



雙城記 何冀平

開票了

《天下第一樓》開票了！香港話劇團40年慶典，演出4位編劇的經典劇目...

一篇文章《賀何冀平》。講到當年，「這麼一個女孩兒家，她會怎麼寫，寫出什麼……但我還是說了鼓勵的話……」當年的我一點也沒有察覺到...

《天下第一樓》一演而紅。在首都劇場一家劇場，就演了450場。之後應邀去美國、歐洲、日本，所有東南亞國家地區演出...

我拿出劇本初稿就受到是之和人藝人的極之喜愛，但作為作者，我覺得結尾不夠好。一齣戲重要的是結尾...

結尾是什麼，這裏先不劇透，希望有興趣看《天下第一樓》的朋友走進劇場，自己揭曉。



《天下第一樓》謝君豪主演，司徒慧焯導演。



此山中 鄧達智

近鄉情怯

朋友的孩子準備上設計學院，要求在下作為資深專業人士給小朋友的投考作品予經驗意見...

作為健康產品代言人，其中一項附加責任，也須設計產品附屬配件的外表圖案...

以上種種聽來簡單，對不少人而言，不過舉手之勞；能有多困難？怎會有困難？

先轉一個角度，從另一回事去審視處理以上諸事的難處；當中有實質的困難，亦有比較嚴重的心理困惑...

出書之前近十年，出版社已接觸，構思將我自小愛畫圖的開始...

過去出任各大機構制設計，所需時間沒一年，起碼9個月；在下設計理念出現極速，中間過程卻很長...

◆遲遲寫不出《衣路歷程》，全因近鄉情怯難以落墨。作者供圖

裝之路，從中獲益良多，無從計算。如此個人的經歷，怎會有困難？何來心理負擔？

開始入住酒店，絕少返回廣州故居，其實離開出售時間近3年。如無別事，不再回去中環故居...

時過境遷，近鄉情怯，人、事、物都有變時，過了便是過了，不能回首，還是向前推進最正確...

幾年疫情，跟內地通關遙遙無期，原來正在進行及準備開展的工作及活動從延遲進行並觀察，轉而胎死腹中告終...

產品包裝設計的Idea快且多，就是沒有IT團隊支援，猶如回到未全面用上電腦整合的世代...

過去出任各大機構制設計，所需時間沒一年，起碼9個月；在下設計理念出現極速...

◆遲遲寫不出《衣路歷程》，全因近鄉情怯難以落墨。作者供圖



冬陽天地 梁冬陽醫生

乳癌

粉紅色10月是乳癌關注月，香港很多的非政府機構、商舖、傳媒都有一些活動...

最新數字2019年全香港有4,761名女性被診斷為乳癌，而且由1983年開始乳癌的數字節節上升...

乳癌的檢查方法有定期的自我檢查乳房，特別是經期過後才檢查築成了第一條防線...

因鈣化點可以是良性也可以是惡性，乳癌擴散是經過淋巴和血液擴散；如果是良性不需要做手術...

醫生和病人的溝通非常重要，不應應該問醫生而不是自作主張。

一年後我在街上碰到她，問她報告是什麼？是趴着抽針還是坐着...

抽，她說全身麻痺不知道什麼姿勢總之是良性。我問她是抽摸到的那邊還是摸不到腫塊的另一邊...

另一位女士做身體檢查發現乳房有一些微細鈣化點需要做乳房X光下抽針化驗或者真空吸引組織檢查...

因為鈣化點可以是良性也可以是惡性，乳癌擴散是經過淋巴和血液擴散；如果是良性不需要做手術...

醫生和病人的溝通非常重要，不應應該問醫生而不是自作主張。

秋高氣爽 盡情遊覽最美麗的維港



范舉

立秋已經過去了，又到了秋高氣爽的季节，我又開始了行山的活動，行山一定要攜帶2公升的水壺...

最方便的一條，就是乘搭港鐵，由港鐵太古站B出口，沿利基道，經南豐新邨接康柏徑...

金督馳馬徑是香港的一條郊遊路徑，位於港島東區鰂魚涌至北角的山麓，以第十七任港督金文泰命名...

另一條路徑，先到港鐵天后站A出口，在柏架臺下的天后站公共運輸交匯處坐小巴49M...

繼續，路段錯綜複雜，沿路有路牌所示方向登山就方向正確...

登山之後，最初只可以睇到鰂魚涌、太古一帶景色，遠景可以睇到九龍飛鵝山、大老山一帶風景...

多數人選擇鰂魚涌起步登小馬山飽覽180度維港景。這一條路線，連行三山，包括柏架山、畢拿山以及小馬山...

起點是柏架山道自然徑。由港鐵鰂魚涌站A出口，出站後向右手，沿着英皇道行，便會到達行程起點...

太熱。途中會經過大潭郊野公園，行10分鐘後右邊會見到金督馳馬徑的入口...

繼續前行20分鐘左右，便會到達大風坳。大風坳位於海拔300米高，設有涼亭讓人休息...

在畢拿山觀景台觀賞景色後，繼續沿路直走接上衛奕信徑，向小馬山方向行。沿途景色非常開揚...

說話技巧



林作

說話技巧可能是現今工作最重要的一環。

我從事銷售業發現香港人比其他地區華人乃至全世界實屬一般原因，我認為是香港的教育制度...

如果原來是個十分有趣的人本身能言善變在老師及學校眼中，只是一個不務正業的野孩子。

我小時候睇台灣的娛樂節目長大，近年亦多次回內地參加口才真人Show，最大的感觸是他們都很能講...

品芝麻官》周星馳跑跑瓊丹及其他妓女們學口才一般，結果返來香港...

最近兩年我就不斷培訓新人令他們閉關。10分疲累，但至少我搵到了一個對我來說有意義對社會有貢獻的事。

說話有3個要素。第一：說話要有框架論點，例子，討論，最後結論。這是令人覺得你頭頭是道的基本邏輯...

後天努力並非不可能，共勉之。



小蝶

執筆之時，正值重陽日。今天天氣不錯，若涼快一點，應是登高好時節。

所謂各處鄉村各處例，如何表達對祖先慎終追遠，各家各處自有不同方法。我們的家族向來在兩個節日都會拜祭先祖...

今天，我在家中想起很多以前拜山的情景。我很小的時候外祖父已經仙遊，在一個永遠墳場內長眠...

大家完成祭祀儀式後，便在墓前吃拜祭食物：乳豬、燒肉、白切雞、倫敦糕等。

也是很多家庭的掃墓寫照吧？我長大後才意識到我們那麼多人在墓地「開餐」...

一兩個星期後，大夥兒又到屯門的牌位燒香。小時候沒有屯門公路、大欖隧道等捷徑...

我們在這觀的庭園留下了很多時光，家中相簿中有些照片都是在那兒拍攝。那時候到郊外是一件大事...

有些照片都是在那兒拍攝。那時候到郊外是一件大事，照片中大家都穿得漂漂亮亮，完全不像拜山...

重陽有感

他們都是青壯年人。時間不留人，很多位在這些年已經陸續離開我們。

現時我們春秋二祭，其他房的第二代和第三代已經因為不同原因不再參加。

「可惜的是，現在我每次返港，做得最多的是第四件事，而且愈來愈多。」

這次趁着堂姐在港，湊巧我們見面的地方又在祖母的墓地附近，便一起去拜祖母。