



我的大北京，已經全面放開了，也照例來到疫情最嚴重的第一波，朋友、親戚都在告急，感染了，陽了，發燒了。大街上，排隊做核酸的沒有了，換為排隊買藥的人，最急需是退燒藥。

湖北武漢一個居民區有家小藥店，老闆叫王璟。他開了間藥店，生意並不太好，因為這3年，人們到藥店買藥是有很多限制的。現在不同了，藥店門前，人們冒着飛雪寒風排隊購藥。一批緊俏退燒藥到貨了，王璟馬上把新到的退燒藥拆開了，王璟算了一筆賬：一共46盒，最多能賣給46個人，那樣賣，有很多人買不到，46盒藥只能救治46個人，拆開，可以給更多需要的人。一盒藥24顆，46盒1,104顆，每人分2顆，應急就能救治到500多人。

有200多位市民領到了王璟的贈藥，多數人領了6顆，還有幾十位市民領了2顆，王璟發藥時，超過一半的人都說不能白拿，要付錢。王璟一個勁地婉拒，還是有多位居民硬是擋不住付了錢。目前，領了藥的人均已退燒。拿到藥的人說：「真的特別特別感激！」這些藥如果賣出去的話，能賣1,000多元，王璟說自己少掙點錢，卻能幫助這麼多人，多好。賣的人好，買的人也好，中國的老百姓真好。

## 亮麗的風景

文化素養，可以讓人們換位思考問題。我想起這樣一件事。一對英國夫婦坐火車同遊希臘，一路上遇到些不愉快的小事，多話的妻子一直在抱怨，希臘人悠閒懶散，不務正業，連火車都比英國的慢，永遠也甭想進入歐洲人行列。火車行進，兩人突然發現，他們坐反了方向，馬上找列車長。列車長望着兩位焦躁的旅客，尤其那位正在火頭上的太太，悠閒地喝着咖啡，他用當地語言打了個電話，然後就和他們天南地北聊起來，兩個人很着急，列車長像沒看見一樣。

火車行駛十多分鐘後，突然在一個不是車站的地方停下來，車上的旅客們沒有叫喊，也沒問為什麼臨時停車，而是下車觀賞景色，等了一會，對面開來一列火車也停下來，列車長讓坐反車的這對夫妻，上了對面的火車，兩列火車同時開動了。

一個送藥的店長，一個解決問題的車長，有着共同的文化素養，這個文化並不是要多高深，要的是一顆善良的心。文化決定全民族的氣質和素質。

文化像一道背景，鑲襯在每個人、每一個動作行為的背後，走到哪裏帶到哪裏。從文化做起，人人背後有一道亮麗的風景，才不愧我們這個有五千年文化的文化古國，才是我們每一個人的責任，就沒有渡不過的難關。



鄧達智

## 難為了孩子

自從家中6歲孖生侄子上了小學，讀一年級以來，一直想說幾句有關香港目前教育慘況；之前老聽那些移民他往的父母說：香港求學情況太慘烈，孩子們的童年都被學校課程、功課壓力徹底坑了！

絕大部分父母愛錫子女之心無庸置疑，看着香港教育扭曲；如若自家資源豐富，唯有送進教學模式比較自由但學費高昂的國際學校，又或送到國外學習。

不少香港學生小學未畢業已在萬千里外獨自面對陌生環境上課，遇上幼齡不曉解決的問題時，真箇叫天不應、叫地不聞！筆者曾亦經歷國外上課的成長過程，雖然10多歲亦是少年，始終中學生，膽識比較大，遇事起碼程度曉得爭論，自保意識比較強；誰說國外學習過程完全順利？地域文化有別，身處異域與異族協調，頗需時間磨合，極少從開始便已如魚得水。

身邊也有政治立場中肯的朋友，為求方便，參加了英國於年前推出的BNO 5+1計劃；不少人，包括筆者不停警告：人家換一個總理轉一個國策，如若新上任的話事人推翻前人的決定，站在十字路口曾經毅然放棄香港事業與朋友家人，將來有什麼負面變數，如何回頭

收拾已放棄的事業與生活方式？不少朋友批評香港的房屋問題，也是中央政府意識到的住屋環境，就算本地私樓最近降價了一點，依然世上數一數二的天價，居住的困難指數在香港簡直早過不人道水平；誰都清楚港人住屋亦是難以解決的痛楚。

「為了孩子」4個字，如千斤擔重，不少人責罵英港人用孩子作為擋箭牌，特首李家超換了教育局長，不見得香港學生背負的壓力減去分毫；我家的孖生侄子英文、數學還可以，原來中文科竟然有好幾冊書本，上課學過A本，回家做功課竟然是D本；6歲小孩被功課搞得頭昏腦脹，家長望着他們也被搞糊塗的中文功課，忽然明白；何解香港學生、年輕人輕視中文，藐視

中國人的身份？從教育開始，埋下仇恨的地雷，誰夠膽講不再存

在？也看過日本小孩揹着特大書包，幾歲小小人兒面對上車落車，孤單走路回家，心也抽搐痛了幾下。

疫情影響，香港幼稚園學生3年課程連一半也未上夠，勉強上了一年級，學校、老師、課程猶如催命鬼般壓迫……當政者可曾看到這些出走港人當中不可忽略的因素？



◆ 日本小孩獨自放學上落地鐵，天生矮小，還是歲數如身形頂多不夠6歲，父母怎得放心？

作者供圖

## 慶祝聖誕也不忘幫助別人

聖誕節是我最喜歡的節日之一，只僅次於農曆新年。

眨眼眼明天便是平安夜，不知道讀者們有什麼慶祝活動呢？因為疫情，在這3年期間，本來每年聖誕節，我也會邀請一班好友到家裏慶祝一下，玩玩遊戲，吃吃大餐，開開心心過聖誕。但自問這3年我已經很努力地遵守防疫措施，所以沒有邀請朋友到家裏慶祝，只有跟弟弟一家人簡單去吃東西罷了。

今年聖誕節，我相信很多讀者也會跟疫情前慶祝聖誕節的方法也差不多。其實自己有點擔心，因為確診數字還是高企，所以自己今年聖誕節也沒有準備邀請朋友到家裏聚會。亦都因為剛剛搬進新居，就算我這樣喜歡聖誕節，每年也會把聖誕樹好好的放在家中點亮一下，但今年家中的聖誕樹沒有拿出來，擺放的就是一個個裝滿物件的紙皮箱，其實搬進這個地方只有兩個多星期，每天仍然要工作，通宵工作完畢，回到家中又好像沒有太多力氣去處理這些搬進來的雜物，只有每逢到周末放假的時候才的起心肝逐一擺放到應該的位置。結果到了聖誕節，甚至一個星期後便到新的一年，我家裏仍然非常凌亂。

聖誕節是個普天同慶的節日，很多人也會想想辦法，費盡心思的安排慶祝活動。但當我們吃着豐富的食物，開心地打開別人送給自己的聖誕禮物之外，其實也不要忘記一些第三世界國家的人，他們可能根本不知道聖誕節是怎樣的一回事，或者更加不知道怎樣去慶祝聖誕節，以及他們沒有能力去慶祝。所以如果我們有一點能力的話，也應該把這個可以開心慶祝的氣氛分享給有需要的人。自己會定期出一點點的綿力去給某些慈善機構去幫助世界上有需要幫助的人。

最近因為銀行通知我的信用卡可能被盜用，所以幫我更換了另一張新的信用卡，但因為有些定期捐款，信用卡的號碼轉變了而不能夠自動轉賬，而且很多時候我也聽不到他們打來的電話，結果上個月停止了一次捐款，還有點內疚。

在此可以溫馨提示讀者，如果你也有這種情況發生的話，希望你們也自動的告訴有關慈善機構，不要把這個定期捐款暫停，因為這樣有些需要我們幫助的人便得不到幫助。



在香港子宮內膜癌的數字在不斷上升，目前列於女性癌症的第四位。以下是一些實際病例希望大家看完印象深刻：

第一例：60歲左右因為她女兒發現她坐過的梳化有一股味道，於是帶她來檢查，以為發炎，結果是子宮內有一個惡性腫瘤。

第二例：有位56歲收經4年無任何不舒服，做普通身體檢查，她認為不需要做婦科檢查，因為已經做了子宮頸巴氏塗片，我告訴她巴氏塗片只是取子宮頸細胞還有子宮整體的小卵巢的大小要檢查，幫她做婦科超聲波發現子宮內膜0.8公分（正常少過0.4公分），然後做子宮內膜抽取檢查，化驗報告出來是子宮內膜癌，沒有擴散做完手術完全好了。

第三例：48歲，過去一個月除了正常的經期之外時有時無，斷斷續續，照子宮內膜2公分厚而且不規律，高度懷疑是癌症，要她做抽取子宮內膜化驗或者刮宮檢查但她不同意，自己去買一些藥物，3個月後仍然斷斷續續流血，再回來抽細胞化驗證實是子宮內膜癌，唯有接受手術治療。

第四例：42歲，32歲時曾經在香港以外地方做過乳癌手術，她不知道自己是哪一種類型，病理報告已經遺失了。所以幫她做乳房和婦科檢查，發現子宮內有一粒癌肉，切除後化驗是癌症。

## 子宮內膜癌

原來她有BRCA基因，建議她家人做檢查，結果在她的姐妹中也發現另一位患有乳癌。

第五例：60歲，覺得內褲有血漬但不多，自己說不知道是痔瘡還是婦科出血，經檢查子宮出血，子宮內膜很厚，抽取組織化驗證實是癌症。

這幾個不同的例子告訴我們定期的婦科檢查非常重要，只做子宮頸細胞檢查並不是婦科檢查的全部，還應該有婦科盆腔超聲波，女性月經不規律或者收經有出血一定要看醫生。家族中有乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、腸癌的話更加要定期檢查這些器官。

有一些補充劑含有女性荷爾蒙成分更加不能亂進補，要知道這些補充劑含有什麼東西？自己是否適合食？

要請醫生檢查過沒有問題才可以吃，否則補充荷爾蒙會增加患乳癌和子宮內膜癌的機會，吃了自己都不知道就麻煩了。

香港醫管局2020年的最新統計數字。

作者供圖



我和很多人的分別，在於我的人生目標很清晰明確，就着

每一個方面，我基本上都是如此，很清晰自己想要什麼。於是，每天早上睡醒，我都充滿能量。每天都使到了深夜，我都還是精力充沛。

我舉個例子，我在尋求伴侶上，我的目標是很清晰的。我需要一個長得漂亮的臉蛋、偏高的身材。我需要性格上和我是夾的，能夠了解我、相處容易、舒服、愉快的。我僅僅要求如此而已，其他都不是我的目標。於是，我並不在意學歷如何、家境如何。所以即使是我學歷偏低、家境一般，我毫不在意。

最後這句就是重點。很多人，在目標不清晰的情況下，有很多的顧慮，對很多其實和目標不相干的事情，都還是很在意。

我認為目標的選擇，是個人的意願。旁人其實不應該也不能夠左右一個人的選擇。但將目標明確化、簡單化、現實化，則是基本。

很多人都不清晰自己目標。究竟要每個月入多少？究竟要住什麼樣的樓？究竟每個月要怎麼過自己的生活，例如一周除外用餐幾次，吃什麼類型的東西？

雖然好像這麼做很不科學，但人

始終要如此才能有目標感，生活才會實在，而且有安全感。

今天我的一位下屬和我分享，說

他被我的一位經理「培訓」，要他

設定目標，但兩人爭吵不斷，好像

覺得目標是經理為他而設，並非自

己對自己負責，他很困惑，於是找

我問意見。我的看法很簡單——目

標是自己的，外人無法強加給你。

只要你認定了目標，是清晰的及可

見的，實際的，那麼其他人就只能

支持你。

這位經理的問題，在於自己一廈

願以為這位下屬的目標和他一致。

但就好像最近蔡瀾在一個訪問

中回答記者問題時講到，年輕人想

躺平，那本來就是應該的一樣，人

各有志，只要自己確定是自己想要

的，那麼就要接受。我說，這位下

屬的困惑，來自於自己都不肯定自

己究竟能否設定一個合適目標，所

以當其他人左右的時候，自己就更

迷糊了。經過和我的洽談，他卻很

快就得出了結論：「我想躺平」。

那就OK了！人，只要目標明確，

哪怕再低，都是幸福的！只要不是

設定好目標，自己卻是達不到，

然後自欺欺人即可。如果這麼做，那

就是在運動心理學上來說最糟糕

的情況——對自己都不誠實。

我相信這位經理的確是想躺平，但

他並不知道躺平的真正含義，他

並不知道躺平的真正含義，他

並不知道躺平的真正含義，他