點滴

巴基斯坦人相信中草藥

陳復生

由巴基斯坦卡拉奇大學國際化學與生物科學中心、首都醫科大學附屬北京中醫醫院、香港浸會大學中醫藥學院研究團隊撰寫的論文《金花清感顆粒治療非住院COVID-19患困者：一項雙盲、安慰劑對照和隨機對照試驗》，在國際權威醫學綜合性學術期刊《醫學前沿》（Frontiers in Medicine）上發表。這一成果為中藥治療新冠肺炎積累了高級別證據，也驗證了中藥國際循證醫學研究的可行性，為中藥國際醫學研究提供了成功案例。

金花清感顆粒是首個在國外以藥品註冊為導向完成臨床試驗的中成藥，也是首個在國外依據國際循證醫學由外國科學家驗證療效的中成藥，對於緩解新冠肺炎輕度患者的症狀是安全有效的。目前，金花清感顆粒已在巴基斯坦進行新藥註冊審批，這將對中醫藥在更多穆斯林及「一帶一路」國家，擴大認同和廣泛使用產生積極影響。

巴基斯坦曾經是古絲路的重要交匯點之一，可以通往印度或歐洲。中巴雙方一直保持友好關係，透過「一帶一路」的倡議，目前雙方就國家的發展簽定了多項協議。記得我們在2018年攝製電視特輯《一帶一路醫藥行》時，訪問了當時的巴基斯坦駐港總領事卡迪爾梅蒙。他表示：「中巴關係不僅是政府與政府的關係，雙方民間也一直十分友好，我們跟中方友好不僅是因為『一帶一路』的合作，而是因為我們很早便有交往的歷史。」

那麼，中草藥也在巴基斯坦使用嗎？當地流行什麼樣的中醫？

「伊斯蘭醫學在草藥應用方面有它的一套。即使在今天，大多數巴基斯坦人仍然相信某些草藥和植物特性可以治療疾病。所以巴基斯坦人比較容易接受中草藥，對他們來說，那些許多中草藥產品就像他們自己的當地藥物。」他續說：「據我所知，其中最受歡迎的中醫是針灸。針灸的設施，在巴基斯坦有一定的數量，都是由中國來的專家設立，也有些由去中國學習針灸的巴基斯坦人設立。針灸在巴基斯坦愈來愈受歡迎。其中中國的大學已在巴基斯坦設立了中醫藥學院，巴基斯坦人也逐漸接受傳統的中醫學，我認為中國傳統中醫學，很具有成本效益。」

◆2018年，巴基斯坦駐港總領事卡迪爾梅蒙（右）告訴麥景榕中草藥和針灸在當地甚受歡迎。 作者供圖

文公子手記

愛國教育成功關鍵在師資

文公子

10月29日行政長官李家超於出席活動時表示，國民教育必須植根學校。教師除了要傳授不同學科的知識，也有責任幫助學生建立正確價值觀，培育他們的國民意識、民族自豪感和主人翁意識。而政府會推動學校持續檢視小學和初中課程，增潤國史、國家地理等學習元素。官校率先在本學年推出心繫家國聯校活動系列，加深學生對中華文化、國家發展和成就的認識。此外，所有公帑資助學校每年會為家長舉辦與國民教育相關活動。

文公子樂見政府終於積極推行國民教育，而李家超也點出了教師在推動國民教育的重要性。然而，如何確保「愛國者施教」？才是最大挑戰。

事實上，香港教育界一向是反對派的票倉，究其原因，是助力於「香港教育專業人員協會」（教協）的影響力。教協在香港有近50年歷史，擁有不少教師會員；但自上世紀八十年代末起，就一直明確地站在與中央政府對立的位置，並在教育界凝聚起反對派的力量；由香港回歸祖國後每屆立法會功能界別及選委會選舉，反對派參選者都能高票勝出，即可見一斑。雖然教協在2021年8月公布解散，但深耕幾十年，其原會員依然遍布大中小學，是不爭的事實。

回歸後，教育工作仍一直由反對派把持，教出來的學生，耳濡目染，自然輕易也會成為反對派的支持者；他們大學畢業後擔任教師的話，又會再培養另一批同路學生；周而復始，惡性循環，結果就是有愈來愈多年輕人被洗腦，加入反對派行列。觀乎反修例風波中，不少被捕者均為學生，甚至有中學老師帶領學生上街，已可知問題嚴重。最令人痛心者，是不少從未親身在內地生活的年輕人，無緣無故仇中排華，甚至不認同中國人身份，輕易被煽動上街參與「顏色革命」，實為香港國民教育之失敗與悲哀。

因此，要令即將推行的國民教育成功，就必須實行「愛國者施教」，而且開始培養下一代的愛國者教師。

至於如何嚴選施教的愛國者？據悉由本學年起，公營學校的新聘教師必須在涵蓋基本法及香港國安法的測試及格，並由下學年起擴展至直資學校及幼稚園；同時，政府會推出專業操守指引，要求公帑資助學校新入職教師及公營學校擬晉升教師參加內地學習團，從入職到培訓確保教師秉持操守。

要改變一個人的成見，其實非常困難，用制度去規範，絕對是一個先治標的好辦法。

淑梅足跡

「香港故宮文化博物館」首任館長吳志華

車淑梅

如果大家有參觀過「香港故宮文化博物館」，可能你會遇上一位西裝筆挺、胸前掛着工作證、精神奕奕的銀髮型男在那裏巡視，他便是首任館長吳志華博士，他無時無刻都想了解參觀人士的喜好和需要改善的地方，他對館內的愛可見一斑，實在，館長一直見證香港故宮的孕育與誕生。「2015年9月我當時是康文署副署長，和政務司司長林太到北京參與北京故宮單院長一個國際會議，後來院長輕輕地談及有沒有機會在香港建設香港故宮，當時林太沒有即時說可否，原來她已預想在西九興建出來，我欽佩她的遠見，我以為這個建議發夢也需要10年……結果真的完成了，今年7月開館了大受歡迎。我們的團隊也在國際招聘，找來了全球最好的人，也要讓市民都知道這裏並非北京故宮的分館，我們有香港的定位和特色，背靠祖國，立根香港，放眼世界。與這個國際團隊相處，最困難的地方就是不知道採用什麼語言，唯一不可用的就是廣東話。」

談起這個香港新地標，首任館長吳志華博士原來自小已情迷西九，「我在塘尾道留產所出世，並非廣華醫院，七兄弟姐妹我排第三，住在大角咀避風塘4米長的小艇上，爸爸是苦力，媽媽生於本地水上人家，操純粹廣東話，她並非打魚的，而是用小艇由碼頭接載人客到不同的船上。小時候我有幫忙撐船搖櫓，所以身體好好，艇上沒有電只用火水燈和火水爐。至初中，大角咀開始填海，我們也上岸搬到葵涌徙置區居住。我最難忘12歲那年在艇上突然有興趣弄叉燒包，強迫4個弟妹吃了，我好有滿足感。這也和我現在的展覽工作相似，就是在眾多文物中選材，再構思以什麼方法去呈現，這與烹調一樣，選什麼的食材燒什麼的菜式。」

「中三那年母親叫我不如去車房工作，我沒理會。其實我在中三迷上踢波疏忽了學業，讀書麻麻。中四那年突然開竅，數學成績突飛猛進，所以現在管理香港故宮文化博物館那盤數都算不錯。我們是自負盈虧的，主要開支在嚴格的保安、屋宇的維修和冷氣費，現正與電力公司商討是否可以有優惠。」

館長時刻心繫香港故宮，原來他和家人的喜好也是一致的。「我和太太都有着共同興趣，旅行之時一定逛博物館，因為太太是我中文大學歷史系同學，不過我和她相距幾千年，她讀考古學，我選近代史，我們相差五千年罷，兩個不同世界與文明，女兒Sharon、兒子Michael都對考古有興趣。幾年前，我曾患重病，請假半年後，我改變了急性子的工作態度，更多謝身邊兩位女士，太太和上司支持我離開政府加入香港故宮文化博物館擔任館長。曾幾何時有反對聲音說建館有政治目的，但我們的初心出發點是為着文化藝術發展的念頭，從來沒有政治因素在內，為此，我們一定要將它做好，時間可以證明一切，開館4個月以來，入場人數達50萬，已達我們的上限，證明大家對香港故宮的支持和愛護。今年10月17日我60歲了，在「登陸」的那天，我跑到港鐵站取一張申請「樂悠咭」的申請表，實在我好幸運，在我生命中我得到的比自己付出的多，可能我也從來沒有計較，有能力服務社會、貢獻國家是我的榮幸！」

吳館長一直信奉「和而不同」，也說明已將最好的靈魂給予香港故宮文化博物館，其實走到館內絕對感受到「和」的感覺。我支持香港故宮，我已是「香港故宮之友」，你呢？

◆吳館長一直信奉「和而不同」。 作者供圖

紅查館

TVB經典55大晒冷

查小欣

上星期TVB在凌晨時分重播1988年的金裝豪華短劇《大都會》，只得5集，角色卻粒粒皆星，由鄭少秋搭汪明荃，雲集全台當紅演員：梁朝偉、劉嘉玲、周星馳、李香琴、楊羣、呂良偉、關海山、郭晉安、羅嘉良等，就連一個小角色都有知名度，不論戲份多少也交足戲，汪阿姐當年的女強人打扮十分時尚、周星馳用的第一代「大水壺」手機、戚美珍的花拉鬈髮髮型、劇中的新款跑車現在已成古董，劇集記錄了當年香港繁榮面貌，美好的集體回憶，僅得5集，實在不夠喉。這是TVB為慶祝55周年台慶，推出的一系列「TVB大寶藏：傳承．經典55」節目之一。

另外有《我們的主題曲》，製作用心，不是重播劇集主題曲那麼簡單，而是請來劇歌的原唱者還原經典，並憶述當年錄音情況，一邊懷舊，一邊大玩busking，在街頭演唱多首劇歌，將陽光活力注入經典，含蓄地配合傳承主題。快將推出的《經典．傳承》無綫電視55周年大碟，收錄了10首經典劇集主題曲及插曲，重新編曲，由兩代歌手合唱，為不同年代觀眾帶來集體回憶，打頭陣是譚詠麟X炎明熹，合唱當年由譚校長主唱的《他來自江湖》主題曲《明天仍要繼續》，緊貼「傳承」概念。

繼《大都會》後，凌晨時分重播上世紀八九十年代甚受歡迎的多部電視電影：1993年邵美琪主演的《律政皇庭》、《天堂血路》、《難民營風暴》、《群星會》、1988年由甄子丹、周星馳擔正的《刑警本色》、《八月鬱金香》、《特警90III明日天涯》等好戲陸續有來。

「無綫大寶藏」其實是「大晒冷」，重申TVB打造的巨星多不勝數，有劉德華、梁朝偉、周星馳、甄子丹、周潤發、汪明荃、鄭少秋等等，TVB的片庫名副其實是個大寶藏，藏着巨星的走紅過程；《我們的主題曲》則標誌TVB開創了粵語電視流行曲先河，帶來豐富的視聽之娛，不愧為「大台」。

傳承懷舊之餘，亦全力發掘藝人的潛能和才藝，《全城一叮》激勵一班綠葉發揮所長，果然臥虎藏龍，有不少感人場面，非常好睇。至於新劇《超能使者》，是套時裝奇幻動作喜劇，有新意，收視應不錯。

百家廊

秋來蟹肉香

夏飛雄

每到金秋時節，螃蟹黃滿膏肥。俗話說：「秋風起，蟹腳癢，菊花開，聞蟹來。」金秋，是吃螃蟹的好季節。在這樣的季節約上三兩佳友，煮幾隻螃蟹，再來一壺老酒，共話歲月短長，實乃樂事一樁！

家鄉的小溪盛產螃蟹，秋菊花開的時節，我和少年們常常約伴開啟捉螃蟹之旅。猶記那時，我們在溪邊溝畔稍微翻動石塊，即可尋見許多小石蟹。一次，我揀了不少石蟹回家，硬纏着要母親燒着吃。母親無奈，只得將小蟹洗乾淨，裹上麵糊，放到油鍋裏炸，炸至金黃時，撈起來，加上調味料，那炸過的螃蟹又脆又嫩，個頭雖不大，卻色香俱全，少時的我吃得是快然自足。

古代文學著作中，與食蟹相關的文字並不少見。據說《周禮》中即有「蟹胥」之載，所謂「蟹胥」其實就是用蟹做的醬。最著名的應屬《世說新語》中記述的晉人畢卓，「右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。」其把酒持螯之逍遙，令我輩泛泛嘗蟹鮮者萬般羨慕。

大文豪蘇東坡是一位標準的美食家。許多美食經他品嘗後，由他妙筆生花地評點，從而名揚千古。據傳，嗜食螃蟹的他為滿足自己的口腹之慾，便直接寫詩來換。「半殼含黃宜點酒，兩螯斫雪勸加餐。……堪笑吳興饞太守，一詩換得兩尖團。」（《丁公默送蝤蛑》）美酒加肥蟹，坡仙飯量大漲。明末大名士張岱對螃蟹的美味也是讚不絕口，「河蟹至十月與稻粱俱肥……掀其殼，膏膩堆積，如玉脂珀屑，團結不散，甘腴雖八珍不及。」（《陶庵夢憶》）在這位大學問家的眼裏，蟹肉之美是無與倫比的，即使是山珍海味、龍肝鳳髓也難以媲美。

另一位大才子、大藝術家，清代的李漁，他靠蟹來「維持生命」，被譽為「蟹仙」。他在《閒情偶寄》裏說：「予於飲食之美，無一物不能言之……獨於蟹螯一物，心能嗜之，口能甘之，無論終身一日皆不能忘之，至其可嗜可甘與不可忘之故，則絕口不能形容之。……予嗜此一生。每歲於蟹之未出時，即儲錢以待，因家人笑予以蟹為命，即自呼其錢為『買命錢』。」《紅樓夢》中賈寶玉同林黛玉、薛寶釵等姐妹們持螯賞桂齊作詠蟹詩，讀之令人稱羨。在眾多詩作中，要數林黛玉的一首最為可人：「鐵甲長戈死未忘，堆盤色相喜先嘗。螯封嫩玉雙雙滿，殼凸紅脂塊塊香。」

抓蟹前，有個專業的動作名稱謂之「聽蟹」。聽蟹人在夜晚提一盞風燈，選擇河邊的淺水灘或螃蟹出沒的河堤壩邊，將風燈置於較高的地方，便於「高燈遠照」，引得螃蟹爬向亮處，而人隱蔽於燈光背後，待螃蟹爬到壩口處而捉之。深夜聽蟹，須於白天探測好有利地形。有水位落差的溝河，是聽蟹人的最佳選擇。螃蟹順水而行，遇見燈光便會不自知地奔來。聽蟹者駐守於適宜的聽蟹地點，只聽得水面傳來撞擊風燈的聲音，再望向那方，在馬燈昏暗的光線中，一些螃蟹已然自投羅網。

此時，等待已久的聽蟹人便可以極其迅速地從上向下以拇指、食指和中指掐住蟹殼，那些螃蟹雖奮力掙扎，但最終束手就擒。聽蟹，既能讓人領略秋夜的靜謐之美，享受大自然的饋贈，又能品嘗勞動的愉悅。聽蟹，因需沉得住氣，切忌意粗性躁，其功夫自然在聽蟹之外，收穫當然也遠在聽蟹之上，那是一般食蟹者所難以領略的。

在農曆九月吃蟹，當然要吃母蟹，此刻蟹黃最多。古詩有云：「九月團臍十月尖，持蟹賞菊菊花天。」擇來母蟹，放入蒸鍋，鋪上生薑片和一層厚厚的香葱，用文火慢慢地蒸。品嘗時，最好是佐以黃酒，把酒燙熱，一邊吃蟹、一邊品酒。只要有耐心，鉗般的爪子，咬開也能吃那藏着的一線嫩肉。有的人只吃蟹黃，把頭和爪子全拋於桌子上，堆成一疊廢品，實乃暴殄天物。

食蟹當然不止整蒸整煮一法。宋《山家清供》中便有「蟹釀橙」之方：「橙用熟而大者，截頂，剜去瓤，留少液，以蟹膏肉實其內，仍以帶枝頂覆之，入小甑，用酒、醋、水蒸熟。用醋、鹽供食，香而鮮，使人有新酒、菊花、香橙、螃蟹之興。」至今，某些菜系中仍有橙蟹同食之法。

食蟹，也有帶「殼」而食的。作家趙大年的舅母幼時在揚州當過丫環，擅剝蟹肉，後來被趙的大舅買回作偏房。一次其大舅做壽，此舅母花了一天一夜時間，剝了一簍生蟹，然後配以薑粉、醋精、葡萄酒、蛋清、蛋黃，硬是「黏」出了10隻肥美的「無殼全黃整蟹」來。上屜蒸過一遍之後，再用紫菜剪成殼、螯、腿形，以蛋黃黏於表面，塗油再蒸二遍。如此，螃蟹便可帶「殼」大嚼了。

民間素有「蟹肉上席百味淡」的說法，因為蟹的時令性很強，其肉質鮮嫩，其膏體營養豐富，就顯得不易了。中秋前後，是蟹肉最鮮美的時節。此時，走親訪友，帶上一盒螃蟹，便知秋意已深了。因有了螃蟹，這瑟瑟的清秋也變得生動起來。在富有詩意的秋日裏，啖二三肥蟹，聞滿庭菊香，人生之樂莫過於斯。然而螃蟹性太涼，多食難免有瀉肚之危，這也許是應了一句老話：「珍物不可褻玩，美味不可多食。」世間萬物講究的就是個適度！

即便如此，那小巷石階，流水人家中，一家三口，簾簷尚卷，圍坐於老桌前食蟹，你幫我挑一塊蟹黃，我為你掰一條蟹腿，也許，這才是真正的人間煙火氣……

愉韻度曲

書法進校園

梁君度

前幾天，香港獅子山文藝協會與李兆基中學合辦《書法進校園》活動。作為獅子山文藝協會會長，我給學生做了一個題為「書法有法 我寫我法」的講話。「書法有法」主要是講給那些沒有學過書法的學生聽的，讓他們知道，不是拿毛筆寫字便可稱為書法；而「我寫我法」則是講給那些正在學書法的學生聽的，要讓他們知道，「隨人作計終後人，自成一家始逼真」。

所謂「書法有法」，指的是書法須講求筆法、字法、章法、墨法。學書法的人一定要懂，不學書法的人，也不妨了解一下，最低限度懂點書法常識。

「我寫我法」，對於學書法的學生來說，至關重要。書法也是一門藝術，但它不同於繪畫、音樂，它需要傳承，前面講的書法有法，其實就是講書法傳統，歷代書法家都是先學前人的筆法、字法、章法和墨法，所以，學書法就得先從古人入手，學會了古人那幾種法，便可寫自己的字。但是，光學會古人的筆法、字法、章法和墨法還不行，因為學書法的人都只懂模仿前人風格的字，那只能算「書法複印家」！王羲之被尊為書聖，後世有幾個書法家不學王羲之？歐、顏、柳、趙都是學王羲之起家的，但他們都各有自己的風格，所以，我們不能做影印機，要「我寫我法」，自成一家。

最近《藝術香港》舉辦了一次《金紫荊盃2022年度香港書法大賽》，我有幸和吳任與容浩然兩位先生一起被邀請擔任評委。評選獲獎作品時，大家都認為臨帖的書法沒有資格入選，寫得再好也不行。因為這類書法不能稱之為「作品」，那只是「複製品」，不是自己創作出來的。有些書法作品雖然寫得不算很成熟，但看得出他既繼承了古人的傳統，又有自己的面貌，於是便能入圍，也有機會獲獎。雖然我不知道學生聽後明白了多少，但估計他們以後一定不會拿臨帖的書法參賽。

活動最後的一個環節是與書法班的學生同時即席揮毫，我以行楷書「百年樹人 桃李芬芳」、「承前啟後 再創輝煌」兩幅字贈李兆基中學。獅子山文藝協會另一位書法家葉永潤則以隸書寫「李兆基中學」、「行穩致遠」送給學校。

讓書法進校園是獅子山文藝協會的宗旨，我們會繼續堅持下去。作為一個專門推廣傳統文化的非牟利機構，我們希望有更多學校與我們合作。

◆筆者在《書法進校園》活動中即席揮毫。 作者供圖

從零創夢

放下驕慢 保持謙卑

王嘉裕

朋友們，如果讓你在所認識的圈子裏，給自己做一個定位，你會怎麼定義自己？會把自己放在哪一種高度？可能有些富裕的人，會覺得自己就是比別人好，覺得自己是人生贏家是別人羨慕的對象；有些有才華的人，會認為自己才智過人；有着豐厚的精神財富，也可能有些技術人才，覺得自己某一門技術超乎常人，自己在朋友圈子裏也便是巔峰。

如果要我定義自己，從來不敢認為自己是巔峰也不會把自己放在最高的位置，而是將自己當做一個不斷在學習的普通人，從不敢驕慢。

如果一個人認為自己就是最厲害的，那他的人生可能也就被定義在這裏很難再取得突破了。因為覺得別人都比不上他，自然就會以自我為中心，不會學習。但其實到底有沒有真的那麼厲害，是不是人中豪傑？很有可能只是他自己的傲慢在作怪。那這麼一看，驕傲自大是一個人在前進路上的絆腳石。

從多年的閱歷來說，可能在某些方面比年輕人更有見識，但是這也是因為時間的積累，不應以此自傲，在和年輕人交流時，還是應保持一種謙卑的心，保持一種學習的理念，有時從年輕人的言論中能夠學到很多東西，這是自己所不具備的。所以也常常覺得這種謙卑的心態會受益匪淺。

在創業方面，有時候能給到年輕人一些借鑒，但從來不試圖控制他們。如果年輕創業者要問，人生中最寶貴的品質是什麼？那就是保持謙卑。

一些朋友可能不理解，在這個年代，人們不是應該為自己爭取機會來展現自己嗎？為什麼要保持謙卑？但是我們說的謙卑並不是說自己蜷縮在角落裏不敢發言，不敢表現自己。而恰恰相反，我們的謙卑是為了展現更優秀的自己。在創業中也是這樣，要懂得為人處事，有時候不要奪了別人的鋒芒，為別人創造一個展現的機會，這也是一門高深的學問。

無論你取得了多大成就，擁有的物質多麼豐厚，一定要謹記，在任何時候都必須保持謙卑。而在創業剛剛起步的時候更需要，謙卑是一種心裏的力量，是一種智慧高深的表現。

謙卑更能夠讓我們學到更多的知識。在創業中必定會遇到各色人物，每一個人哪怕他是一個基層的小人物，他身上都有着優點，值得去學習。

只有把自己的姿態放低，才會看到別人的閃亮處。