



何冀平

在香港有幸結識到幾位名西醫，有大病必得求助。平日裏的病痛全靠中醫調治，並不是本人偏信中醫，而是我認識一位神醫，他叫周劬志，劬，音「取」的上音，勤勞辛苦的意思，名如其人，周醫生日日年年都在診室度過，以精湛的醫術、仁慈的心境，救人無數，普渡眾生。他在廣州，我和他見面很難，疫情中更是「一面難求」。

中醫「四診」望、聞、問、切，扁鵲最重視「望診」，把它列為「四診」之首。

「望」就是看到，觀察病人的神、色、形、態，嗅到病人的氣味，傾聽病人的闡述，最後是「切」，切脈診斷下藥。我找周醫生看診，這「四診」一樣也做不到，百里傳音，只靠一張舌照，加上簡述病情，周醫生就憑此開下藥方，每藥到病除。

結識周醫生，是因為我的好朋友小波。11年前，小波在美國完成了4期舌根癌治療，人也被完全打垮了。回到廣州，時任廣東省中醫院的乳腺腫瘤科主任的周醫生，開始對她進行中藥調理。小波的丈夫是美國人，對太太每天喝進去的「黑藥水」滿腹懷疑，但僅僅3個月，小波驚人般地大有好轉，美國人也服了，從此認定周醫生是大恩人。

周醫生最近常講到浮針，浮針是什麼？針灸我們都知道，但都有些害怕，3寸長針扎進肉裏不由得不驚。浮針不像針灸，不用深入深層

良醫良相

肌肉和多層組織，它僅僅作用在淺筋膜，已經力專宏效。原理是皮下疏松組織，如同橘子的囊一樣深入到肌層內部，因此，針在淺層，功在深層，不少疑難雜症都是浮針的適應症。

小波的右肩有一個約4公分，硬得像石頭一樣的東西，像是一團壞死的肌肉，酸痛難忍，用手按摩、塗藥，都沒有一點變化。小波雖然信任周醫生，還是有些害怕，半信半疑地鼓起勇氣，接受周醫生的浮針。

周醫生稍做檢查，就開始下針，大約幾分鐘的時間，針還沒拔出來，周醫生說：「唔，好多了。」待針抽出，肩上的那塊「石頭」消失了！小波還有一個病痛在膝蓋，周醫生在她膝蓋的背後按下去，找到幾個痛點，周醫生說這是「第一現場」，膝蓋是「第二現場」，像破案一樣，案發的地點有可能是假象，本質和真相在別處。治療完，周醫生讓小波試試蹲下去，她竟輕易地完成了這個原來根本做不到的動作。

我常年寫作，寫得忘神，長時間保持一個姿勢，肩、頸、腰血氣不流通，導致各種肌肉結節，平時只會扭動幾下，完全不起作用，這太好了，有了神醫周醫生，內在外表都有得醫了！

自古不為良相便為良醫，惠民濟世，治病和救國原是一個道理。祖國的中醫由表至裏，從哲學到科學，加上像周醫生這樣的良醫，中醫的發展值得期待。



鄧達智

飄來榴槤之香曼歌聲震天
飄來榴槤之香芬芳到嘴邊
飄來榴槤之香大家執個先
飄來榴槤之香果汁似蜜錢

超過半個世紀之前的粵語流行歌曲《榴槤飄香》，隨一代電影玉女林鳳於1959年，跟同屬邵氏電影公司粵語組小生龍剛領銜主演同名電影，不單止名噪一時，電影拷貝未必存在，歌曲卻穩守懷舊金曲一席位……

筆者並非該片同代人，歌曲呢？

童年時，自鄰居親戚長輩家的唱機不斷播出，連續多年流進我的耳鼓；花園錦簇，喜氣洋洋，聽着老老套套的歌詞，幾乎感受到林鳳小姐載歌載舞的歡愉。

雖然後來自媒體報道讀得，原唱者另有其人，配上林鳳的嘴形而已；配搭無懈可擊，真相改不了聽着歌兒，勾畫出林鳳歌舞連場。

那些年，懂得榴槤真滋味，尤其馬來（馬來西亞）樹上熟品種的港人不會太多；相信著名金曲歌詞原作者都未曾嘗過，所以榴槤「果汁似蜜錢」！優質榴槤質感似慕絲，綿密滑溜無論如何都擠不出果汁；味道也不能甜似蜜錢，先苦後甘帶濃厚酒香才算上品。

上世紀二戰前，親人下南洋行醫於吉隆坡首家華人醫院——同善醫院，祖父長兄我們大伯公「祝南」，為家族建構了異國的聯繫，來到我們童年歲月，每每南洋親人回港探親，手繪圖案印花 Batik

捉緊榴槤的尾巴

布、胡姬蘭、吉隆坡名物鹹柑桔、榴槤糕，甚至新鮮榴槤等色、香、味充斥着我們家的空間。

父親是個榴槤癡，引致我們一家大小對異果果王漸次成為榴槤控，未有即日果熟跌落空運香港的舶來品之前，就算泰國出品亦甘之如飴。

離開倫敦，回香港工作兩年多一點，之後短暫多倫多及紐約從事自由身設計師；香港時裝製造業全球冠軍的年代，轉過彎還是回到當年時裝氣場萬有引力的香港。首個個人系列被賞識，新加坡及吉隆坡客戶即邀請前往展示，也需應付媒體宣傳推廣。新加坡電視台訪問過後，原無綫電視高層、往獅城任職新加坡電視台節目總監的李志中領着港產同鄉遊逛牛車水唐人街；榴槤大造的7月，跟馬來同一源頭、事實極可能出口自馬來半島，平、靚、正的榴槤擺滿大街小巷，果香撲鼻；嗅到童年熟悉的榴槤味道，難忍十分吸引力，從街頭吃到街尾，永不忘懷足足吃了7粒（當地人叫做為「粒」）！

這之後，每年6月至8月、11月和12月，心思思南飛新加坡、馬來西亞大快朵頤，吃馬來榴槤大大滿足。如是多年，好些朋友知我這個習慣，懇求隨我同行……最厲害的一次，同行40多人。香港人近年漸漸中了馬來榴槤的道兒，大造期即飛彼邦吃個痛快，甚至有人於檳城置個家外之家，除了度假，果王大造吃得方便。

趁外出回港只需入住隔離酒店7天，兩年多未曾離開過香港；即訂了8月初的機票飛曼谷，以及檳城，全為了捉緊榴槤大造的尾巴，在檳榔嶼吃個痛快！



◆榴槤癡，年年南下檳城上山吃獨特異果果王，因疫情中斷，8月再次前往。 作者供圖



梁冬陽醫生

老人家收經後出血

最近，有幾位老人家分別發現自己的內褲印有血跡，而被家人陪同求診。有的覺得自己並沒有什麼問題，只是家人太過緊張，流血沒有什麼大不了；也有的緊張到語無倫次，認為自己一定是冇癌症。

血從哪裏來？為什麼出血？這是治療的關鍵，特別是老人家描述未必清晰，我們會不厭其煩地仔細詢問。例如什麼時候發現出血？有無小便赤痛頻頻去洗手間，有沒有肚瀉，有沒有發燒，出血的顏色和分量，是一次性出血還是斷斷續續一段時間？

假如在檢查婦科和探肛門，只是發現有少少皮膚黏膜損傷有少許鮮血在損傷處流出，照子宮卵巢都是正常，探肛門沒有血，驗小便正常，可以診斷為外傷所致。老人家多數黏膜很薄，乾燥容易擦損出血。給予潤滑劑就可以減輕損傷。雌激素藥膏可以改善，但一定要檢查乳房沒有乳癌才可以。

如果探肛門發現手套上邊有血跡，就要查清楚是因為痔瘡出血還是腸胃出現問題，必要時要做腸胃鏡檢查。

如果發現頻頻小便，小便時赤痛，驗小便發現有血和細菌，而婦科檢查、大便檢查沒有問題。就可

以斷定是尿道感染。給予抗生素治療。如果反覆尿道感染要小心有沒有糖尿病或其他的尿道結石、腎石等等。

有一位老人家的女兒發現她坐過的沙發有些血跡，詢問之下原來已經一段時間了，但老人家不以為意，當檢查時發現有一些暗紅色的分泌物，照盆腔超聲波發現子宮內膜非常厚，而且不規則，是典型的子宮內膜癌，抽取組織化驗被證實，幸好未有擴散，做完手術已經康復了。女兒的細心讓她避過一劫。

有一位60幾歲的女士發現有粉紅色血和下腹部不舒服而就診，檢查之下，這些血只是輕微的擦損所致，但除此之外，她還有一些黃綠色的分泌物，細菌培養之後發現有淋病，告訴她要連丈夫一齊醫治，看到她的眼淚湧了出來，作為一位女性醫生，我明白她心中的痛遠遠超過肉體上。

另一位女士發現有血和非常痕癢，檢查發現有很多豆腐渣樣的分泌物，因為痕癢抓損了皮膚而出血，驗血發現有嚴重的糖尿病，所以血糖過高或者飲食太多糖分都會引致念珠菌發炎，見微知著。

身體問題很多是一個小小的症狀，而可以找出背後的隱患，希望大家看了這篇文章之後，提高警惕，不要掉以輕心。

創意新商機



林作

曾經有位客戶來找我，說他是一位按摩師。我笑了——「你身形這麼胖，怎麼會是按摩師？」原來他媽媽是一位老牌按摩師，擁有一間在九龍的老牌按摩店。他子承母業，跟了她入行。他26歲。我問他如何作市場推廣？

他說：「老牌、經驗豐富、正宗、價格合理。」我笑了。

這不是市場推廣？這是描述而已。實際上，沒有任何一間按摩店會說自己是「沒經驗、不正宗、價格昂貴」的。

他問我怎麼辦？我告訴他：「走偏鋒。改名或者至少宣傳『大力按摩店』。」

他一下子嚇傻了。哈！這樣不是會趕走很多客戶嗎？

這展現出大部分人做生意的謎思。各位，你的第一步，是要讓人留意你。先不要說喜歡不喜歡，是先要讓人想起你。

正宗老字號按摩店沒有任何特別之處。你要特別？那麼就要先標奇立異。「大力按摩店」，肯定沒有人會這麼叫。

這樣會有客嗎？有——喜歡大力的人。我不能說是大眾，但我經

驗，10個人裏面應該有2-3位是喜歡大力的，例如我女友。

好了，那麼這個情況下，10個人看到，至少有2-3個人會有興趣？其實不止！因為另外7-8位，會被這個標奇立異的名字吸引，幫你帶給喜歡大力的朋友。這麼做，你一下子就能夠接觸到很多適合的客戶群，無論是直接還是間接。

好了，傳播上，不需要問媒體人你都知道，愈是奇特的店愈是會獲得被宣傳的機會。結果，這間店只會在短時間內愈來愈多人認識。好了，錢是賺不完的。能夠做到廣大喜歡大力的受眾的生意都很好了。但是真的就只得這個程度嗎？不，實際上，慢慢地，你會吸引更多的客戶來。例如，我女朋友想去按摩，她喜歡大力，她想我去。我不喜歡大力，但我想陪她，我也去。

這樣的我到店裏的時候，難道你會不做他生意嗎？當然會！你只需要跟他說：「其實我們有不同服務，這裏有位小妹子，她專門細力的。」這不就頓時有新生意了嗎？

我深信能夠看明白這段文的人，你的生意量將會很快爆發。



范舉

香港的青年夫婦，愈來愈不敢生孩子了，有一種說法，生一個孩子，養育費要花400萬元。結果是，青年人夫婦決定養貓或狗，作為心理寄託；有一部分夫婦，移民外地或者內地，先要解決託兒的問題。所以說，解決青年人的問題，不僅僅是就業問題，更要解決託兒費、補習費負擔過高的問題。

我的侄兒米高夫婦，其小孩已經3歲了，他的妻子胡麗亞每月薪水2萬元，決定恢復工作，小孩子就交給了託兒所，每日朝九晚六，但不包括星期六和星期天，費用1萬2千元，星期六要另外找保姆照顧，每小時200元，4個小時是800元。其月薪已經所剩無幾。到了小孩子進入幼稚園，又要替小孩子補習中文和英文，費用每個月8千餘元。否則，就會「輸在起跑線」。

最近，當地的區議員進行家訪，詢問青年人的家庭最需要什麼地區服務，因為將來特區政府會發展地區服務的團隊。米高夫婦說，我們最需要是要政府設立街區的託兒所和小學補習班，收費在6,000元左右。區議員說，這個想法很好，但是，工資和租金的成本很高，很難降低收費。米高夫婦又說，今後政府批出私人住宅的用地，應該要求地產商建立一定比例面積的社區託兒所和小學補習班，公共屋邨也撥出一定比例面積。這些社區託兒所和小學補習班，可以採取街區互助的方式，不少大學生可以在上課之外的時間，擔任小學補習班的補習老師，時新為300元，一些街道的主婦，如果他們也有小朋友，也可以擔任託兒所的保姆，時新為100元，8小時

託兒費補習費過高影響生育率

就有800元的收入，地區託兒所和小學補習班，因為不用付出租金，就有可能把收費降低到6,000元左右。這是一種德政，值得新行政長官李家超考慮。

這樣一些問題解決了，青年人就有獲得感，就願意留下來，香港就有凝聚力。另外的改革，就是教育改革，除了要加強國民教育之外，更重要的是，小學不要比拼功課多，應該減少作業，減輕小孩子的功課負擔。更不要在中學讀書的時候，出偏題和怪題，讓小孩子去應付這一些難題，名校要帶頭這樣做，學生的功課壓力就會大大降低。中國內地的教育改革已經朝着這個方向進行，提出了：中小學要從「應試教育」轉向全面提高國民素質的軌道，面向全體學生，全面提高學生的思想道德、文化科學、勞動技能和身體心理素質，促進學生生動活潑地發展，辦出各自的特色。將「應試教育」轉到「素質教育」上面，對學生來說，是減輕功課壓力巨大轉變，不再死讀書，而且是提高獨立思考能力和創造力。

就有教育工作者指出，要通過以高考為首的改革考試招生制度來引導學生培養創新精神和實踐精神，推行素質教育。中國內地還探索招生和考試分離，要將原本應試教育的考試招生制度轉變為多元化考試招生制度，2020年基本建成中國特色現代教育考試招生制度，還要求建立一個分類考試、綜合評價、多元錄取的考試招生模式。

內地推行「雙減」政策後，各學校要減輕學生的功課壓力，取消小學一、二年級的紙筆考試，小學階段不再有期中考試。

就有800元的收入，地區託兒所和小學補習班，因為不用付出租金，就有可能把收費降低到6,000元左右。這是一種德政，值得新行政長官李家超考慮。

這樣一些問題解決了，青年人就有獲得感，就願意留下來，香港就有凝聚力。另外的改革，就是教育改革，除了要加強國民教育之外，更重要的是，小學不要比拼功課多，應該減少作業，減輕小孩子的功課負擔。更不要在中學讀書的時候，出偏題和怪題，讓小孩子去應付這一些難題，名校要帶頭這樣做，學生的功課壓力就會大大降低。中國內地的教育改革已經朝着這個方向進行，提出了：中小學要從「應試教育」轉向全面提高國民素質的軌道，面向全體學生，全面提高學生的思想道德、文化科學、勞動技能和身體心理素質，促進學生生動活潑地發展，辦出各自的特色。將「應試教育」轉到「素質教育」上面，對學生來說，是減輕功課壓力巨大轉變，不再死讀書，而且是提高獨立思考能力和創造力。

就有教育工作者指出，要通過以高考為首的改革考試招生制度來引導學生培養創新精神和實踐精神，推行素質教育。中國內地還探索招生和考試分離，要將原本應試教育的考試招生制度轉變為多元化考試招生制度，2020年基本建成中國特色現代教育考試招生制度，還要求建立一個分類考試、綜合評價、多元錄取的考試招生模式。

內地推行「雙減」政策後，各學校要減輕學生的功課壓力，取消小學一、二年級的紙筆考試，小學階段不再有期中考試。

自力更生的感動



余宜發

每逢出到街外，我總會留意身邊人的動態。今天想跟大家分享我看見一些心酸及感動的畫面。其實香港這個地方算是一個繁榮的都市，但總有些人可能年紀或是工作能力的關係未能符合要求，點都好他們還是要為生計而找尋一些工作機會。就好像一些長者朋友，明白到他們年紀已到了某個歲數，所以很難再找一份安定的工作。但這一群人，其實他們沒有放棄自己，反而自力更生找尋新的方向努力賺錢。

就好像每當我的工作完畢，駕駛車輪回到停車場之後，通常我都會遇上一個年紀大概70多歲的叔叔，他在我們的屋苑尋找別人掉下的紙皮，慢慢累積然後拿去換回一點金錢。有一天他拖着一大堆紙皮，然後跟我乘搭同一個電梯，我便多口問了他一句說話：「為什麼這麼早便要出來執拾紙皮？」然後他說：「因為早上街上沒有太多人，然後找尋到的紙皮也比較多。」我再問他：「其實你會到什麼地方找尋這些紙皮？」他續說：「其實我會每天在附近的屋苑找，甚至有時也會到附近的商場再走一走，看看當天的運氣。」他就是一個從來沒有放棄自己的人，就算每天辛勞到處找尋紙皮，雖然換來的只是少少金錢，但是只要靠自己的努力，已經值得讓人敬佩。

除了他之外，在我屋苑還有一個年紀大概80多歲，架着黑框眼鏡的婆婆同樣是執拾紙皮。前一天下午，我到樓下的便利商店買東西，看見她在同一個地方把收集起來的紙皮，慢慢搬上一架木頭車，但這個木頭車正停泊在一堆濕滑水沓的路面上。而她那條粗粗的繩子還掉在水裏，看她只是用力把繩子的水稍為清理一下便把紙皮綁好。這個畫面令我看得很心酸，就算地上的水有多污糟，但只要能夠處理好自己想用作換來金錢的東西的話，也毫不介意。而我們這些人，如果掉了東西在地上已經覺得很慚，但對於她來說，完全沒有考慮到這一點。我希望在往後的日子，有關部門可以多點關心這一群人，令到他們不用每天也為着少少其他的金錢而這麼辛勞。而且他們因年紀大，已經沒有尋找工作的能力，更加需要我們關心。

所以，每當我有一些書本或紙張不要的時候，都會靜悄悄地放在他們堆積紙皮的地方裏，算是一點點的支持。

深圳教育局針對作業管理要「減負提質」，小學三年級以上，每天書面作業完成時間平均不超過60分鐘，初中學生每天書面作業完成時間平均不超過90分鐘。小學一、二年級不布置家庭書面作業，可在校內適當安排鞏固練習，可根據學生特點布置非書面作業。深圳嚴禁學校、家委會及教師強制或變相強制學生、家長購買義務教育階段免費教輔政府採購目錄之外的教輔材料，避免「校內減負，校外增負」的現象。

最近中央有關部門出手取締教育培訓機構，內地的補習學校收費很高，而且還要上市集資。這樣就形成了誰人擁有了資本，就可以左右教育大局，強佔市場份額，他們初時收購形成一家或幾家獨大，接着就朝着壟斷市場方向邁進，操控市場隨意定價。補習機構花重金聘請優秀的老師，向公立學校挖角，1萬不行、2萬不行、3萬不行……就5萬送個房子、送個車。資本從來不缺錢，兩年之內就能把國家培養的一二十年的資深教師全部給挖空。補習機構任意定價，將來就有能力制定課程，最終就由補習機構說了算。所以，取締補習機構的方向是對的。

中國今後教育領域的改革，總的方向，就是培訓擁有思考能力、發明能力的學生，而不是死讀書，只會背誦的、高分低能學生。我們的國家、我們的時代已經進入了創新發明的高新科技時代了，如果外國勢力或者金錢控制了中國的教育格局，他們就會極力提倡考試教育，死記硬背不用腦的教育，讓中國人才貧困化，讓外國的教育永遠走在中國的前面。

九十年代中電視劇演員

有考慮哪些演員是當時的台柱，有一位我並不認識的演員的劇照竟然連續多年出現在特刊之上。這個現象說明了一事：某些人是會在某個年代不斷出現。尤其是當你見到這班人經常一起出現時，他們便已經代表了某個年代。

正如《真情》和《天地男兒》一班相同的演員一樣，看到他們，你便會想起香港上世紀九十年代中期的電視演員。前者在1995年至1999年播映，後者在1995年至1996年攝製，1996年2月播映，都是九十年代中期的經典劇集。

我看《天地男兒》的前半部，見到郭耀明飾演壞人時，覺得很奇怪。因為他在《真情》時已經飾演主要角色，而且還是一位形象討好的暖男歸亞南，怎麼會在《天地男兒》演次要角色，更是壞人呢？不是《真情》先播映嗎？原來我忘了他是在《真情》播映了好一些日子後才出場，而《天地男兒》則早一年已拍攝，所以他是先在《天地男兒》演出，後來才在《真情》中飾演歸亞南。

提起郭耀明，雖然不至於曇花一現，但他沒有在電視行業瀋下來。我曾經因工作與他傾談，他很平易近人，自然率直，外形亦佳，可

惜沒有在圈中發展。

另一名與郭耀明踏着相同軌跡的是在《天地男兒》飾演羅嘉良妹妹阿宜和在《真情》中飾演立生女朋友阿靜的彭子晴。她也是憑這兩齣電視劇令觀眾留下較深刻的印象，沒留太久便離開電視圈。更加巧合的是，郭、彭二人之後都當上保險從業員。很多息影藝人都投身保險業，相信知名度能幫助他們贏取顧客的信任。

不知道看《天地男兒》時，觀眾有沒有發現在《真情》中飾演立生的盧惠輝的蹤影？他飾演江毅的一名職員，站在大廈門前與同事看文件。他沒有台詞，鏡頭放得很遠，只是驚鴻一瞥，不會有人留意到他。他和郭、彭在《真情》都是飾演重要角色，前二者在《天地男兒》已經有角色可演，他的起步明顯比二人遲，卻忽然在《真情》中出現，並且擔演一個令觀眾容易留下深刻印象的重要角色，不知中間有什麼故事發生？

網民發現小生陳展鵬在《天地男兒》有份演出，這個不難看到，因為他多次出場，也有一兩句對白。但是，你們又可看到飾演護士，也是稍縱即逝的湯盈盈呢？