傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

點滴

中醫藥的文化交流

陳復生

2018年在波蘭華沙拍攝電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，我們特別前往當地開設的中醫藥店考察，發覺大部分的診療者皆屬女性，普遍在30多歲以上的較成熟知性年齡群，且個個皮膚白皙、五官清秀、時尚優雅、談吐溫柔，是典型的斯拉夫族波蘭美女，其中一位雅咖塔博士，她的皮膚出現問題，在店內跟她一起工作的中醫師，以草藥和針灸替她治療，效果非常好。

另一位瑪格達蓮娜女士，中醫師替她進行推拿，減輕了她經年背痛的問題。還有多年前身患大病的雅格達女士，西醫建議她要做外科手術，但她拒絕了，機緣巧合之下去看中醫，接受針灸和草藥治療，3個月後，身體就有所改善，連西醫都覺得很神奇。

一向對中國文化感興趣的雅格達女士告訴我們：「我對治療效果非常滿意，因為我不需要採用任何侵入式的疼痛治療方案，整個治療過程沒有疼痛，十分自然柔和。中國傳統知識是一套充滿邏輯辯證的體系，它的觀點非常有說服力。它強調人體是一個整體，和外界環境保持着各種感應聯繫。」

其間我們又見到一位跟中醫藥店稔熟的男士——前波蘭駐華大使霍米茨基，他也是中醫藥的支持者。原來大使的母親在上世紀七十年代，已經在針灸中心做助理，所以他自小就有機會接觸到中醫藥。他曾經試過肩膀痛，中醫師為他按摩穴位止痛，讓他嘖嘖稱奇。從此他開始中西醫雙管齊下，去調理自己的身體。「西醫有助解決症狀的問題，但我認為中醫有助根治我的問題。」他說。

霍米茨基大使任內致力促進中國和波蘭兩國間的合作，包括經濟及文化交流。究竟傳統的中醫藥在波蘭受歡迎嗎？他有什麼看法？「我認為『一帶一路』的倡議在經濟方面已發揮了作用。我們將會跟中國有更多的文化交流，當中包括傳統的中醫藥。」他充滿信心地說：「中醫藥在波蘭過去幾年發展很快，也愈來愈受歡迎。我認為中醫藥市場正在迅速發展，例如中醫師、中醫診所及在波蘭的中醫藥店舖。」

◆麥景榕在波蘭華沙拍攝《一帶一路醫藥行》訪問前波蘭駐華大使霍米茨基（右）。 作者供圖

文公子手記

利他是生意成功好橋

文公子

文公子的市場管理學老師陳志輝教授，是「左右圈」理論的創始人，剛在上周六安排了一個由「左右圈學院」聯乘香港「盛和塾」的線上講座，邀請了「盛和塾」副理事長姚逸安先生和執行理事朱國棟先生交流。

「左右圈」是透過圖像演示的一套營商思考模式；將營商拆解為兩大元素：顧客需要是左圈，企業的核心能力是右圈；兩者重疊之處，就是生意所在。企業應以滿足顧客需要為先，因此在思考生意時，一定先考慮左圈需求，然後再考慮如何以企業自身條件滿足所需。思考方向一定先左後右，故名「左右圈」。聽來簡單，事實上在執行時可以千變萬化，涉及的營商理論和實踐，可謂森羅萬象。而左圈更不一定指顧客，可以是員工，可以是近人，可以是政府機關，甚至是地球的天然環境。

至於「盛和塾」則是專門推廣、分享和實踐日本營商大師稻盛和夫先生的經營理念的機構。講者分享了稻盛和夫幾個主要經營哲學，包括要向員工灌輸工作的意義，令他們明白自己對世界的貢獻，從而提升積極性。而企業家自身也須充滿熱誠，在進行決策時，就以「作為人，何為正確？」為準則；簡而言之，就是以誠實、善良、勤勞、樂於助人作考慮。其中，必須考慮「利他」；只要一心想為他人解決問題，成功就在其中。此外，當企業發展到一定規模，很易變成僵化的官僚組織，因此他主張企業應似變形蟲，因時制宜，將大組織變成小個體甚至轉型，以維持生命力。他為京都陶瓷訂立的經營理念，正好可總結其哲學：「追求全體員工物質和精神兩方面的幸福，為人類和社會的進步與發展作出貢獻。」

對於左右圈而言，「利他」與滿足左圈需求的想法不謀而合，以「利他」的善念出發，企業就自然會充滿熱誠，如能善用稻盛和夫的經營理念，千方百計幫助顧客解決問題，生意自然層出不窮。

上星期，由歐綠保集團（亞洲）、碧瑤綠色集團與太古可口可樂合資成立的塑新生有限公司，旗下香港首家準食品級塑膠回收設施開幕；能透過「以樽做樽」方式，將消費者用後回收的PET膠樽，轉化為準食品級rPET薄片，作廣泛再生應用。據悉，現時每月處理量為400噸，可助香港減輕堆填區負擔，亦可鼓勵更多飲品製造商透過塑新生進行回收及循環再造，可說是回應環境需要的「利他」行為，值得支持。

淑梅足跡

家居自動腹膜透析機 腎友免費受惠

車淑梅

星期天剛出席了香港腎臟基金會主辦「家居自動腹膜透析機APD支援行動25周年誌慶暨使用透析機腎友問卷調查報告」記者會，在席間認識了幾位受惠的朋友……

53歲劉偉光是一名職業司機，30年前驗出了有腎病，及後腎功能只有五成，又因沒有什麼症狀所以沒加理會。由於的士司機飲食不定時，生理時鐘比較混亂，病情日漸惡化，兩年前腎功能只剩下一成半，心跳加快，但抗拒洗血，年半前開始要植入洗肚喉。雖然政府可提供CAPD（連續性可攜帶式腹膜透析）較便宜，但每日要換水洗肚三四次，十分困身，後來他知道香港腎臟基金會可申請免費借用家居自動腹膜透析機（APD機），每天晚上駁機洗肚，早上收機，他可以照常工作，雖然沒有了夜生活，但非常開心！

24歲吳偉強是前APD病人，5歲開始有腎病，17歲中學時更加惡化，每天都要洗腎，初洗血後來體內植入洗肚喉，2015年開始由外界贊助使用APD機，至21歲贊助期滿，即向香港腎臟基金會免費借用APD機，他晚上用機，早上收機，如常上學追求理想。今年他更幸運地成功換腎，更完成了喜愛的寵物美容課程，現在是一位寵物餐廳的職員。

陳美賢是照顧者，2018年發現母親的醫院覆診紙，院方要求家人陪同，才發現這位喜歡自由自在活動的老人家的腎功能只剩下三成，醫生要求在腹部植入小喉管方便洗腎，可是一時間母女都不能接受，母親決定戒口，但沒有成功……兩年前75歲的母親突然健康變差，血糖指數低至住院個多月，體重由140磅跌至100磅左右，甚至走路困難，身體開始痕癢，吃睡都欠佳。當時醫生警告只剩下3個月生命，美賢提醒媽媽如果要見乖孫就要有所行動，她即時同意急急在頸部造口洗血，及後在肚內植入洗肚喉。陳小姐也立即向基金會申請免費借用APD機，去年9月上堂學習使用方法，兩個月左右她申請成功，至今剛好一年。她最感動藥廠設有24小時查詢熱線，曾經母親要去洗手間，一手將所有喉管拔掉，怎辦？對方非常耐心地指點如何去處理；如果媽媽壓着了喉管，機身會發出「必必」聲音，使她非常安心，母親和自己也睡得好了。陳小姐表示用機最大好處，晚上在9時左右幫媽媽駁機，翌日早上7時左右收機，媽媽和自己都可以維持正常生活，她可上班，母親也可以自由活動，不再困身，大家都快樂了。

目前全港有12,400名腎衰竭病人正接受替代治療，香港腎臟基金會25年來幫助超過2,000名患者夜間洗肚治療，APD機每部8萬4千港元，基金會多得各方善長捐贈可借給腎友免費使用，已推出1,272部總價值超過1億600多萬元的APD機。

香港腎臟基金會副主席李俊生醫生及顧問鄭玉麟醫生表示過往有2,290名患者借用過，目前有987名患者正在使用中。他們訪問了130位使用滿一年的用者，發現62%的腎友總體感受良好。香港腎臟基金會主席雷兆輝醫生表示，腎臟是個非常低調的器官好易被忽略，腎病初期可以完全無症狀，每10個人就有一個患有不同程度的腎病，不易察覺。有糖尿病、高血壓、家族或以往腎病史的人更要留意。APD機可改善腎友的生活質素，一些國家的六七成病人都可以使用APD，他希望未來5年香港可以用APD機的病人由目前24%增至40%，所以請各位多多捐助香港腎臟基金會，幫助腎友們不止生存，還可以擁有美滿的生活！請致電27165773或掃基金會提供的QR Code，請多多支持！福有攸歸！

◆基金會多得善長捐贈，可給患者免費借用APD機。 作者供圖

紅查館

葉蒨文為何激讚炎明熹？

查小欣

葉蒨文與林子祥（阿Lam）夫妻檔拍住上，早前參演TVB與內地芒果台合作的大型音樂節目《聲生不息》，兩人多年來再次同台演出，火花閃耀，實力對決，燃爆現場，大受歡迎，更成為節目焦點。久違的葉蒨文，近年趨於靜態，重踏舞台，活力四射，狀態大勇，身形苗條，台風勁，舞技更勁，觀眾拍爛手掌。她和阿Lam在台上擁抱親臉放閃，粉絲甚為受落，大家都愛看溫馨時刻。

風塵僕僕的葉蒨文，前陣子終有時間和我一起晚飯，所到之處，每個人都大讚她在《聲生不息》表現出色，令她喜出望外，「沒想到香港這麼多人看這個節目，很多朋友或遇到的陌生人都讚這個節目好睇。」在內地她和阿Lam更成了追星對象，兩人拍拖行商場，一大班粉絲跟在後面，十分壯觀。

葉蒨文坦言很享受這次經驗，雖然每個星期要唱一首自己或別的歌手的金曲，密集式地練歌、綵排拍攝，辛苦中卻有很多樂趣，她稱讚兩位隊長楊千嬅和李克勤，非常盡責。對於剛出道的炎明熹，她激讚：「她很乖、很有禮貌。我很喜歡她。」壓軸一集，炎明熹要在現場，以一個後輩身份用普通話向她和阿Lam致敬，她激讚這位只有17歲的後輩：「炎明熹很緊張，她一方面要練歌、綵排、上網課、做功課，時間根本不夠用，她就犧牲睡眠時間，背讀那段感言，3個通宵不眠不休地唸，壓力和體力消耗令她爆暗瘡，結果出來的效果很好，不需貓紙，現場亦沒任何視頻字幕提示，她一氣呵成，是既勤力又聰明的新人。」

阿Lam將於12月26日在亞洲博覽館開個唱，這陣子葉蒨文忙着為老公打點台前幕後的細節，要待明年初才有空再共聚了。

跟葉蒨文共晉晚餐多次，她對吃的要求很簡單，首要地方乾淨衞生，她喜歡吃蔬菜沙律，絕對鍾情牛肉，是超典型牛魔王，鋸扒、日式燒牛肉、鐵板燒牛肉全是她的至愛，所到的餐廳都清楚她口味，對她照顧周到，有求必應，人緣極佳。

◆跟葉蒨文（右）相聚是賞心樂事。 作者供圖

百家廊

「善有善報」是人生常理

戴永夏

常言道，「善有善報」。意思是說，人做了善事，一定能得到好的回報。這句話富含哲理，教人向上，給人希望。所以千百年來，行善成為許多人的生活態度；許多人也因行善而獲益，得到豐厚的善報。

善報多種多樣。有的善報，如影隨形，立竿見影，讓人直接獲益。如第二次世界大戰期間，就發生了這樣一件奇事：一天，時任歐洲盟軍最高統帥的艾森豪威爾將軍坐車去盟軍總部開重要會議。此時正值嚴冬，大雪紛飛，汽車疾馳途中，他發現一對老夫婦坐在路邊，凍得瑟瑟發抖。他忙讓司機停車，派參謀下車了解情況。原來，這對老夫婦是去巴黎投奔兒子的，但是車子在半路上出了故障，他們又找不到人幫忙，只能在大風雪中挨凍。艾森豪威爾知情後，不顧隨行人員的勸說，執意改道送這對老人去找兒子。最後，兩位老人在艾森豪威爾的幫助下順利找到了兒子，但艾森豪威爾一行卻遲了一個多小時才到會。雖然耽誤了開會時間，但事後從截獲的敵人情報中得知，當時德國元首希特勒已經派人埋伏在艾森豪威爾等人開會必經的路上。如果不是艾森豪威爾中途改變路線送老人，那麼肯定會遭遇伏擊，車毀人亡。正是艾森豪威爾的這一善舉，才躲過了敵人的暗殺，救了自己和同伴的命，也改寫了第二次世界大戰的歷史。

艾森豪威爾將軍所得的善報，厚重得令人驚嘆。但現實生活中，這種巧合式的直接善報並非能經常遇到。而更多的善報，則是以間接的，甚至長期的「潤物細無聲」的形式出現。這裏我們不妨以宋代大詩人蘇軾為例。

蘇軾愛喝酒，並寫過不少有關酒的詩文。他在《書東皋子傳後》一文中寫道：余飲酒終日，不過五合，天下之不能飲，無在余下者。然喜人飲酒，見客舉杯徐引，則余胸中為之浩浩焉，落落焉，酣適之味，乃過於客。閒居未嘗一日無客，客至未嘗不置酒，天下之好飲，亦無在余上者。常以謂人之至樂，莫若身無病而心無憂，我則無是二者矣。然人之有是者接於余前，則余安得全其樂乎？故所至當蓄善藥，有求者則與之，而尤喜釀酒以飲客。或曰：「子無病而多蓄藥，不飲而多釀酒，勞己以為人，何也？」余笑曰：「病者得藥，吾為之體輕；飲者困於酒，吾為之酣適，蓋專以自為也。」

蘇軾認為，人生的至樂在於身無病而心無憂。他自己雖然愛喝酒，但酒量並不大，可是卻常在家裏準備很多酒；他自己沒有生病，卻常在家裏準備很多藥物。別人問他：「你自己喝酒不多，為什麼要準備這麼多酒？你沒有生病，為什麼要儲存這麼多藥物？」他說：「我自己喝不了多少酒，但要留給別人喝。看着別人喝得高興，我也會感到舒適快樂。如果有人生病了，我就給他服藥，他的病治好了，我同樣也會感到輕鬆快樂。所以我備酒送藥不只是為了別人，也是為了自己，我從中也得到不少快樂啊！」正因為蘇軾總是關心別人，有為別人備酒送藥的善舉，所以他便得到快樂的善報。而這種快樂，也又增強了他的身體健康。與此同時，他的樂善好施也使他的人脈更廣，朋友更多，這也會使他得到更多的善報。

我國當代著名的國醫大師鄧鐵濤，在這方面有着更深的體會。鄧老不但醫術精湛，而且醫德高尚。多年來，他不僅用高明的醫術為患者解除身體上的痛苦，還盡己所能從精神上、經濟上為患者提供幫助。有一次，他們在醫院搶救一例患重症肌無力的男孩。經過5天的治療，病情雖有好轉，但幾萬元的醫療費卻讓孩子的父母不堪重負。在萬般無奈的情況下，孩子的父母衝入ICU病房，拔下了孩子身上的呼吸機套管和氧管，扔下孩子走掉了……聽到這消息後，鄧鐵濤第一時間趕往ICU病房，讓護理人員重上呼吸機，又拿出5,000塊錢，叮囑ICU護長：「快到營養室買鼻飼食物，要保證每天所需能量，有胃氣才有生機。」隨後，他又為患者免費提供中藥鼻飼，還再三囑咐醫護人員要加強護理。在他的精心治療和幫助下，這孩子終於得救了。在一次訪談中，他曾深情地說：「……不要跟西醫院比收入，要比為人民做的貢獻。這是大醫真誠啊，我們不能忘記這個。你不要眼紅別人多少多少錢，要算計我們為人民做了多少好事！像剛才那個小孩，我算做了一件好事，給了他5,000塊錢。後來他又退還給我4,000塊錢，大約用了1,000塊錢，那我是心安理得啊。所以這是長壽的方法……做了好事自己感覺心安理得，經常精神愉快，保持一個平衡的狀態，所以就身體好了……」顯然，鄧鐵濤從做善事中，得到了快樂，得到了健康，也得到了長壽（他活了104歲）。而他的生命狀態也進一步印證了美國科學家的研究成果：行善能延長人的壽命。

筆者作為一名普通編輯，在做善事方面自然難跟那些名人相比，但也同樣有着切身體會。我愛動物，對那些流浪貓狗總是盡力救助。尤其退休20年來，我天天早晨堅持登山，其中一個重要任務就是餵養山上的二三十隻流浪貓。因為長期相處，牠們都把我當成好朋友，每天都在固定的地方等着我、迎接我。當我看到牠們狼吞虎嚥地吃着我送去的食物，吃飽喝足後又高興得蹦高撒歡時，我內心便感受到一種扶危濟困之樂；當牠們老遠地來迎接我、抱着我的腿親暱的時候，我又感受到一種跟動物和諧相處的快樂；當我的「尊重生命」、「愛護生靈」的理念在牠們身上得到實踐時，我又感受到一種精神昇華的快樂，心態也變得更加陽光。而這一切，又在很大程度上促進了我的身體健康。由於身體好，精神健旺，我雖已年逾古稀，仍然筆耕不輟，每天不是審讀書稿，就是堅持寫作，並取得了一些可喜成果。所以從自己身上，我也充分感受到善有善報的因果必然。

對於「善有善報」，我們還可以從更高的層面上認識：行善帶給我們的，不只是實際利益，還有自身人格的完善和生命素質的改變。而這一結果與行善是同步的，是當下就能感受到的。我們做什麼，心靈就會有什麼改變；做多少，就改變多少。當你持之以恒地行善時，你的生命素質一定會不斷提升，你的人格也會更加完美和閃光！

愉韻度曲

同學少年筆墨馨

梁君度

筆者日前出席「第六屆香港青少年書法大賽」頒獎典禮，觀看了獲獎學生的作品，再次感受到香港青少年的書法藝術水平比以前更上一層樓。

一年一度的香港青少年書法大賽是中國文學藝術聯合會和中國書法家協會主辦，足見此大賽比香港所有書法比賽的規格甚高。具體操辦大賽的香港大公文匯傳媒集團副總經理姜增和告訴筆者，本屆賽事的參賽人數比上屆多了百分之七十五，多達3千多人，遍及200多間學校的學生，說明書法在本港日益受青少年喜愛和重視。

漢字書法本是書寫工具，古代文人自小就學習書法，然而時代變了，今人已習慣樣樣都電子化，電腦打字，學生做功課都是用電腦，頗長一段時間，書法幾乎被遺忘。幸而香港回歸祖國後，特區政府重視書法在青少年中的傳承，教育部門也非常支持學校開設書法學習班和書法課程，香港書法家協會、香港書法愛好者協會、中國書協香港分會等各民間書法團體也努力傳播書法和推動書法教學，為香港普及書法作出了很大貢獻。

本屆獲毛筆書法特等獎的香島中學學生張濠鵬對記者說他師法褚遂良，從古人入，從造化出，已逐步寫出自己獨特的風格。不少學生的小楷頗得古人筆法，連硬筆也能寫出鍾繇神韻。作為香港老一輩書法家，我老懷甚慰，深感長江後浪推前浪，書法藝術在香港已有很好的傳承，並不斷發揚光大，過去被譏為文化沙漠的香港，如今有望成中國對外文化藝術交流中心。

筆者對大公文匯報記者表示，希望在獲獎的學生帶動下，全港青少年能掀起一股學書法的熱潮，同學少年筆墨馨，書法藝術繼傳承！

正是
香江學子法書遒，
妙手丹心寫不休。
晉韻唐風揮灑盡，
顏筋柳骨競風流。

從零創夢

獨特的價值

王嘉裕

曾經聽過這麼一個故事，兩個女孩從中學時代就已是最好的閨蜜，她們的條件都非常優秀，長得很美而且各方面都是名列前茅，但從大學畢業後，兩人就開始分道揚鑣，一個刻苦鑽研考到了優秀大學，另一個選擇了畢業後就結婚，從此甘做一名家庭主婦，相夫教子。

兩個人的生活軌跡愈來愈不同，讀完研究生的那個女生，因為大膽敢闖，在職場上成為了一名女強人，而那位早早結婚成家的女孩，因為忙於照顧家庭和孩子，早就失去了當年的風采，歲月也在她的容顏上留下了痕跡。多年後她們重遇，不同的處境微妙地改變了她們的心態。功成名就的那一方認為，對方一定會很後悔當初沒有選擇繼續深造，一定會很羨慕自己今天的風光。但是那位平凡的年輕主婦，神態一直是平和沉穩的，不管聊到什麼話題她臉上總帶着淺淺的微笑，並沒有過分羨慕別人更沒有如何後悔當初自己的選擇。

這雖然是個很簡單的故事，但其實也折射出很多人的價值觀，一定要在這兩個人的人生當中判斷出誰選擇了最好，但個人覺得並不能用這來衡量。不管我們選擇怎麼樣的人生模式，這個選擇是否值得，都不應以世俗的眼光看。其中一個女孩子，她的目標是成為一名女強人，只要奮鬥的過程讓她感到充實，讓她覺得人生有盼頭，這便是她最好的選擇。選擇與相愛的人成家立業，相夫教子，如果這樣的生活能讓她發揮出自己的價值而她也享受過着這樣平凡的生活，那麼這也是她人生價值的發揮。

說了那麼多，其實就是一個簡單的道理，每個人都會有自己獨特的價值，我們不需要執着一定要得到什麼。自己跟自己比，而不是跟別人攀比，在自己的內心裏衡量，去選擇做一件什麼事情才是真正的快樂，而不需要受別人太多的影響。說到這裏，也想到我們常說的創業者。創業也分為很多種領域，有些人在一個領域中做得風生水起，有些人卻忙忙碌碌終日不見成績，很多創業者也曾經有過這樣的心理落差，很多事情為什麼別人做得好，而自己卻做不好？每個人都會有自己獨特的價值，為何要拿自己的短處和別人的長處相比？

如果你現在經歷失敗，也不要灰心，或許你有着更大的價值，只是還沒有挖掘出來而已。如果取得了成功，也不必過於得意忘形，也許是剛好把自己最擅長的發揮了出來，但是不管成功還是失敗，對於變化中的人生來說，都只是暫時，而我們要永遠相信，努力生活，心懷光明，就能發揮自己最大的價值，去過最充實的人生。