點滴

中藥開拓歐洲市場

陳復生

「一帶一路」由中國出發，經水陸兩路，最後以歐洲作為終點。而中醫藥在歐洲也愈來愈受重視，我們攝製電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，特別前赴歐洲的中心點——波蘭華沙，探究當地的中醫藥發展。

2012年，北京同仁堂進駐華沙，吸引很多波蘭人前往診療。隨着2014年，再開了第二間分店，更廣受歐洲人歡迎。店裏除了售賣中成藥產品外，也有駐場中醫師為病人診療，按需求替他們進行針灸、推拿和拔罐等治療，又會抓草藥，實行「一條龍」服務，深得當地人讚賞。尤其對於患有慢性病和非傳染病，中醫診療在這些症狀方面，有非常明顯的優勢。

我們訪問了時任北京同仁堂波蘭公司的宋波經理，得悉他們選擇在波蘭，開設歐洲第一家門店的主要因素。他說：「選擇波蘭作為進入歐洲第一站，主要有幾個考慮。第一個就是波蘭是最早傳入中醫藥理論的國家，17世紀波蘭人卜彌格，就曾把中醫理論傳到波蘭和歐洲其他國家。第二點，如果我們看地圖的話，你會發現波蘭基本上是在歐洲中心的位置。然後第三點就是，波蘭近幾年經濟發展，相對還是較快的。」

波蘭的地理位置獨特，位於東西歐的中間，近年經濟發展迅速，2017年波蘭的GDP規模超過5,000億美元，增長達到4.5%，為東歐國家之首，甚至超越奧地利和丹麥。國家經濟增長，人民生活富裕起來，對健康意識增加，也促進了對中醫藥的需求。

現時在波蘭，大家對中醫藥很感興趣，屬於民間自由式發展，而歐洲醫學界比較保守，尤其在法制方面，對中醫藥仍有許多方面的限制。宋波經理告知：「歐盟已有一些國家實現了中藥立法，例如瑞士、匈牙利、捷克，他們已經出台了一些中藥的法律，而瑞士的中醫診療服務，已經進入醫療保險體系。」

歐洲每個國家的法制皆有所不同，中醫藥要開拓歐洲市場，仍有一段很長的路要走。但隨着愈多人認識和受惠於中醫藥，相信未來，歐洲將會有更多國家推出支持中醫藥的政策，以及進行立法。

◆麥景榕在波蘭拍攝《一帶一路醫藥行》訪問北京同仁堂波蘭公司宋波經理(右)。 作者供圖

文公子手記

推廣好橋「陀飛輪＋」

文公子

香港中華總商會（中總）創立於1900年，是香港歷史最悠久的商會，12月1日是中總第53屆會董就職典禮，邀請到特首與一眾司局級官員蒞臨主禮。本屆由香港中文大學聯合書院校董會前成員、新華集團主席蔡冠森博士接替袁武先生榮膺會長肩負起帶領香港華商開拓世界中總、中國中總及香港中總的重任，可謂深慶得人。

基於防疫需要，現場只設儀式及抽獎，不供應任何飲食，但場面亦非常熱鬧。文公子作為中總會員，認識多位會友就任新屆會董，當然依時出席，以記其盛。文公子席間遇見不少好朋友，其中一位是曾一起參與中總青委會的會友，也是中總足球隊的隊友——萬希泉鐘錶創辦人及董事長沈慧林（William）兄。

William創業逾十年，自創本地陀飛輪腕錶品牌「萬希泉」，以質素卓越、性價比高，加上中西合璧設計元素作賣點，近年已成大受歡迎的品牌。

陀飛輪市場一向是傳統瑞士名牌的天下，William選擇開拓藍海市場，在設計中融合中外文化，例如將中國傳統木雕工藝注入西方陀飛輪製錶技術，既做到產品獨創又具有紀念性，遂成功開創出一個新市場。

據文公子觀察，萬希泉成功之道，在於擁有獨特之競爭優勢，且能廣結善緣。陀飛輪非常講求工藝，William父親沈墨寧先生早年在杭州投資了一間機芯廠，聘有一群手藝超卓的工匠，先天上已具優勢；產品更經日本一級時計修理技能士小川智測試，證實準確度達瑞士「天文台錶」標準；並於日內瓦鐘錶比賽中，以走時精準度被評為世界級頂尖優良標準，產品質素具有保證。

William深懂市場推廣之道，積極與不少國際名人、設計名師，以至演藝文化創意產業合作推出產品；甚至連日本「機動戰士」及本地漫畫家馬榮成，也曾出產限量版陀飛輪腕錶。萬希泉更經常聯同慈善機構及名人合辦慈善活動，例如設計慈善籌款陀飛輪。這些策略性合作，文公子總結之為「陀飛輪＋」概念，不但能大為提升品牌知名度，也開拓了一個非陀飛輪買家的年輕人新市場。

William另一個推廣品牌知名度的好橋，就是在紅磡海底隧道口，長期租用大型廣告位，所有往來車輛都必會見到品牌的宣傳，而各合作單位，也能藉此廣告位置作推廣，成為一個拉攏合作方的好工具。

席間聽William說，希望將來能為國家和社會多作貢獻，以其才智人脈，如能成事，絕對是國家之福。

淑梅足跡

一代紅星嘉玲的兩段情

車淑梅

粵語片一代紅星嘉玲姐，於11月21日在泰國曼谷逝世，令人懷念……嘉玲姐在15年前的2007年6月接受了《舊日的足跡》專訪。

嘉玲姐透露她原名何佩英，父親是做官的，自她從廣州來港便替她改嘉玲這個名字，更安排入讀瑪利諾修院學校，可惜因為父親太嚴加上她自己英文程度欠佳令其無心上學，笑言讀不成書是爸爸害了她，及後投考演員大受歡迎，更被譽為「東方伊莉莎伯泰萊」，是時裝的指標。永遠高貴優雅的嘉玲姐溫柔地回應：「他們客氣，當時拍電影收入很少，但會支付服裝開支，我就看雜誌和西片明星的服飾設計，之後那些衣服便屬於我們的了，拍完一套戲起碼有幾件新衫可以穿着，哈哈。當年我和謝賢、胡楓合作最多，他們也很懂穿衣啊。」

當年經常與謝賢出雙入對，影迷反應如何？會否不想公開？「我們又沒有特別避忌，拍拖就拍拖，但又不會特意去公開，亦不會閃閃避避，好自然的。但我們拍拖7年便分開了，無法子，人家不鍾意你，不想和你結婚可以怎樣？唯有自己識趣啦。7年非短時間，那是我主動的，（他可有回心轉意？）有的，但我知道無可能，因為當時是他的事業最高峰又怎會結婚？我們及後見面都OK，因為他這人沒有機心，把口只將自己開玩笑，不會講人家，所以由我開始，到他離婚後的太太都會和他做好朋友。」

「我和姚先生相識在我和謝賢分手之後，那真是緣分，我拍戲從來都不拍廣告，忽然有一位著名記者幫精工錶搞廣告，那天我拍完天光戲返家接到他電話，說老闆想見我，我當時好眼瞓，就答應了。當我醒過來想去推，但應承了都去見一見，傾下來感覺他好老實。認識不久，我和江雪去新加坡出席一個活動，本來謝賢都應該去，但因為腸熱病入了醫院。那幾日姚先生在泰國每日都寄一封信給我，還說如果你對我有好感，可以完成工作後到泰國見見我父母，我拿着信問江雪點算？她好贊成。結果我真的飛了去曼谷。我平日不化妝，但因為緊張我化了黑眼圈，後來他告知原來我嚇親了父母。不過老爺奶奶對我好到不得了，我4位奶奶對我都好好，我的奶奶有糖尿病有好多爛肉，工人都怕了，我倒不怕幫她清潔，丈夫見到就說沒有娶錯人。」

「新婚最初5年我們在港居住，我繼續拍戲，當時老爺叫我們返回泰國，因為丈夫太單純，很難在這邊搵食，他是美國大學一級畢業的則師而學非所用，只做廣告。當年香港有很多座大廈都是他設計的，但只能用其他則師的名稱，例如金巴利道、觀塘等有五六棟樓宇都出自他的手筆。於是我和丈夫回到泰國，我也就正式退出娛樂圈。我是一個很易適應環境的人，我很喜歡泰國因為當地人都好單純。我並不是一位好媽媽，孩子小時候，我沒太多時間陪伴他們，因為丈夫16歲去了外國，在當地沒有太多朋友，所以回歸泰國後我們要認識一批新朋友，整天都忙着去應酬，所以當孩子長大後說我們沒有太多時間陪他們，後來他們經常陪伴他們的子女，這個我是明白和有歉意的。」

「我的子女都知道我是拍電影的，因為返香港都會睇到些舊戲，我會和他們講數，如果不看，明天可以有錢Shopping，我覺得自己好核突……至於先生，我們相處得好好，他好隨和，其實我們很樂意做善事，我着意幫助出生傷殘的兒童，丈夫就好關懷鄉村聾啞的孩子，每年都為他們籌款！我喜歡平淡，自己曾經拍過好多電影，到頭來結了婚做家庭主婦，尤其丈夫對自己那麼好，還有什麼要求？可能我想法古老，現今太多女強人，她們都頂呱呱，我這些既無學識又頭腦古老的，安分守己就是福氣了！」

是的，人生最浪漫和幸福的時候就是默默守在心愛的人身邊，嘉玲姐做到，姚先生做到，這就是嘉玲姐追求平淡而幸福的日子。祝福姚先生身體健康，嘉玲姐一路好走，風範永存！

◆嘉玲姐（右）一路好走。 作者供圖

娛生樂與「路」

未來的恐懼

路芙

近來因為工作的關係與老闆們常常談到2023年市道會否暢旺返，但他們異口同聲地說，2023年之後才是真正的恐懼，因為沒有多餘的金錢再投資在自己的生意上。換言之，打工仔新年過後不知該怎麼了！

這番說話令我明白到這幾年在香港艱難的日子，以往我打工的日子是享受、安穩的，但是這幾年已經令我明白安穩絕對不是必然，尤其是外出玩樂，使費也不多，好似這兩三年有錢的朋友如果沒有工作做，自己的積蓄也就所餘無幾，哪裏再有金錢給自己花費呢？

還記得自己小時候只會寫我的志願便是長大後做什麼工作，到中學差不多會考之後就會告訴自己其實我可以做什麼工作。昔日黃金時期找一份滿意的工作並不艱難，因為工作太多、打工的人太少；當你找到一份安穩的工作以為可以做到老，其實卻不然。因為我們沒有能力預計到世界會發生什麼事，如災難、疫情、恐怖襲擊等，受到種種的打擊，到現在仍然未能康復，市面上有很多人上街玩樂只是假象，但老闆說真正要面對沒有金錢資產的日子便是新年之後，若果他們說的是真，我們要更加警醒自己，如何鞏固自己的能力。

自從疫情發生之後，我好努力地在家裏學習不同的技能，希望能夠找到一份在家對着電腦工作的職位，不用外出可減低染病機會，但是又可以長期在家中對着電腦工作，於是，我便一氣呵成學習了很多不同互聯網技能。對於已經離開電台6年的我來說，能夠有一些穩定的外判工作，這也算是一個新的方向。今天的我已經不同往日了，以往生活在安樂窩當中不知道自己需要什麼，只知道今個星期去什麼地方玩，完全沒有什麼安排，對未來更加不知道什麼是恐懼。所以如果明年市道並不是太過樂觀的話，我已經知道自己應該何去何從，就是學習更多網上技能，在未知之數當中挑戰自己。

在此，我也希望每一位朋友都能夠充實自己，面對未來的挑戰。

百家廊

豆腐君子

戴春蘭

豆腐可以稱得上是真正的君子菜，不論與葷素搭配，乃至清煮涼拌，溫婉如玉，豐儉自如，只增其鮮，不減其美。

不管繁華都市，還是邊遠小城，都是名副其實的豆腐城。市場裏都有一溜兒一板一板的豆腐，安適地躺在紗布上，散發出嫋嫋熱氣。邊上必定壘着一摞摞黃的白的豆腐乾，還有炸成細長的豆腐線或三角形的豆腐角，等待着一雙粗糙的、細膩的手，小心地托起，用碗碟盛着，用袋子提着，走向活色生香的廚房。

猶記得老家不遠處長勝家的豆腐坊，是兒時綺麗的夢幻，勾留住許多癡癡的眼神。其時還沒有電磨，全靠手工，長勝夫婦往往凌晨兩三點鐘便要起床，將頭一天浸得發脹飽滿的豆子提到石磨邊。一人舀着豆子和水放進石磨裏，一人賣力地推磨，奶白的漿液從石磨中滿溢出來，溫順地踱進等待的木桶裏。不等一人大汗淋漓，另一人便心疼地來替換，三板豆腐磨完，兩人早已氣喘吁吁，天也已蒙蒙亮。架起大灶，把豆漿倒入兩個大人才合抱得過來的鍋坊內，緊趕着添柴，火焰熊熊，也要小半天功夫，豆漿才波濤洶湧翻滾起來。這時，愛喝豆漿的鄉鄰，拿着盆子打個一兩角錢，吸溜着嘴下肚，味濃色白，豆腥味兒十足，順滑爽口，配上饅頭油條燈盞糕，肚子便撐得像蜜蜂一樣滾圓。

長勝拿起水瓢，轉身到旁邊坊裏舀起滿瓢的酸漿，連瓢放到豆漿裏，用手划着水瓢，輕輕慢慢地四處遊走，把酸漿一點一點地遊到豆漿裏。遊完三四瓢豆漿，又舀了兩三瓢豆漿回酸漿坊裏發酵待用。這邊坊裏的豆漿發生了神奇的變化，液態的豆漿慢慢凝結成小塊小塊，像一朵朵盛開的白茉莉花，這又是一道老少皆宜的名小吃——豆腐花。舀到瓷碗裏，喜甜的放些白糖，愛鹹的放入醬油香油，白嘴吃也自有一股子鮮味，順滑得幾乎不經喉嚨便熨貼到心裏了。

長勝妻子早已擺好十字木架，放上一塊豆腐板，上置一正方形木框，裏面攤好紗布。長勝眼疾手快，舀起一瓢瓢滾燙的豆腐花倒在紗布上，讓豆腐花慵懶舒適地臥在框內，不等溢出，便將四周的紗布往中間一圍，忙又放上另一塊豆腐框，另做一板豆腐。如此疊加下去，底下受到重壓的豆腐水興奮地推着擠着跑出來，裏面的豆腐便漸漸定型。長勝夫婦再將上面的豆腐板搬開，從最底下的那板豆腐開始，用塊木板作尺，用刀把豆腐劃成均勻見方的豆腐，放到井水裏漂着，一塊豆腐才算真正出落得水靈標致。

當時長勝家的豆腐是一角一塊，如果買一元錢還有另贈送一塊，不像別家的豆腐磚頭那般笨重，只無名指長寬，厚約一指節，格外小巧秀氣，用來煎煮也方便，極度嫩滑，大受歡迎，只是要放在更多豆腐板上，繁瑣費時不少。他常留幾板豆腐在門口擺着賣，自家挑了一擔漾着井水豆腐的木桶，走街串巷地賣，往往不到半個上午便賣光了。常聽古語說：世上做什麼工最苦？打鐵、蒸酒、做豆腐。即便後來用上了電磨，平日裏長勝夫婦手腳麻利，配合默契，也得到下半晌才能捶着酸痛的腰腿歇息一下。年節裏四鄰都來豆腐坊請長勝夫婦幫忙做豆腐，他們更忙得連轉身的功夫也沒有，見人還都笑意盈盈。

豆腐的吃法繁複多樣，心靈手巧的老家人更是發揮到了極致。豬肉炆豆腐、東坡豆腐實不稀奇。把豆腐切塊，在油鍋裏略炸一炸，至表皮金黃撈起，和白豆腐一起放到骨頭濃湯裏細火慢炆，炸豆腐外酥內嫩，白豆腐起了蜂子洞，湯濃而不膩，再配上一碗噴香的木甑撈飯，是老家人最愛的早點。將豆腐細細抓碎，打兩個雞蛋，配上適量的地瓜粉，待鍋裏的水起了金魚泡，左手抓一把豆腐糜，在虎口處擠出丸子，右手用湯匙小心地一個一個刮到鍋裏，起鍋時倒點花生油，撒上小葱花，綠白相間，鮮香撲鼻，保你食慾大動。這丸子再加入些豬肉碎，炸着吃，或氽湯也別有風味。年節下家家戶戶都會蒸豆腐丸，工序與前面相同，量多了許多，放在蒸籠上蒸熟，趁熱澆上用紅蘿蔔絲魷魚絲香菇絲炒製的油湯，一端上桌便被搶個精光。值得稱道的豆腐丸，既不會綿軟無勁，也不會「停心」難嚼，其中地瓜粉和豆腐的配比全憑自家手勢控制。農村女子天生一雙紅活圓實的手，知道其中的關竅，煮來一嘗，便齒頰留香。

將四角見方的白豆腐乾對半剖開，小心地用小刀切出小洞，塞進肉餡，手腳要輕巧，既要飽滿又不能撐破豆腐，這是聞名遐邇的豆腐餃了，氽湯或者炸着吃，那股子食物的原香，能讓你的胃口訇然打開。現在不少酒店裏常做成柱形的豆腐餃，味道倒也相差無幾，卻不免有偷工減料之嫌。

許是常吃豆腐的緣故，老家人臉呈桃紅花色，眼睛清亮，自有寬厚堅毅之神色，在人群中格外出挑。老家人也對其他地方的豆腐嗤之以鼻，一碰就碎，一煎就散，老有股石膏味，這還叫豆腐嗎？可不管走到天涯海角，老家人總會先叫上一盤豆腐「合水色」，意思是合上了當地的水土，從此可把他鄉作故鄉，再不會水土不服。可是，遠行的人兒吃着寡淡無味的豆腐，想起家鄉諸多美食，念着家門外守望的父母親人，鄉愁頓時如潮水般湧起，瞬間將自家淹沒……

愉韻度曲

肖像印章

梁君度

個人的印章一般都刻姓名印，但書畫家除姓名印外也會用閒印，所謂閒印，是無關乎姓名、齋室、職官的鈐印。

閒印的印文多為詩句、警語、格言、成語又或者是圖案。閒印可大致分為3種：引首印、攔腰印、肖形印。肖形印當中有一種最特別的，就是肖像印了。肖像印主要用於印信蓋章、防偽標識、明信片、慶典通知、著作扉頁、名片等。

刻肖像印必要具備一定的人物寫實基礎，其人物形象不是單純的肖像寫生。通常印章面積只有三兩吋大小，故難以刻畫太多的細節，因此，既要簡潔，又要講究造型生動，風韻多變，只有這樣才能刻出有形有神、形神兼備的肖像印。

肖像印刻製也講究章法、刀法。章法上注重人物形象及布局處理、人物與文字間位置處理、整體疏密、留白處理等。肖像印是以畫家的構圖造型能力、書家的筆墨線條功力、印家的鐵筆縱橫之腕力來涉足方寸之間，只有這樣，才能芥子納須彌，氣象萬千、瑰麗奇妙。

日前我拜訪青年畫篆刻家李玉生先生，看到他為全國人大常委譚耀宗先生刻了一枚肖像印，這枚印章把譚耀宗先生的高雅氣質表現得不激不厲，恰到好處。我一了解，才知道李玉生自幼喜愛書畫、篆刻，後來師承一代嶺南大師趙少昂高足、著名畫家盧清遠先生學習國畫，他畫畫之餘，還經常為朋友治印。原來，他除了為譚耀宗刻肖像印之外，也為香港歷屆特首和政要刻了9枚肖像印，每枚印章塑造的人物造型生動，抓住人物特徵，將其綽約風姿表現出來，維妙維肖、入木三分，令人嘆為觀止。我隨即拍攝，收入手機鏡頭中，以便與我的廣大讀者分享。

◆李玉生創作的前特首肖像印。 作者供圖

從零創夢

別讓生活輸給心情

王嘉裕

一個人的心情真的會影響到生活，這句話以前也不相信，但隨着年齡、閱歷增長，也終於能總結出這個規律，很多人的生活一直過得不好，與他的物質擁有並沒有多大關係，而是因為他的心情。

別讓生活輸給心情，如果我們年輕時能相信這個道理或許能過得更加充實安寧。在朋友圈子裏，有一位朋友在讀書時就認識，印象中大家都記得他是一個比較情緒化的人，平時挺幽默也能跟人玩得開，可是每當遇到什麼煩心事時，他的臉就像太陽燦爛的時候，突然下了暴雨，這種情緒變化的速度非常快，而且低落情緒的時間也很長。學生時代他就是如此，可以說是青春期的一種敏感，但到現在同學聚會時，我們分明看到他臉上寫滿了更多的愁苦。相由心生，在他那裏體現得非常明顯。再看他的生活，其實也過得很不錯，已經比大部分同學都要過得好，但為什麼還是那麼愁苦？

這就是生活輸給了心情，其實我們都明白這個道理，但很多時候我們都放縱自己的情緒，誰都會有遇到不開心事情的時候，但是心態樂觀的人不會在低落心情裏面停留太久。也許我們不知道壞心情在無形之中真的會抹殺很多快樂，影響到當前的生活乃至整個人生。一點一滴的不開心，如果把它堆起來會成為一座大山，如果我們總是在乎太多，糾結於不順意的事情，那麼這座山就會愈來愈大壓在我們的肩上。

學會調控自己的心情，是人生一個很重要的過程，在這裏特別提醒年輕創業朋友們，創業是一項要堅持一輩子的事業，在打拚的過程中並沒有那麼容易，尤其是每天早出晚歸，雖然已經很用心去做了，也還是會遇到各種難以預料的煩惱和困難，剛開始會經常把壞心情帶回家，臉上好像烏雲密布，但也不敢說出來，吃飯睡覺總是想着那些煩惱，然而這些心情很快就影響到生活，甚至還接近了抑鬱症。

但請想想創業是為了什麼？不就是為了生活好過嗎？那怎麼樣才是生活好過呢，歸根到底也是人的那一份心情而已，如果在創業中把心情都輸了，就算獲得更多的物質、更多的財富，那又有什麼意義？

我們努力去打拚，是為了實現自己的人生價值、為了獲取更多條件去過相對比較好的生活，但我們也要知道，當願望和現實衝突時，盡量不要把我們的心情也輸進去。