點滴

「道」出生活智慧

陳復生

2021年適逢黃大仙祠嗇色園成立100周年，我們的學會出品製作了電視特輯《園繫香江百載情》，以紀念嗇色園與香港共同成長的這段百年歲月，由2020年開始籌備至整個拍攝期間，剛巧經歷了疫情反覆無常的日子，讓我們更深切體會「道法自然」。

道教是中國本土的宗教，以「道」為最高信仰，在中國傳統文化中佔有重要的地位。道教的教義以《道德經》為範本，崇尚天人合一，與大自然和平共處，崇尚逍遙自在和身心健康之道。

道教也是一種生活方式，對中國文化有着正面的影響，包括政治、經濟、哲學、文學、音樂、建築、醫學、天文學、生態學等，很多道理在我們的日常生活中，潛移默化地在應用！

現今世界經濟高速發展帶來的種種問題，道教提倡「道法自然」的教義反而提供了答案。對於蘊含中華古老智慧的「道」，我們邀請了不同的專家學者，分享他們在道家思想和道教文化薰陶下，「道」出寶貴的生活智慧。

「嗇色園緊急援助基金」小組主席的姚啟文先生說：「道教對我的影響很大，基本上整個人放鬆了很多。孝、悌、忠、仁、義、廉、恥、禮、智、信——教懂我們如何做人，也教懂我們如何修道，這10個字代表我們中國的價值觀，無論在修身、齊家、做生意、待人接物等各方面，你會發覺到，我們在這世上，只是一個漫長旅程中的短暫小部分，只要你基於這些中國傳統的良好價值，為自己修為，這一世你會感到開心，下一世也會過得更加好！」

一直致力研究道家、道教文化的珠海學院中國文學系副教授的游子安博士認為：「我們今天經常說安身立命，在一個動盪的時代又好，或是社會疫症流行的時代也好，人心是非常不安的，我們如何安頓心靈呢？其實道家、道教有很多經典，例如《道德經》、《太上清靜經》，我都經常去唸誦，如果人人經常太『繃緊』、經常『動』，不懂得靜下來，很容易將『精氣神』消耗得很快，這些經典給我們一個很好的啟示。」

嗇色園主辦「可觀自然教育中心暨天文館」的郭志泰校長就比喻：「我們其實可能看一滴水，裏面已是一個很有趣的微妙世界，與此同時，我們用望遠鏡看看遠遠的星空，其實是看到整個浩瀚宇宙的奇妙，從一個很微小到一個廣大的過程裏面，令我領悟到人生，其實我們不用記着不開心的事，我們放開眼光，看到的更加多，胸懷也會廣闊一些。」 （待續）

◆「嗇色園緊急援助基金」小組主席姚啟文先生（右）分享道教對其人生影響。 作者供圖

文公子手記

要有遠景也重實際

文公子

新一屆政府的問責官員名單，在網上早已流傳，終於在周末公布。觀乎新名單中，既有政務官、上屆問責官員，也有新臉孔。希望在候任行政長官以目標為本，選賢與能的思維下，既能各自發揮所長，也不各自為政，大家能同心合力為香港共謀福祉。

文公子最近在社交媒體，見到一個8年前在網上讀過的故事，內容發人深省，僅在此分享一下。

從前，有兩個飢餓的人，得到智者的恩賜，給了他們一根魚竿和一簍鮮活碩大的魚。其中一個人，要了那簍魚，另一個人則要了魚竿，然後就分道揚鑣。

得到魚的人，就地用乾柴搭起篝火，把魚都煮了來吃。魚吃光以後，他再也找不到食物，不久就餓死了。另一個人則提着魚竿，忍飢挨餓，一步步艱難地向海邊走去。然而，在剛看到前方蔚藍的海洋時，他就已耗盡了精力，眼巴巴帶着無盡的遺憾離開世界。

又有兩個飢餓的人，他們同樣得到了智者恩賜的一根魚竿和一簍魚。然而，他們並沒有各散東西，而是商定共同上路去找尋大海。他們餓了時，每次只煮一尾魚分吃。經過長途跋涉後，終於來到了海邊，從此，兩人開始了捕魚為生的日子。幾年後，他們蓋起了房子，各自成家立室，還有了自己建造的漁船，過上了幸福安康的生活。

故事的啟示有三。首先，是一個人如果只顧眼前的利益，得到的也將會是短暫的歡愉；其次，一個人就算目標如何高遠，也要面對現實的需要；第三，只有把願景和現實有機地結合起來，才有可能成功。

對於特區政府未來的施政，文公子認為應該如故事所啟示的，既要有遠大的願景、理想和目標，為香港的未來發展找到大方向；但也要顧及現實的需要，一步一腳印地邁向目標時，不宜過分「離地」，要體恤民生的即時需要，活用香港本身的優勢和實力，兼顧存活與發展雙向而行。

香港的即時需要，很多人都將焦點放在房屋問題上。然而，如非已可即時發展的熟地，由收地到規劃到開發到興建，恐怕不是一兩年時間能完成，中間還要顧及交通及配套的安排。要建立一個宜居的社區，非十年八載也難以成事；但「安居」絕對是政府必須完成的願景。短期而言，如何振興疫後經濟，如何盡早和世界通關，如何保住中小企和就業，解決市民的燃眉之急，也不容忽視。希望新一屆政府能訂出適當的長中短期策略，利民紓困。

淑梅足跡

教大校長張仁良明年退休

車淑梅

2016年將「香港教育學院」升格成為「香港教育大學」的張仁良校長決定明年退休，這位「教大」爸爸一直有留意大學的排名，「正如很多大學校長所言，排名如浮雲，2017年教大在教育領域方面排在全球第13名，亞洲第二位，多年來也徘徊在首20名之內，最高至全球第9名，亞洲第二位，最新是全球第16名，亞洲第三位，高排名有利於招聘海外教授人才，對優秀學生也是重要選項。我明年退休，我有幸出任教大校長10年，於我是非常Blessing得到神賜福的機會。校方下一階段，未來5年10年的發展可能需要不同人士去帶領，在我而言是功成身退，亦開始讓自己想一想未來怎樣發展？轉跑道？跑道可能是退休，也可能是第二個挑戰，現在還沒有定下來……」

「我手頭上還有很多項目要去完成，例如宿生能夠增加，大埔是偏遠的地方，宿位最好增加一倍至5,000個，不過現在頗困難，因為土地和建築成本都好昂貴。我們正在努力，回想自己中大時期第二三年要屈蛇，早上起來將床褥捲起放在蛇主的床下，蛇主打橋牌三缺一我要戥腳，夜晚要負責煮紅豆沙糖水，最主要不會令人煩，這是很好的EQ訓練。也希望所有老師都是高EQ，因為社會對老師的要求特別高，2019年社會事件曾發生了令人心痛的事情，我希望年輕人明白，意見可以表達，但要平和及理性。」

提起兒子張蒲劍，校長讚他是一位乖孩子，對於這個武俠味道甚濃的名字由來，校長笑言好有趣，「媽媽有點迷信，我從字典選好幾個字，算命先生卻指如用上了仔仔將來會頭痛，又有些會養不大，結果他提出幾個名字，這個我比較喜歡，所以仔仔的名是算命先生改的。太太Christine是法國人，教仔比較放任，不吃飯也不大會理，我就是在家裏拿着碗飯四處追他吃的那一個，他小時候我好忙，常常出差，有機會我便留在家中陪他打遊戲機，坐在他的身邊陪太子打機，間中談上幾句，其實人與人之間最重要的是溝通，教育和親子都是一樣。」

◆張仁良（左）受訪大讚仔仔是一個乖孩子。作者供圖

「兒子在外地畢業後工作10年，三四年前回港，數月前，疫情下一日三餐都在家裏吃，太太天天入廚，對着我們兩個大男人，我們不敢作聲，但眼神已告知又係呢啲餸？她是藝術家，修讀陶瓷藝術，擺相OK，可惜又是那幾味，實在好大挑戰！我要多謝太太！」

「我對太太是一見鍾情的，1982年我得到獎學金入讀巴黎第六大學，Christine 1983年來到巴黎，第一天看見她拖着行李到宿舍，我第一眼已被她吸引了，但我不敢追求，後來又知她有男朋友在里昂，不過我近水樓台，帶她去唐人街吃中國菜，煮飯給她吃，終於她慢慢接受了我。我好多謝太太放棄了這麼多來到香港，陪了我這麼久，我初心無變，我都是那樣鍾情於她，到現在都是一樣！」

「退休後我不會跟太太回里昂長住，只回去探親，我和太太都愛香港，記得1985年我在大學取得統計學博士學位，導師引薦我飛去法國南部一間著名的化妝品公司面試，負責實驗室內將化妝品塗在動物身上、人的手上的反應，我要做統計紀錄及數據分析，面試後，我想讀完博士在化妝品的實驗室裏，香氣底下做這些分析……可能我有更多選擇，我告知女朋友我會回港發展，回來後我寫了100封求職信，結果城市理工回信給我，當年在旺角中心第二期，我就開展了數十年的教職生涯。」

多謝理性又感性的金融學博士、教育專家張仁良校長親手將教院升格成教大，在校長的開展和領導底下，相信未來將有更多品學兼優的精英都會有感而發：「我的好老師就是從香港教育大學訓練出來的！」多謝張仁良校長！

娛生樂與「路」

電視決鬥

路芙

娛樂版常常談到最吸引的便是每一間電視台的收視比較，這個也令我有興趣研究一番；所以今次我在專欄上談論一下近來的電視決鬥。

事實上身邊的朋友也特別留意了3個電視台開始努力上進，V字頭的電視台最吸引的相信是那一隊男子組合，由他們的吸引力牽引市民知道這間電視台有不同的動作，他們做的屬於小班形式、屬於小製作，大多數的做法便是坐在錄影廠討論社會民生問題或者一些鮮為人知的社會狀況。這種做法最為節儉，因為不需要外景也不需要太大的裝修細節，只需要在主持人帶領之下談論主題，這個模型似電台習慣的做法，也似大台J字頭的習慣做法。這裏的吸引力絕對可以吸引到一些年輕人，尤其是主題涉及敏感性的話題，可以刺激一番。可惜為行業提供的工作機會不多。

至於大台J字頭節目開始有新的改革，搵來30位年輕人投入創作節目，這個idea絕對贊同，因為肯定了這個台走年輕人路線，有特定一班藝人發揮創意及參與創作自己的節目，這算是大台一改高層決定的角色，相信這個會是最好的決策；因為我相信現今的年輕人喜歡做一些比較具挑戰性以及激情性的節目，這個節目絕對有發揮的空間，同時也能提高藝人的演藝質素及水平。

而傳統有線的那一間電視台，重新聘請大台離開的高層作為一個重新的規劃，這一個高層最叻的便是創作大台之前烹飪節目的監製，當我們看到這個台開始集中拍攝一些烹飪節目，令到一些之前習慣看這個節目的太太們自然會轉台，但長久把大台的那一套習慣搬過去的話，我相信吸引力不會太多，期望他們會有新的進步。

至於大台方面也開始進入以往穩定性的收視，便是綜藝節目的市場，集中於家庭成員一起觀看的，這個絕對是大台首屈一指的方向，只要集中以前曾經吸引一家大細坐在家中看電視的，便是大台的能力所及，重新在規劃吸引家庭的能力，這個是大台最能做到的力量。而當中比較得意有話題的社會性單元節目，就如《尋人記II》已經是一個非常有吸引力的節目，賺人熱淚。之後，綜藝節目《獎門人》也回來了，這個重新包裝內容加上有最強的主持人，我相信一定好有吸引力。

作為觀眾的我們最開心的便是他們健康的鬥爭能夠令我們的眼球更受吸引，這個便是最好的成果，期待他們一起擁有這個良性鬥爭。

百家廊

後備箱裏的夏天

鍾倩

天色潑墨般黑了下來，霓虹燈眨着眼睛，他們才清點好物品出門。這是一家移動冰飲小舖，到了夜市，把汽車後備箱打開，花花綠綠的瓶瓶罐罐整齊排列，一股沁着檸檬味的涼氣讓人渾身舒爽，光看看那些色澤鮮艷的食材就叫人垂涎欲滴，「來一杯，解解渴！」心底的那個小人忍不住喊出聲來，好像嘴巴比雙腿先一步溜到汽車跟前。

這家移動冷飲小舖我是從短視頻平台無意間刷到的，小夫妻都是「90後」，女老闆從事外貿工作，平日裏愛喝奶茶，與老公一合計，閒着也是沒事，不如把愛好當成副業。進原料、購器皿、選地點，最關鍵的是研究新品，手打檸檬茶是她的心頭好，對着冰塊和檸檬一頓「暴擊」，心情也得到釋放，她選擇作為主打產品，推出冰鎮鹹檸七、冰鎮香檸可樂、泰式手打綠茶、泰式手打紅茶等，味道各有不同。兩個人配合默契，壯着膽子出攤，第1天營業就賣出去10杯，他們很有成就感；第2天接着營業，準備的食材全部售空，兩人歡呼雀躍，半夜裏回到家整上兩杯舉杯慶賀。表面上看，一杯手打檸檬茶，不過是糖、檸檬、冰塊的組合，頂多加個乾薄荷，茶的靈魂在於反覆捶打的火候，恰到好處的火候，能夠延遲檸檬皮的苦澀，醇爽，又香濃。我始終覺得，售賣冷飲的人，首先自己要活得神清氣爽，才能給別人以清涼。

除了常規飲品，他們還有一些別出心裁的「小心思」，比如拉絲酸奶水果撈，回頭客免費品嘗，有人選擇草莓，有人要吃西瓜，有的嚷着要芒果，他們也不嫌煩，提前備好料。又過了幾天，冰飲小舖多了一些瓶子，插滿單枝鮮花，買冰飲送花，這樣的創意，無形增添諸多浪漫。起初，老公擔心送不出去，女老闆打趣地說：「如果花兒剩下了，就算你送給我的情人節禮物。」莞爾，讓人心頭一暖，跌宕出別樣的滋味。

吃得是冷飲，也是孤獨。我向來喜歡路邊的冷飲小店，上學時經常進去閒逛，像發現新大陸似的四處探店，一杯加冰的可樂，能讓整個下午心曠神怡。時間久了，混得臉熟，有時候進店不買，背着書包站上一會兒，老闆手持器皿輕搖輕晃，手勢嫻熟而流暢，光看看就很滿足。後來讀李碧華的飲食檔案，審美立馬升了個格，覺得加冰可樂再放兩片檸檬，那才是理想飲品。然而，理想前面永遠可以加個「更」字，就像有人凌晨捧着1公升的薄荷朱古力冰淇淋大口享受，邊吃邊唱，要麼是失戀者、要麼是熱戀者。其實，沒有所謂的極品冷飲，只因當時飢渴，所以銷魂。

我至今記得那年暑假，在山泉商店前面的冷飲攤子上，吃過一種球狀加櫻桃的自製冰淇淋，5塊錢一碗，能買好幾塊紫雪糕呢，很是奢侈；室外設有卡拉OK音響設備，密密匝匝圍滿了人，只有消費才能獲得唱歌的權利，一中年男人抱着話筒，放聲嚎唱，那聲音猶在耳畔回響，奔走着一個回不去的童年。

吃得是冷飲，也是夏天。過夏天，就是要懂得平衡，即現代人說的養生，養生先要養心。曹雪芹《紅樓夢》最深諳此道，小說以炎炎夏日開篇，以大雪紛飛結尾，季節暗示寓意「悲涼之霧，遍被華林」的悲劇人生。書中關於夏日的描寫堪稱經典，「只見赤日當空，樹陰合地，滿聲蟬耳，靜無人語。」雖然天熱，但園子裏的人不貪涼，寶玉晚上睡覺戴着肚兜，吃西瓜也不要冰過的，哪怕賈府有冰塊，只用井水泡泡而已。如第26回寫道，薛蟠出去做生意搞來一個大西瓜，送給賈府的人解暑，「誰知古董行的程日興，他不知哪裏尋了來的這麼粗這麼長粉脆的鮮藕，這麼大的大西瓜，這麼長一尾新鮮的鱘魚，這麼大的一個暹羅國進貢的靈柏香薰的暹豬。」我發現，小說裏有句極易被忽略的閒筆，出自王熙鳳之口，「既沒人生吃薑，怎麼這麼辣辣的？」原本是她調侃寶黛之言，卻流轉出雙重含義，一是指天熱，二是指內在的熱毒。如何應對呢？曹雪芹給出方子：香薷飲解暑湯、香雪潤津丹。香薷飲出自古人方劑，由香薷、厚樸、扁豆三味藥組成，內化暑濕，外解表寒，黛玉用它治療熱傷風。香雪潤津丹，類似於潤喉片，隨身攜帶放在口袋裏。「寶玉見了他，就有些戀戀不捨的，悄悄的探頭瞧瞧王夫人合着眼，便自己向身邊荷包裏帶的香雪潤津丹掏了出來，便向金釧口裏一送。金釧兒並不睜眼，只管嚥了。」再普通不過的一個夏日午後，因寶玉一句輕佻之語，引得王夫人大發雷霆，葬送了金釧的性命，她忍辱負重投井自殺。後來，寶玉在水仙庵祭奠金釧，這裏面蘊藉着懺悔情結，也是曹雪芹的慈悲心使然——或許，世界上本就沒有香雪潤津丹，「香雪」的命名隱藏着曹公對女孩們的疼惜和呵護，對每個生命的憐憫和接納，祛除熱毒，歸根結底要回到人性，讓一「撇」一「捺」互相支撐，站立如塔，毫不傾斜。

我貪戀後備箱裏的夏天，不只是鍾愛這家移動冰飲小舖浪漫有格調，更深層的原因是懷念滔滔逝去的青春。當王心凌的歌聲重新響起，「那年夏天我和你躲在，這一大片寧靜的海。直到後來我們都還在，對這個世界充滿期待……」我的心底脹滿昨日的回憶，青春如帆，載着我們奔赴理想的彼岸；當冰錘捶打檸檬片和冰塊，伴隨「卡嚓卡嚓」的聲響，內心的燥熱和激情跟着一起上下竄動，跺腳吶喊，好像要把夏天的火熱傾倒個乾淨，換得清淨無為的心。

愉韻度曲

蘇永安的書法觀

梁君度

蘇永安先生人稱蘇公子，如果他僅僅是成功的商人，我不會稱他蘇公子，之所以認同他這稱謂，是因為他有很高的藝術修養。

蘇公子不是書法家，工作之餘，只醉心於音樂，但與他談論書法，竟發現他對書法的認識有獨到之處。

蘇公子認為：傳統中國書法無非是篆、隸、碑、楷、行、草幾類字體，它們均以文字內容為載體，表達一定的思想、哲理或情感，可稱「無聲的樂曲」。一件書法作品的藝術性高低與書寫什麼文字內容關係不是最大的，因為那不屬於書法家的藝術創作範圍，但書法家必須將書寫的內容與書法融為一體，讓人感覺這種書法恰如其分地表達了文字所要表達的內涵和某種意境。

「書法以文載道，書法與文的關係，就如同歌曲的詞和曲一樣，詞的內容所表達的思想感情非常依賴於所配的樂曲。通常一首歌曲都是先作詞，後譜曲。如同心目中有了詩詞歌賦，才動手寫書法一樣。有時用樂器演奏一首歌曲也會很動聽，但人聲唱出歌詞更感人，因為演唱者通過歌詞抒發出來的感情更深刻。

「書樂同流，當你欣賞一幅書法時，就如同你欣賞一首樂曲。若你能感受到一種感情，一種精神的表達，它就成功了。書法並不只是把字寫得怎樣好，這是技術問題。技術問題也不是不考慮，技術是基礎。在你具備了技術以後，更重要的是心境。作品比什麼呢？就是比人的境界，並不是比技術。我們現在很多人看書法首先是看技術、看章法、看字法、看筆法、看墨法，這些當然也要看，但屬於低層次的。高層次的書法，讓人看了以後眼睛一亮，可能對你靈魂是一種淨化，一種昇華，這就是好作品。然後再去看他的筆墨，看他的技術。一個人最後的藝術狀態達到什麼地步，關鍵是你的修為。很多人看書法有種慣性，用習慣的一種眼光。長期以來我們會形成一種經驗，看書法也好，看畫也好，往往先從技術入手，首先看這字寫得怎麼樣，有沒有法度，用筆怎麼樣，這是個很大的問題。」

蘇公子認為：一幅好的書法作品，就如同一首好的歌曲，能感人肺腑，牽動人心。能讓你看到書法家的品格和境界，那才是真正的好作品。

從零創夢

心無旁騖

王嘉裕

很多的年輕創業者都會問，為什麼創業之初定下來的目標總是漸漸覺得很難實現或者是自己的事業在不斷發展的時候，怎麼又覺得要面對的事情愈來愈多？甚至有時候無從選擇，其實這當中的原因很簡單，大部分人總是因為路走得太遠忘記了為什麼而出發。因為這路上我們會遇到形形色色的誘惑，所以想要的就更多了，做一件事情的時候，可能考慮的方面也愈來愈多，最後導致無法做好。

有一句話說：一次只抓一隻兔子，這說的就是心無旁騖的道理。為什麼有些人剛開始創業的時候都做得好好的，最後卻不知怎麼就走向了失敗。因為剛開始的心總是比較純潔，都是很簡單樸素的願望，可是走着走着就想要獲取更多的東西，得到之後還想要更多。就像創業一樣，這個項目拿下了，賺到了不少錢達到預期當中的估計，這時候可能又會想，也許還能獲取更多的呢。為什麼不盡可能的賺多一點？一旦有了這個想法，人就會從各方面去想辦法獲取，而一顆心又如何能夠分得這麼散呢？乃至於有時候在做一些本末倒置的事情，我們自己也沒有察覺到，因為我們的專注力被分散了，想要的很多但是得到的卻更少了。

就像抓兔子一樣，一次抓一隻兔子都要花費很多的精力，抓到的時候我們又想着可能一次可以抓兩隻。於是又把目標放到一次抓兩隻了，這又怎麼能夠實現呢？這樣子不但無法專心，還很有可能兩隻兔子都會跑掉。

心無旁騖只專心做一件事情，全身心地投入並積極地希望它成功。這樣在心理上就不會感到精疲力竭。事實上，許多成功人士的事跡也都告訴我們，凡事專注必定會達到成功。我們在創業上需要這種精神，在生活中或者感情中也都是一樣的道理，能夠全心全意地做好一件事情，已經非常不錯了，還可以將它做得更好，但是就不要想着一心二用，去做其他違背自己心靈的事情。

心無旁騖，要求我們要把注意力集中在一件事情上。這也是我們經常看到的一種匠工精神，因為專注燃燒自己的熱愛去做好一件事情，自然會達到人生的高境界，全心投入到一項事業或工作中，才能夠激發出自己的興趣和能力，取得更好的成果。那些經常被外界干擾的人，說明他不能專心工作及缺乏敬業精神，因為敬業也是專注的一種。

在職場或創業上，沒有人會喜歡一個做事三心兩意、猶豫不定的人，這樣一心多用也無法獲得成功。而在人生的修行上，其實也應該做到心無旁騖，堅守自己的初心，一心一意去做好自己喜歡的事情，成功就會來臨。