一個人嗎？網絡告訴我，是的。不由驚喜得像老友重逢。河南人許由又名許繇，相傳這位許姓始祖是堯時隱士。夏天住樹上，冬天住進山洞裏，餓了吃山上的野果，渴了手捧河水喝，見他連個杯子都沒有，有人送他一隻葫蘆瓢。許由用瓢喝完了水，把它掛在樹上，風吹來發出光啷啷響聲，他覺得心煩意亂，乾脆把瓢取下來毀掉了。之前先看到的洗耳故事，原來是「許由棄瓢」的下半段。

堯帝年紀大了，正想找一位賢人，把天下讓給他。聽到許由的賢能，堯帝親自去拜訪他，直接要求許由，「請允許我把天下讓給你吧！」誰要聽到這個建議，肯定馬上雀躍興奮，沒想到清高得只追求精神極致、超脫物外的許由連眼睛也不抬一下，回答堯帝：「你治理天下這麼好，我還去代替你，難道是圖個名聲嗎？名聲不過是外在的形式，我才不為它而努力呢。你請回去吧。」拒絕後，他逃到潁水南面，箕山之下去種田。

過幾年，堯帝又派個臣子去跟許由說，你來當九州長吧。古代中國又稱九州，九州長也就是皇帝的意思。許由一聽，跑到潁水邊上去洗耳朵。許由有個朋友叫巢父，也是個隱士。巢父這時牽頭小牛到河邊飲水，見到許由在洗耳朵，覺得奇怪，問：「你耳朵有髒東西嗎？」許由說：「堯帝派人來叫我當九州長，我討厭這種話入耳，所以來洗一洗。」巢父瞪他：「假如你一向住在高山深谷，人跡罕至之地，不讓人知道，誰又能夠找到你呢？你成天在外面閒逛，得了名氣，現在又來這裏洗耳朵，把河水都污染了，我的牛還怎麼喝呢？」於是巢父把小牛牽到上游去飲水。

前幾年流行一本書叫《斷捨離》，看來這兩位歷史人物才真的是斷捨離的鼻祖呀！

朋友讀了《斷捨離》，果斷地把家裏的舊物品全丟掉，然後裝修成典雅素淨的樣子，號稱自己已經斷捨離了。事實上斷捨離指的是一個人的內心對於外在一切的干擾，對自身慾望的誘惑的抗拒能力。

說到葫蘆，《論語．雍也》記錄孔子讚揚顏回「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」只要一簞飯，一瓢水，居住簡陋小屋，生活窮困清苦，並沒有改變顏回的好學。孔子點出人要有精神追求，甘於淡泊，自得其樂。古書裏有很多勵志故事，激勵我們向上向善，現代人說老土，但我喜歡。

身邊朋友，有的愛打麻將、有的愛唱卡拉OK、有的喜歡看連續劇，還有喜歡爬山騎車的，都是自娛自樂。閱讀對我也是在娛樂自己。真的很有趣，尤其不為考試、不為工作，就是讀了學問有一點增加，自己開心得意。娛樂的目的，是讓生活增添趣味，過歡喜日子。沒有誰高誰低、沒有誰對誰錯。不過是從年紀小小培養到老，閱讀早已成為我的生活日常。因為繪畫，反而花了很多時間在閱讀。換來的是知的愉悅。從前陶淵明說：「好讀書，不求甚解；每有會意，便欣然忘食。」在那個沒網絡的年代，只好不求甚解，懵懂少年會慢慢長大，然而，假如長期不求甚解，懵昧老年就會變癡呆。陶淵明的下一句也說：「每有會意，便欣然忘食。」這份懂的快樂，開心到令人忘記肚子餓呀。

嗜閱讀，愛繪畫，也需要斷捨離。斷去和很多人在一起玩樂的時間，捨掉在網絡上進出無聊的微信朋友圈，離開沒有素質的書和畫。有人罵電腦網絡不好，主要還是看人怎麼使用，因為網絡，我的中文得以進步，無論是文學或藝術，所以，每天都很快樂地，繼續閱讀、繼續寫作、繼續享受我追求的生活。

愉韻度曲

書法絕不會成為抽象表現主義藝術

梁君度

二十世紀美國畫家傑克遜．波洛克（Jackson Pollock）無意中發展出一種用顏料滴在帆布上，形成不規則的點和線條的繪畫技術，並創造了舉世聞名的「滴畫」，他的滴畫是無拘無束的美國性格的典型表現，成了抽象表現主義的經典作品。

波洛克的「滴畫」後來居然還賣出天價，於是很多國人便好奇，一幅點和線無規則組合而成的畫為什麼被財團高價收購？原來，這只是二戰結束後，美國與蘇聯藝術戰爭的產物。

二十世紀初，美國的藝術根本無法與蘇聯的藝術抗衡，也沒有幾個出名的藝術家，甚至被人說成是藝術沙漠。美國政府負責藝術戰爭的某機構便刻意栽培和扶持一些自由派畫家，於是，包括波洛克的抽象表現主義畫家便應運而生了。他的藝術創作理念確是符合美國所大力倡導的自由主義精神。當時很多美國人都看不懂，認為他的作品是垃圾！但經過美國一些財團精心包裝和炒作，便一舉成名。波洛克也搖身一變，成為二十世紀美國抽象繪畫的奠基人之一，他的作品被視為二戰後新美國繪畫的象徵。事實上，波洛克的作品所表現的東西並不在畫面上，而是表現在創作的行為上，就是美國最崇尚的「自由」精神！

本來，美國自由派的抽象表現主義繪畫和中國書法沒有半毛錢的關係。書法是用筆墨書寫漢字，書法有法，草書「以點劃為情性，使轉為形質」，沒有離開漢字隨意發揮的自由。但是，偏有中國書法家要學美國的抽象表現主義行動派藝術，搞出什麼「噴書」、「盲書」、「亂書」，還肆無忌憚地把這些亂七八糟的所謂「書法」吹噓成創新書法，簡直令人齒冷。

筆者認為，我國某自詡是書法家的「噴字」和中國古代張芝、懷素、張旭的狂草根本不可相提並論。那些完全沒有文化內涵的所謂自由主義藝術和我們的草書風牛馬不相及，中國書法絕不會成為抽象表現主義藝術。中國是有五千年歷史的文明大國，我們的書法博大精深、源遠流長，是國人引以為傲的藝術，連美國、英國、日本的博物館都珍而重之地收藏着，我們憑什麼要自暴自棄去模仿膚淺的美國抽象表現主義藝術？那些故弄玄虛、譁眾取寵的所謂書法「創新」，只是拾人牙慧的真正垃圾！

從零創夢

把苦難當作財富

王嘉裕

也許很多讀者朋友一看到這個題目，就會想到：苦難，怎麼可以當成財富呢？苦難是人人都想避免的，又怎麼能夠把它當成珍藏的財富？

朋友們，或許我們可以回顧曾經走過的路。生命中最讓我們懷念，最印象深刻，同時也最有所啟迪的，往往不是那些快樂得意的時候，而是痛苦的記憶，尤其是在痛苦中咬牙堅持過來的那一段回憶。那麼，現在再來想想，已經過去了的那些苦難是不是我們的另一種財富？

是的，我們常常懷念曾經熬過的苦日子，感慨在苦難中堅持的那一份品格，可是常常無法理性地看待發生在眼前的苦難。這也是很正常的，誰都不喜歡遇到傷心難過的事情，但如果遇上了，又能怎麼樣？難道就此消沉下去嗎？因為摔了這一跤而不再繼續走以後的路了嗎？朋友們不妨也想一想，人的一生中其實要經歷多少的苦難啊！看得見的或者一些看不見的，也許挫折和煩惱處處常見，這也是很正常，沒有人的生命是一帆風順。那怎麼辦？像我們過去面對苦難一樣：曾幾何時很艱難，可是我們不都是走過來了嗎？那麼當我們面對眼前的苦難，也應該保持一份清醒，雖然這種滋味不好受，但如果我們堅強地挺過去就必定有柳暗花明的那一天。

生活中的美好和痛苦，都是相對的。它們就像大自然中的太陽和月亮，陽光不可能永遠照耀我們，就算陽光永遠地照耀着，那也未必是一種幸事。與其憎恨苦難，不如敞開胸懷接受它。尤其是當今的年輕人，說實話，當代年輕人也並不容易，面對的壓力很多，那些自強不息的年輕創業者，失敗和挫折常常打擊他們，有些人因為失敗就放棄了所有，把過去的那份堅持和夢想拋諸腦後，但有些人，在創業中遭受危機，雖然看起來失敗到不能再站起來，可是憑藉那一份堅韌沒有被痛苦擊敗，雖然他們暫時處於痛苦中，卻在與痛苦妥協，接受並且從中總結道理，反思自己。其實這個過程就是在獲得財富，而這一份財富比其他的什麼物質都要珍貴。

在書上曾看過的一句話：你戰勝了苦難，它就是財富，你被苦難戰勝了，它就是屈辱。是呀，創業的過程中經歷失敗，那又算得了什麼呢？遇到的這些苦難可以讓我們離成功更近。客觀看待苦難，勇敢樂觀地生活會在經歷苦難後收穫一個更加優秀的自己。

不管是創業，還是在漫漫的人生路上，但願我們都懂得，困難和痛苦其實算不了什麼，只要夠堅定夠勇敢，夢想就會實現。生活就像一面鏡子，如果你對着它哭，它也會對你哭，而如果你對着它歡笑，生活也必定賜予你歡樂。