



雙城記 何冀平

合諧寬容

闊別3年回到北京，一切既熟悉又陌生，且喜且驚且嘆。

首先要解決吃的問題。住所附近有一間很有名的超市，我是它的會員，卻顯示失效了，3年滄海桑田，剛生下的嬰兒都上幼稚園了，什麼都變了。北京的酸奶便宜又好喝，當然要買，一個售賣奶類的女工，發現我是個什麼都不懂的顧客，一直追著我要幫我，我為她的熱情感動，但為什麼她會放下手裏的一切工作，這麼熱切地幫我，後來才搞明白，原來現在做會員是要給錢的。

烤紅薯，外皮焦黃蜜汁流，比香港最甜的印尼紅薯甜度高幾檔，新鮮的黃澄澄豆漿，平日吃不到的山東魚肉餡大餃子、大白菜、羊肉片、凍豆腐、好吃的西紅柿，拎著大袋小袋開心回了家。當天沒有喝豆漿，留作第二天早餐。

早晨，買來新鮮油炸鬼，取出冰凍了一夜的豆漿，噴，漿水凝結成塊和碎渣，全變質了，僅僅一夜呀，不解，也許是太新鮮了吧，包裝上有說明「發現凝結狀況可以更換」，這才發現，昨天交了錢的烤紅薯沒有取。超市離家5分鐘，趕緊出門。到了超市門口，要驗北京「健康碼」(Health Kit)，發現被彈窗了，立刻嚇出一頭汗，原來是忘了3天必須做一次的核酸，香

港沒有這個規定，一時還不習慣，忘記了。

超市不能進了，白天約好的會面，晚上的話劇《杜甫》，一律取消。好在閉門一天，又重獲自由，但是教訓再也不會忘。

再出門進超市，換豆漿，取紅薯。豆漿檔的女售貨員一臉不高興，質問為什麼當天不來換，第二天也沒來換，賣烤紅薯的，上下打量我，反反覆覆檢查我的單據，兩個女人的神情都是一臉懷疑。見到我去取紅薯，豆漿檔的又追上來，再次質問，好像我為了這3塊紅薯一袋豆漿，有意來佔便宜似的。

一肚子不快回到家。秋天是北京最好的季節，秋日的陽光照射在地板上，從表妹家借來玩的小烏龜，趴在水中一動不動，這是一隻從蛋剛養大的小傢伙，安靜地趴在陌生的清靜的水裏，享受著陽光，對陌生的環境，很適應。

放了3年的筆墨都乾了，作畫塗鴉的水彩也擠不出了，試著挑出兩種擠在調畫盤上，放上水調勻，兩種顏色各自放棄自身融合它人，混合成了新的顏色，相互包容，才變得調和鮮麗。

生活中需要包容，寬容地接納他

人，大度地容忍他人，寬容和善良是一種美德，人人能替別人著想就是和諧，想到這裏，我咬了一口甜甜流汁的紅薯，放開了心懷。

生活中需要包容，寬容地接納他人，大度地容忍他人，寬容和善良是一種美德，人人能替別人著想就是和諧，想到這裏，我咬了一口甜甜流汁的紅薯，放開了心懷。



冬陽天地 梁冬陽醫生

婦女多注重身體變化

有些老人家來看醫生說下身有個腫塊走了出來，不知道是什麼，感覺很害怕。經檢查發現是子宮下垂。

我見過有一個賣魚的女士，每天要搬很多箱魚，每次搬完子宮便突了出來，後來叫她分開幾次搬不要一次搬太多，再減去腹部脂肪，情況有了改善。

子宮下垂我們常問一些詳細的病理：什麼時候開始發現？有沒有生過小朋友？生了幾個？順產還是手術產？每個小朋友出生體重？產後有沒有併發症？產後做體力勞動？有沒有大小便失禁？特別是打呃嘔、咳嗽、笑的時候有沒有小便失禁？

以上的情況預防勝於治療，例如產後要注意休息做一些力所能及的活動和家務，但不要搬重東西。有長期咳嗽要請醫生驗清楚為什麼總是咳呢？有沒有一些潛在的肺部問題。

子宮下垂一般分3個程度，第一度基本上她沒有感覺，第二度是部分子宮突出在外，第三度脫垂是整個子宮突出。除了子宮的位置之外我們有很多東西要注意：

長期便秘的人要注意她的生活習慣，多做一些運動適當飲水，多食一些生果蔬菜，令腸道蠕動增加，有些老人家添加了益生菌，腸道裏的微環境得到改善，大便通暢。有位老人家告訴我她每天坐在洗手間一坐就一個多小時，每次去完廁所子宮就不知不覺突了出來，後來叫她喝多些水、吃益生菌，現在大便很通暢，子宮也只是輕微突出並不影響她的生活，令她開心不已。

1. 體重是否過重？腹部的脂肪太厚將子宮向下壓。

並不是每個子宮下垂就要做手術，醫生看有沒有子宮表面的損傷、出血、發炎等。如果正常可以用子宮托令子宮不再下垂以減輕不適、嚴重的子宮下垂、反覆出血等等才需要做子宮切除。因為多數是老人家，一定要注意她的心肺、肝腎功能，有沒有嚴重糖尿病等，評估是否適合做手術和手術後會否有尿道發炎等併發症，否則得不償失。

2. 腹部有沒有腫瘤，例如很大的卵巢瘤、子宮纖維瘤等腹部腫瘤將子宮向下壓。

而另外99個最後都會有兩三個同你買，因為你的專業成功令他們對你賣的東西改觀及有信心。

3. 有沒有呼吸道的問題，例如慢性支氣管炎、肺氣腫、慢性咳嗽、長期食煙、哮喘等等，因為長期咳嗽，每次咳的時候會增加腹壓將子宮推出。

7. 套用巴菲特的態度，對客戶的時候鼓勵他們「buy when people panic, sell when people are greedy, ignore all noises」。

4. 長期便秘，特別是老人家因為活動少，飲水少，便秘是很常見的，當她長期用力就會將子宮推出。

例如這兩年股市跌得好厲害，那麼應該叫客戶入場買基金，因為趁低吸納，或者做其他的保本理財選擇。

5. 長期喜歡拿重物，增加腹部用力，日子長了將子宮推出

8. 最後，他堅信真正做銷售做得好的一定是創造需求的人，而不是尋找自己都在準備買的極度少數人。

4. 無聊和客戶聊什麼，都應該可以拉到進入你的產品範圍裏面。

以上8點，我是完全全同意的。我唯一不同意的，是他說在網上搜尋「買保險」，找不到誰。

5. 要做到發生任何事，人家想起某產品的時候都想起你。他認為在網上搜尋「買舖」的話就要搜尋到他算是成功。同樣地，搜尋「買保險」就應該第一時間找到我。

上年的觀點其實兩年來我都不停地在灌輸給我團隊的人，並不覺得有什麼新的觀點。但我肯定的是，他的加持給了我更大的信心。我還特地開了個會議給我的團隊去分享這些觀點，有成員甚至跟我說是全年最有意義的會議。

6. 假設有100個客，只得1個是Ready Buyer，我們反而應該關注另外那99個，做好自己定位和形象之後，首先哪一個好大機會選

你呢？你有所啟發嗎？



此山中 鄧達智

一人行一步 大家有好報

最近媒體報道有關當局舉行推廣公民教育活動。

筆者曾經擔任「公民教育委員會」委員，多年前推出廣告推廣禮讓，也曾提議並力推：「一人行一步，大家有好報」這句口號。

吃過的香口膠印棄街頭？罰得更勁！上落公共交通排隊，不排隊者，即被大眾示以白眼，甚至舉目睽睽下被訓斥！上落樓梯；右上左落！

當年港人心態不似今天複雜，推廣公民教育已不容易，今天政府部門以為搞一個柴娃娃的活動會吸引市民留意？

聽聞當年為防止學生癡肥，嚴禁飲汽水；閣下認為可笑？

當年同學們對那位英籍老師的嚴厲教訓頗有微言，更導致她教學的三班學生(包括筆者)於早會之後，拒絕回到班房，留在禮堂進行罷課，最後迫使老師離職才予以解決；實為香港中學生搞罷課的先鋒！

老師嚴厲是事實，但她的道理，她的公民教育意識卻植根到好些同學的思維，包括在下；起碼在簡單如上落樓梯右左落以防混亂及危險，乘坐扶手電梯站立在右邊騰出左邊空間、予趕時間者等等……待很多年以後，香港出現港鐵，港人才慢慢體會。

今日香港市民的凝聚力量，猶如泥牛入海，寸步難行；向新加坡學習？

港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去持之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘坐輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍、猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自在，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你我作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作裏暗裏的腐蝕！

必須看人家當年如何將公民教育推廣起來的法則，一字一劃；罰，不單止罰，更是嚴懲不貸，法則訂立以後，無情講！

老師嚴厲是事實，但她的道理，她的公民教育意識卻植根到好些同學的思維，包括在下；起碼在簡單如上落樓梯右左落以防混亂及危險，乘坐扶手電梯站立在右邊騰出左邊空間、予趕時間者等等……待很多年以後，香港出現港鐵，港人才慢慢體會。

筆者作為本地數十年前的中學生，學校外籍校長不單止，老師來自不同國度甚普遍，那年教我們英文科的老師來自英國，高級軍官家眷，對學生管教不似一般外籍老師的放任，反而比華籍老師更嚴厲。

港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去持之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘坐輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍、猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自在，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你我作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作裏暗裏的腐蝕！

老師的夫婿曾經在新加坡任教，目睹當年彼邦獨立自馬來西亞，剛起步千瘡百孔，別無他法，只好從嚴處理，首先治理馬來人、印巴人及來自不同地域及講方言的華人。誰有時間慢慢做推廣活動祈求人民以長時間演變進化？

港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去持之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘坐輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍、猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自在，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你我作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作裏暗裏的腐蝕！

新加坡沒時間，將一盤散沙匯聚成國民力量，只好懲之以嚴！

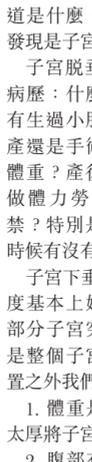
港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去持之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘坐輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍、猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自在，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你我作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作裏暗裏的腐蝕！

華人素來病態，隨地吐痰？罰！

港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去持之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘坐輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍、猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自在，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你我作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作裏暗裏的腐蝕！



進出輕鐵，不妨留意，不拍卡乘霸王車的乘客數量不少！ 作者供圖



百家廊 范舉

濫發「免針紙」背後的「兩地不通關」想法

醫生濫發「免針紙」，不僅令適宜接種疫苗的人士因無接種而要承受健康風險，更增加疫情傳播風險，尤其危害「一老一幼」的生命安全，很可能造成重大公共衛生危機，令本港蒙受巨大損失。

由此觀之，濫發「免針紙」比起濫發病假紙等行為，後果嚴重得多，完全與醫生治病救人、守護大眾健康的天職背道而馳，涉事醫生無良自私，嚴重違背專業道德和信譽。令人更加擔憂的是：370名政府僱員幫襯了這些濫發「免針紙」的私家醫生，憑着「免針紙」不去打針，頂着政府的打針要求，可以說是行使假文件，警方已經介入調查這些公務員怎樣取得「免針紙」，如果是用錢買來的，這些現象是利用假文件進入政府大樓，屬於刑事行為，政府將會起訴這些公務員。

公眾對公務員的操守有較高的期望，他們負責執行政府的各種政策，因此，他們的工作應該配合政府的防疫政策，落實注射疫苗，符合進入政府辦公室的要求，政府已經宣布那些由私家醫生所簽發出的「免針紙」證明書，由10月12日起宣布無效，禁入政府大樓，如果他們不注射疫苗，他們就不能進入政府辦公大樓，造成缺勤，政府將作為曠工處理。

如果真是由於某些疾病不方便接種疫苗，他們應該由專業資格的醫生發出「免針紙」。在現實上來說，即使患上了心血管病、糖尿病、腎病，只要繼續服用相關藥物，控制住疾病，即使注射疫苗也不會出現任何風險。

本港醫生的專業水平和操守一直享有良好聲望，港人以香港擁有高水平、信得過醫護專業人士為傲。如今有醫生專業的害群之馬濫發「免針紙」斂財，令本港醫護專業形象蒙污。醫委會作為監察醫生專業水平和專業操守的行業組織，必須負起監督管理的責任，嚴肅跟進、介入事件，包括即時暫停涉事醫生的行醫資格直至調查結束為止；如查明濫發「免針紙」行為屬實，應當按專業失德論處，對涉事醫生採取必要處分。

不願意注射疫苗的公務員，基本上都是黃絲帶，他們不信任政府關於注射疫苗的安全，反而從美國網上輕信大量謠言，相信男性打了疫苗，會影響精蟲數量減少，不能生育。如果女性打了疫苗，就會出現流產現象。他們還傳播了美國網上的謠言，謠言1：「疫苗的研發速度太快了，他們不知道疫苗是否安全。」於是穿鑿附會，任何人注射了疫苗，都是做了白老鼠，將來的副作用會帶來各種疾病，危害他們的生命。

謠言2：「我們對疫苗的長期副作用了解不足。」又指，雖然研究疫苗的各個階段，都進行了臨床觀察，監察是否會出現副作用，經過了符合科學規定的觀察期，證明沒有副作用，才會將疫苗投放社會。

謠言3：「這些疫苗中含有導致新冠肺炎(COVID-19)的病毒，會讓你生病。」真實的情況是，沒有一種疫苗含有導致新冠病毒。他們不會讓你感染新冠。事實上，在你感染新冠後，可能需要長達14天的時間才會出現症狀。如果你在接種疫苗後不久就感染了新冠，那是因為你在接種疫苗的差不多同一時段就已經感染了。注射疫苗可以有效防止出現重症，防止死亡。

謠言4：「當人們接種了新冠疫苗，這會導致他們散播新冠病毒，並感染附近的人。」事實上，在世界各國批准使用的3種疫苗中，沒有一種含有任何形式的新冠病毒。接種疫苗不會讓注射疫苗者散播病毒。新冠疫苗獲得授權已經一年(從疫苗試驗開始已超過一年)。已有數十億人接種了新冠疫苗，在這個過程中，各國沒有發現任何的長期副作用。

現在的問題在於，美國的互聯網上傳播出來的資訊，很多都是誇張失實的，香港很多人看了就深信不疑。特別是護士和醫生當中，黃絲帶不少，經過他們的口，傳播這些信息，結果香港注射疫苗的進度相當慢，2月起就爆發了第五波疫情。不少超過70歲的老人家，向醫生詢問自己是否應注射疫苗，醫生自己也被這些謠言所困惑，於是提供了「沒有風險的」答案：「很多事情現在還沒有看到長遠的後果，暫時還是要睇定一些，不要太快行動。」結果，老人家在可打疫苗和不注射之間，選擇了後者。

有一些公務員，本身就受到了奴化教育的洗腦，對國家持有成見，認為香港和內地之間，應該設立一堵城牆，讓兩地互不往來，如果香港大量爆發疫症，而內地採取「動態清零」政策，這樣就造成了兩地不通關的局面。正因如此，他們都主張不要打疫苗，主張躺平。

謠言5：「疫苗研發速度太快了，他們不知道疫苗是否安全。」於是穿鑿附會，任何人注射了疫苗，都是做了白老鼠，將來的副作用會帶來各種疾病，危害他們的生命。

謠言6：「我們對疫苗的長期副作用了解不足。」又指，雖然研究疫苗的各個階段，都進行了臨床觀察，監察是否會出現副作用，經過了符合科學規定的觀察期，證明沒有副作用，才會將疫苗投放社會。

謠言7：「這些疫苗中含有導致新冠肺炎(COVID-19)的病毒，會讓你生病。」真實的情況是，沒有一種疫苗含有導致新冠病毒。他們不會讓你感染新冠。事實上，在你感染新冠後，可能需要長達14天的時間才會出現症狀。如果你在接種疫苗後不久就感染了新冠，那是因為你在接種疫苗的差不多同一時段就已經感染了。注射疫苗可以有效防止出現重症，防止死亡。

謠言8：「當人們接種了新冠疫苗，這會導致他們散播新冠病毒，並感染附近的人。」事實上，在世界各國批准使用的3種疫苗中，沒有一種含有任何形式的新冠病毒。接種疫苗不會讓注射疫苗者散播病毒。新冠疫苗獲得授權已經一年(從疫苗試驗開始已超過一年)。已有數十億人接種了新冠疫苗，在這個過程中，各國沒有發現任何的長期副作用。

現在的問題在於，美國的互聯網上傳播出來的資訊，很多都是誇張失實的，香港很多人看了就深信不疑。特別是護士和醫生當中，黃絲帶不少，經過他們的口，傳播這些信息，結果香港注射疫苗的進度相當慢，2月起就爆發了第五波疫情。不少超過70歲的老人家，向醫生詢問自己是否應注射疫苗，醫生自己也被這些謠言所困惑，於是提供了「沒有風險的」答案：「很多事情現在還沒有看到長遠的後果，暫時還是要睇定一些，不要太快行動。」結果，老人家在可打疫苗和不注射之間，選擇了後者。

有一些公務員，本身就受到了奴化教育的洗腦，對國家持有成見，認為香港和內地之間，應該設立一堵城牆，讓兩地互不往來，如果香港大量爆發疫症，而內地採取「動態清零」政策，這樣就造成了兩地不通關的局面。正因如此，他們都主張不要打疫苗，主張躺平。

謠言9：「疫苗研發速度太快了，他們不知道疫苗是否安全。」於是穿鑿附會，任何人注射了疫苗，都是做了白老鼠，將來的副作用會帶來各種疾病，危害他們的生命。

謠言10：「我們對疫苗的長期副作用了解不足。」又指，雖然研究疫苗的各個階段，都進行了臨床觀察，監察是否會出現副作用，經過了符合科學規定的觀察期，證明沒有副作用，才會將疫苗投放社會。



百家廊 范舉



演藝蝶影 小蝶

燦爛輝煌的《楊家將》

上星期六晚，我發信息給湘瀟姐，請她當晚11時半看無綫的電視節目。我為什麼會在晚上通知湘瀟姐在深夜時分收看電視呢？因為當晚電視台開始一連六晚重播《楊家將》。

中，只有湘瀟姐曾經兩度飾演余太君，彷彿她就是余太君的化身。她曾經送了一些她飾演余太君的照片給我，我一直妥為珍存。

湘瀟姐正是在《楊家將》中飾演余太君的資深演員。我猜想她會有興趣再看一次自己的演出，所以告訴她這個資訊。

我也保存了一套《楊家將》的DVD，不過不知多少年再沒有拿出來看。原因有數個：沒時間、影碟質素差、以前看了多次。當然，最主要的原因是已經沒有DVD機了。

她收到信息後立刻回覆。除了謝謝我，並表示當晚一定會收看。由於星期六、日和一晚上重播劇集的時間略有不同，我再附上每晚的播映時間。當晚《楊家將》播映後，湘瀟姐立即再與我聯絡，表示已經看了。她一邊謝謝我捧她的場，一邊問我的近況。湘瀟姐真是一位沒有架子、友善可親的前輩。

根據網上資料顯示，無綫當年幾乎傾全台之力趕製這個全劇6小時，每晚在《歡樂今宵》播映半小時的非常劇集，目的是為了與在亞洲電視首播的《亞太小姐競選》爭奪觀眾。對此我有點納罕，因為香港人向來對對外的選美節目不太熱衷，不知1985年的《亞太小姐競選》的威脅性是否特別強，所以無綫不惜工本和人力，製作了這齣史無前例的劇集，成就了一個絕對的經典。

《楊家將》只有6集，是群星於1985年演出的電視劇。在《楊家將》之前，湘瀟姐已曾飾演余太君一角，那是在1981年播映的《楊門女將》。該劇共有25集，演員們有更多機會發揮。湘瀟姐是一班楊門女將的領袖，人人以她馬首是瞻，自然是一個非常重要的角色。相信在香港電視史

中，只有湘瀟姐曾經兩度飾演余太君，彷彿她就是余太君的化身。她曾經送了一些她飾演余太君的照片給我，我一直妥為珍存。



發式生活 余宜發

最尷尬的主持經驗

話說早前我拍攝廣告的時候需要背台詞這件事，令我想起我有一件很有趣的事可以跟你們分享。

話說初入行到電視台主持節目的時候，有一次，我跟陳松伶一起主持一個音樂創作歌曲比賽的現場節目。一開始的時候我先要介紹5個不同合作單位機構的名字，雖然我是一個記性也不錯的人，有很多音樂節目的稿子，我也很容易記起，但這一次我需要記着5個不同機構的名字，而且這些機構的名字比較複雜，在採排的時候就算點努力都記不起來，結果在場的撰稿員便提議利用「大字報」，讓我看「大字報」面對鏡頭說出來。但問題在直播的時候便出現，因為原先採排時，我是看着二號攝影機及「大字報」說出文字，到了正式直播，拍攝我的鏡頭竟然變了是二號攝影機，結果我很尷尬地看着二號攝影機，觀眾竟發覺我好像看錯了鏡頭，這個經驗使我在今天仍然記憶猶新。

雖然這次經驗也提醒我，就算怎樣難也應該要克服，往後的日子我也作了檢討，希望不會事件重演。但對於我主持一些音樂節目，不知道為什麼，我的記性特別好。話說曾經主持一個名叫《翡翠音樂幹線》的節目，這個節目一星期播放5次，分別由5個主持人主持，每人主持一晚，我便是其中一個。而每次錄影這個節目其實很簡單，節目1小時內，我只需要把4篇長約1分鐘的稿子記在腦裏，然後把這些稿子很流暢地說出來便好，所以每次錄影時間也很快結束。久而久之，其他主持人每逢他們需要拍劇或有另外工作在身不能主持這節目時，導演便會把他們的工作交給我，俗稱「代班」。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得我記性好，而且沒有太多「螺絲」，即是沒有出錯，所以他們很喜歡用我這個主持人。在我初入行的期間，那幾年，除了電台的日常工作之外，電視主持工作也非常多，令我吸收了很多電視主持的經驗。最開心是在千禧年代初，有很多當時得令的歌手，我也曾經訪問過，這些經驗到今天仍然津津樂道。

回想起那些年的日子，其實自己雖然是一個無名小卒，原來已經有不少演出機會，實在要多得很多導演及監製的賞識，不知道往後日子會不會再有這些機會呢，我絕對願意繼續接受挑戰。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得我記性好，而且沒有太多「螺絲」，即是沒有出錯，所以他們很喜歡用我這個主持人。在我初入行的期間，那幾年，除了電台的日常工作之外，電視主持工作也非常多，令我吸收了很多電視主持的經驗。最開心是在千禧年代初，有很多當時得令的歌手，我也曾經訪問過，這些經驗到今天仍然津津樂道。

回想起那些年的日子，其實自己雖然是一個無名小卒，原來已經有不少演出機會，實在要多得很多導演及監製的賞識，不知道往後日子會不會再有這些機會呢，我絕對願意繼續接受挑戰。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得我記性好，而且沒有太多「螺絲」，即是沒有出錯，所以他們很喜歡用我這個主持人。在我初入行的期間，那幾年，除了電台的日常工作之外，電視主持工作也非常多，令我吸收了很多電視主持的經驗。最開心是在千禧年代初，有很多當時得令的歌手，我也曾經訪問過，這些經驗到今天仍然津津樂道。

回想起那些年的日子，其實自己雖然是一個無名小卒，原來已經有不少演出機會，實在要多得很多導演及監製的賞識，不知道往後日子會不會再有這些機會呢，我絕對願意繼續接受挑戰。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得我記性好，而且沒有太多「螺絲」，即是沒有出錯，所以他們很喜歡用我這個主持人。在我初入行的期間，那幾年，除了電台的日常工作之外，電視主持工作也非常多，令我吸收了很多電視主持的經驗。最開心是在千禧年代初，有很多當時得令的歌手，我也曾經訪問過，這些經驗到今天仍然津津樂道。

回想起那些年的日子，其實自己雖然是一個無名小卒，原來已經有不少演出機會，實在要多得很多導演及監製的賞識，不知道往後日子會不會再有這些機會呢，我絕對願意繼續接受挑戰。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得