



陳復生

點滴

《論語》不厭百回看

「好書不厭百回讀」，作為經典名著的好書《論語》，又豈止百回千回閱讀呢？！所謂經典，就是每次閱讀，有如初次閱讀，不覺煩厭，且愛不釋手，作品愈久愈耐看，無論歷盡世事變遷，依舊屹立常新，這份歷久常新的感覺，讓人每回閱讀，總有不同的領悟，恍如老酒舊茶，可以品味無窮！

初接觸《論語》，是小時候父親送給我的一套圖書《一百個好孩子的故事》，內裏圖文並茂記載着我國歷代100位名人孩童年代的軼聞，他們皆勤奮好學、敬賢孝親，自小熟讀聖人書，其中常背誦「三人行必有我師」、「吾日三省吾身」等《論語》名句，當時只有初小階段的我，着實也不明其解，父母親總會耐心地向我講解箇中道理，每逢寒暑假兩個長假期，父親又要我用毛筆字，每天抄寫一篇小孩故事，既可加深印象，同時練習書法。

上到中學，就讀的培道女子中學，十分重視中國語文和傳統中華文化，我們的中文課本涉獵範圍也廣，從《詩經》、《論語》到唐詩宋詞等，皆有選讀；在浸會大學（時為學院）修讀傳理系的時候，愛上逛圖書館，《論語》再偶有翻閱……但真正再次深度接觸，就是在2015年跟浸大饒宗頤國學院一起合作攝製文化資訊節目《世說論語》的時候，我們遍遊世界知名的專家

學者、時政名人，闡發《論語》對他們為人處世的啟發，在一問一答之間，於我作為監製和主持人來說，確是一次難得的文化洗禮，誠如節目顧問陳致教授：「《論語》不厭百回看！」這些歷久常新的人生道理，向社會釋放着正能量。

近日再次整理、重新剪輯《世說論語》在社交媒體YouTube播放，竟又有新的悟道——其中一輯，訪問了父親好友何文匯教授，他說《論語》是孔子學說的寶庫，是修身齊家治國的寶鑑，簡要地說，《論語》是一本論「仁」的書，能夠體「仁」、行「仁」的人，就是仁者。但是「仁」必須用「知」（智）來調節，才是真正的仁。否則一位好仁者，因為充滿愛心，便容易受騙，反而害事。《論語》記載了孔子的學生樊遲問仁，子曰：「愛人。」問知，子曰：「知人。」所以不知人而愛人，就是不智了……



◆何文匯教授（左）說《論語》是孔子學說的寶庫，是修身齊家治國的寶鑑。 作者供圖



查小欣

紅杏館

《中年好聲音》發出的聲音

《中年好聲音》去年11月開播，經過幾個月之PK賽，一集比一集精彩，4月23日舉行的決賽，李佳、顏志恒、羅啟豪、周吉佩、支譽儀、龍婷和吳大強，各人勢均力敵，賽程充滿變數，誰會成為終極大贏家？叫觀眾充滿懸念。

任何節目要成功，叫好又叫座，一大要素是令觀眾投入感情，參賽者除了「旺角小龍女」龍婷外，其他都是素人，觀眾對他們零認識到肉緊他們的演出，是否爭得入圍，全靠節目設計，每集都帶出參賽者的背景，他們參賽原因及背後的故事，家人也出鏡支持，漸漸觀眾把他們當作是朋友，為他們打氣喝彩，各有擁護，網上點數節節上升，所以雖未舉行決賽，但TVB已提前宣布5月13日將會在九展為優勝選手舉行《中年好聲音——夢想成真演唱會》，門票開賣日期就在決賽（4月23日）當天早上。

各參賽者的親友、粉絲定會捧場，搶購門票，估計演唱會很快會爆滿。各參賽者亦各自發功，其中成功晉身7強的顏志恒，人氣一向高企，已首度舉行歌迷聚會，眾粉絲舉燈牌支持，大讚志恒歌喉好、人品好，顏志恒即場獻唱感謝粉絲，氣氛熱烈，太太亦有現身撐他，他更大方放閃錫了老婆一嘆。

一個普通人能圓歌星夢，真箇發夢也不敢想。

另外，龍婷先聲奪人，將於5月28日聯同香港青年愛樂樂團，在香港文化中心舉行「星夢交響慈善音樂會」，門票價格跟李克勤紅館騷一樣，引起議論，其實龍婷本身大有來頭，她2019年參加央視歌唱節目獲得總冠軍一炮而紅，在2020年《春晚》更壓軸登台獻唱，不少網民大讚票價物有所值。但如非參加《中年好聲音》，她可能成為滄海遺珠。

其他參賽者在決賽前，會否突然出招令人氣拉票？其實各參賽者都做到友誼第一、比賽第二，不少更成為好朋友，贏輸都甚有風度，評判們各司其職，給的評語很有建設性，節目發放正能量，就像在吶喊：人到中年仍然可以追夢！大台夠影響力，《聲夢傳奇》和《中年好聲音》迅速打造出兩代唱將。



◆《中年好聲音》的唱將。 作者供圖

學會書法創作

書法創作是書法家日常的主要工作，如果書法家不能創作自己的作品，那怎麼可以叫書法家呢？因此，書者一定要學會書法創作。

書法創作是書法臨摹學習和研究之後的一個重要環節，然而，有些書法工作者把臨摹當做創作，以為集字、集聯、模仿其他名家的書法作品也是創作，這是對書法創作的錯誤理解。書法創作是在繼承傳統的基礎上創新，創作出自己風格的作品。

古人創作的書法作品大體上有5個方面：其一，以不同字體書寫的銘文、碑誌、造像題記等。例如西周的《散氏盤銘》；東漢的《禮器碑》；北魏的《張玄墓誌》等。其二，用各體書法和不同的書法風格來表現古代優秀的詩詞文賦。其三，書寫書法家自己創作的詩詞文賦。例如王羲之的《蘭亭集序》；顏真卿的《祭侄文稿》；蘇軾的《黃州寒食詩》、《前後赤壁賦》等。其四，尺牘手札。例如王羲之的《平安帖》、《姨母帖》、快雪時晴帖》；王獻之的《鴨頭丸帖》等。其五，亭、台、樓、閣、殿上的牌匾和楹聯。例如頤和園排雲殿

第二進院落的宮門房簷下懸慈禧皇太后御筆「萬壽無疆」的金字匾。

要學會書法創作，必須在練習書法時，培養創作意識。初學書法，入門時學的都是筆法、字法、章法這些基本功，但如果在練習時，隨便在紙上雜亂無章地橫寫幾字，豎寫幾字，那很難學會創作。如果每次練習時都選擇字數適合的詩詞文賦等，寫成傳統的掛軸、橫幅、條屏、對聯、中堂、冊頁、扇面等。不論字寫得好壞，只要養成習慣，就能為以後創作打下堅實基礎。

進行書法創作時，也要考慮和處理好文字內容和書法風格的關係，使之和諧、統一，也就是說，什麼樣風格的文學作品，就應該用相應風格的書法藝術形式去表現，使其和諧、自然、美觀。

書法創作貴在思考和創造，要精思熟慮，用心悟書。書法家一生都在黑白世界中探索、尋求自己的立足點，精心塑造自我。這裏關鍵是要有思考，有探索，有苦苦的追求。中國書法最講「字外功」的修練，要創作出好的書法，書法家須研究書理，讀多點書，行多點路，加強文化藝術修養。



文公子

文公子手記

生涯規劃助尋發展興趣

自從高中公民與社會發展科首個內地考察團出發後，就陸續有團體主辦類似活動。文公子認為，組織交流團值得鼓勵，然而，目的除加深年輕一代對國家發展情況的了解，以及培養對國家觀念的認同感外，也應開闊他們的視野，明白世界之大，國家之盛，機會之多，而不是為交功課而人辦我辦。

近年本地不少文創作品，往往標榜本土成風；觀乎網上討論區的留言，甚多年輕網民連欣賞影視作品，對非純本土製作就出言歧視，對合拍電影和劇集就先戴上有色眼鏡批判，非常不健康。珍惜及推廣本地文化，本是好事，但過猶不及，太注重本土就易變得文化排外。大香港主義氾濫下，青年在發展事業時，如果變得只想集中在鯉魚門與汲水門之間，出不了維多利亞港，自限發展空間，當然也會限制了向上流動的機會，加上各項深層次矛盾，年輕一代對社會怨氣遂生。因此，組織交流團時，如能顧及擴闊團員視野，鼓勵他們掌握來自國家發展的機遇，而且在交流中感受到來自內地同輩的競爭，也是一個非常好的「副作用」。

要幫助年輕人開創未來，除交流團外，做好生涯規劃也是一條好橋。香港的教育一向被譏為「填鴨式教育」，課堂上大多不注重考試範圍以外的知識傳授，令不少學生的思想變得狹隘，對未來想從事的工作，或未曾深思，或一知半解；因此，由不同行業專家現身說法的生涯規劃，就可助他們好好規劃人生，由入讀大學選科開始，走自己有興趣發展的人生路。

文公子所屬的香港中華總商會（中總）九龍西聯絡處，除於2016年開始，已主辦高中生內地交流團外，也與油尖旺區校長會合作，舉辦「中學生生涯規劃」，區內多家中學都會派學生參加。中總的生涯規劃由2016年起，已經舉辦多年。通常會由不同領域已卓有成就者主講專題演講，分享自己事業生涯中的起與跌、苦與樂，使年輕人明白職場與學校的分別；曾應邀出席者包括稻香集團主席鍾偉平，鴻福堂主席謝寶達，編劇林超榮，導演高志森和葉念琛，以及本地數碼藝術科技業專家李嘉俊等。主題演講後，學生再分組自選參與由不同行業專家主持的講座，從而了解該行業的運作及前景，以助發掘自己的發展興趣。中總去年11月舉辦的生涯規劃，就包括了14個行業，超過1,300位同學線上線下參與，為歷年人數最多者。



百家廊

若荷

很少到濟南的公園裏走走，儘管偶爾在這裏小住，但是每次都不在春天，自然也見不到濟南春天的模樣。今年是一個很好的機會，一腳踏進來便是4月。第一眼看到的花是玉蘭花。那幾日氣溫驟降，風又大，在呼嘯的寒風中，玉蘭花頑強地在枝頭盛開。

濟南的玉蘭花開得並不美，一樹一樹的花竟沒有香氣，哪怕走近去聞也沒有任何氣息。玉蘭花不香，這讓我意外，更意外的是整個小區裏的玉蘭皆不芳香。花又素白，花瓣反捲着，就像張愛玲筆下描寫的那樣，像一張皺巴巴揉成一團的廢紙。在我的家鄉，玉蘭花開會香傳百米的，因為濃香四溢而讓人覺得美觀典雅，令人陶醉。

不久，杏花也適時而開。說是適時，其實它開得比我老家的杏花早得多。杏花也素白，我注意到它的花萼不是往常看到的硃砂色，而是褐中帶了點鵝黃，不細看都看不出來。我尋了幾棵去細細端詳，千枝萬蕊都是如此，花朵不是我印象中的潤澤嬌嫩，缺乏鄉野山村的靈氣。

懷着這種失落的心情，我在參加一個活動的時候對朋友說，濟南的春花開得亂七八糟的，並羅列出一個個理由。可當我說過之後卻又突然發現，這並不是一個很好的藉口。春天的花要分什麼高低貴賤嗎？它可是積蓄了力氣，抵抗着冰冷的春寒才頑強怒放開來的。直到我去了大明湖，這才恍然大悟，原來我是帶着家鄉的印象走進了濟南，我心裏的春天不是濟南的春天而是家鄉的春天，盛開的也始終不是濟南的風景。

曾經4次路進大明湖，時間皆是在秋冬。萬物蕭瑟，冷冷清清的樹葉已經蒼黃，雖然還掛在枝上，卻已是垂暮之中。冬天的大明湖就更不用說了，白雪殘荷，湖水覆冰，只有眾多的文化遺蹟與背景中的現代化建築相互交融。唯一看到過的花是臘梅花。



王嘉裕

從零創夢

說到生活和工作的壓力，大部分朋友都有滿滿一大堆的話要說。從某些方面來說，壓力也是一種動力促使我們前進，正因為對美好生活的期望，才觸動我們努力發奮去爭取，可是如沒有處理好壓力，它就轉變成精神內耗。

一說到精神內耗，相信大家都感同身受。有位名人說過：「疲倦，是現今社會的一場疾病。」這種疲乏不只是身體上的，還包括精神上的，而身體上的疲倦通過休息可以再獲得能量，可是精神上的疲倦，如果沒有及時扭轉過來，它能成為謀殺我們生活信心的兇手，年年月月消耗着，最終會導致成為內心痛苦的人。

我們總是糾結無法與自己和平相處。比如說，對某個選擇的反覆思量，在婚姻上，一旦遇到小矛盾，就會懷疑伴侶是否真的愛自己；在生活上，和別人比較物質擁有，也總是糾結



車淑梅

淑梅足跡

人生滿懷鬥志的張繼聰

年初以《窄路微塵》勇奪「香港電影評論學會」影帝寶座的張繼聰，入行38年的他更首度獲「香港電影金像獎」提名最佳男主角和最佳男配角，他接受《舊日的足跡》專訪時直呼極幸運但無信心，「我只有一顆平常心，坦白說這個過程的輸贏自己以前在樂壇和電視台都經歷過無數次，這些密集式的訓練已經太多了，其實最緊張的只是宣布那一刻。」

《飯飯攻心》的黃子華未入選男主角，你可有替他可惜？「其實和子華哥合作之後，我賺到的就是友誼，他在我心內無可置疑是一個好好的演員，他在棟篤笑已去到神級，子華哥對劇本的理解和演繹都非常準繩，票房已證明大家是一個團隊。不要緊，子華哥今年都有套非常厲害的《毒舌大狀》，下半年一定好戲有好報！我們沒有提過這件事，他正在忙着舞台劇，有這些提名也只是錦上添花，大家到了這個階段，遇到好劇本、好角色已經賺了，他一定是這樣想。」

大家都認定張繼聰好運，他終於捱過了冷言冷語，近年外界的口風更轉為：識嫁要靠嫁張繼聰……「20歲時雜誌寫我要靠老婆養，其實當時我做監製寫歌月入數萬元，比好多好人好，但30歲之後我想通了，我到底是人家口中的我，還是由自己去斷定我是誰？如果我當年想不通，我會好痛苦，應該去不到70歲，這樣好快會有情緒病，會好大件事。當年太太跑得快，我當然替她開心，但自己覺得好『擇使』只有用自己方法去奮鬥，幸好外邊的瘋言瘋語不會牽涉到我們的生活裏，人家有自由怎看我，我也有自由。」

是否認同？當年我們都患上抑鬱，但我想每件事發生都有原因和價值……」

所謂無風起浪，還記得當年Eason（陳奕迅）的歌曲《無人之境》引起一時的風雨，如何面對？「噢！我記得，我覺得這首歌好好聽，當時有傳Eason和我太太Kay有緋聞，我聽到後只感覺到妙，我的人生好奇妙，連安排情敵給我都是Eason，我還可以要求什麼？人生真的無慾無求啦，歌神是我情敵，去到頂級了！他的確是我的偶像，入行時他已在頂峰，我只在仰望他。私底下我和Eason都有傾談這件事，他都叫我們要放開一些，更提議不如由我寫首有關婚外情的歌，再由他和我老婆合唱，玩盡嘅，我贊成，其實我已經寫好了，但，到最後整件事去到一個不有趣的地步，去到一個有傷害性的階段，不適合再玩下去，便不了了之……其實我們都是好朋友，他是一個好前輩，他都會學電單車，我成日『毒』他，要他揸古典電單車啦，因為我正在推廣電單車文化。」

「坦白說，我太太真是個好太太，特別在這幾年，她自己開唱片公司，有時裝和護膚品的品牌，有自己的員工，時常開會，照顧家庭又要兼顧演出，而我只得一樣就是演戲，其它都是副業。太太是『天后』，回到家裏都是我的老婆、小朋友的媽咪，在家中不會講一聲敝家『天后』出場……沒有這樣的事，她只是一個正常人，當車返到停車場就將這些身份卸低了，回到家當知道人生最珍貴是什麼！我感覺自己非常好，超級感恩，我40多歲已感無憾，我一直想幫助人，就像社工一樣，所以我很喜歡和新人討論給他們提意見……其實一個人吃得多少？穿得多少？如果覺得上天多給了你，你就得分享給別人。」

實在，滿懷鬥志的張繼聰就是一本勵志故事書！



◆張繼聰喜歡給新人提意見。 作者供圖

明湖春色

缺失的春天，在今年4月終於來臨，有機會細細打量。去大明湖，也不是最初的目的。一開始，我們是想登千佛山的，因為各種原因改道去了大明湖。春和景明，鳥語花香，迎接我們的是沿湖800棵新葉鵝黃的垂柳，還有姹紫嫣紅的春花，從清新婉約中悄然而至。

春天的大明湖蔥綠點點，嫣紅片片，柳絲輕搖，微波蕩漾。湖上畫舫穿行，遊船來往，岸上的人摩肩接踵，一片熱鬧景象。春遊的人群中，以年輕人居多。暗香盈盈，追逐着遊人的歡聲笑語。而那些手舉相機的人，則頻繁地為身邊的人和身邊的花取景。

來到大明湖，海棠已爭先恐後地開了，進門右手處，兩棵碩大的海棠樹正向人們展示出嬌容，粉嫩的花瓣如同穿了紗裙的仙子，乘着微風在枝頭輕歌曼舞。除了海棠，丁香、連翹、二月蘭等春季花卉也在這裏盛開，幽香陣陣，花團錦簇，讓人感受到一切生命的美好。站立在湖畔最高處向遠處俯瞰，遊人如織的大明湖，不僅春花嫣紅了兩岸，新柳在湖水裏編織出倒影，亭台樓閣更是點綴其間。風動一枝枝花影，身邊的紫丁香不意間閃過，含蓄無聲地綻放在春光中。在大明湖邊漫步，優美的景致讓人身心放鬆，初春的和暖讓人倍感愜意，就連拂面的春風也變得愈發溫情。

春天是大自然的復甦期，是人們精神煥發的時刻，無論是遊園，還是秋柳人家、歷下亭、鐵公祠、南豐祠、北極廟、稼軒祠、匯波樓、月下亭等20餘處古蹟名勝，都是吸引遊客前來觀賞的佳景，歷朝歷代的名人逸事讓人應接不暇。它們蘊含了中國文化之美，碧瓦朱簷間，承載的是不同歷史時期的人文特色。

早在唐宋時期，大明湖就以其美景聞名四海，據說最美的景色在夏天，彼時湖上「鳶飛魚躍，荷花滿塘，畫舫穿行，岸邊楊柳蔭自己；而在工作上，這種情緒表現會更大，偶爾受到了上司的批評，便覺得無可忍受，也總是在糾結薪資待遇不如別人。尤其是創業中的朋友，糾結的事情就更多了。因為創業總會遇到各種風險，不順利了創業，意味着要與風險共存，每當創業不斷遇到轉頭位時，也許別人在其他領域做得風生水起，於是自己就會糾結當初選擇創業是否正確？應否早點放棄？諸如此類的糾結，多不勝數。

甚至有些朋友已經習慣了，每天醒來，第一件事就是焦慮，糾結工作中哪個方案更好？該用什麼方式和同事溝通？想到自己在生活或工作中的不如意，又會常常自我懷疑，為什麼別人都能做得好？而我是不是能力不夠？可是，為什麼說這種焦慮和糾結是精神內耗？因為這不是有意義的糾結，雖然很想改變，但也從來沒有邁出第一步，那麼每天如此，在清晨醒來時，都沒有

濃，繁花似錦」。總之，大明湖一年四季美景紛呈。這座有着悠久歷史的城市，因為大明湖而名聞天下；大明湖，因為有了夏雨荷的傳說而有了「雨荷園」、「雨荷軒」，甚至有了以「雨荷」命名的各種小屋和美食。

位於大明湖南岸的「秋柳含煙」，與歷下亭隔水相望，是由「秋柳人家」、「柳茗居」、「秋柳園」等景點組成的。是為紀念詩人王士禎所建。順治十四年，王士禎與眾名士在大明湖的水面亭讀書賦詩，飲酒暢懷。凋敝的秋柳引發了詩人的感傷，臨湖寫下組詩《秋柳四章》，轟動一時，後世學者把這組詩譽為「神韻詩」的真正發端。「神韻說」是王士禎的詩學理論。

風吹來，輕輕搖曳着柳樹的枝條，陽光灑落在岸上，給人暖洋洋的感覺。隔着塔樓，可以看到碧波蕩漾的明湖和悠然自得的小船；走進遊園，秋柳人家靜謐而又安詳，穿越古今，覽閱風雅，彷彿置身於一個詩意盎然的所在。遙想當年，每天都有許多文人雅士在這裏相聚，他們遊園，賦詩，暢談詩詞之韻，探討書畫之魂，是文人墨客們的心靈棲息地。美麗的大明湖，自有眾多詩者和明湖的柳荷成為知音。沏一壺茶，聽一首曲，望一片雲，他們把日子過成詩。

就在我將要走出大明湖的時候，大明湖給了我一個完美的告別——我看到了一片胭脂的桃花，那麼熟悉的面孔張揚在眼前，這個春天我缺少的就是這樣的顏色。

我固執地不接受潔白的玉蘭，原來在心裏一直固守着這樣一片胭脂，而我的故鄉，每到春天都是桃花遍野的，是她們第一個走進了春天的門檻，成為每一個離開她的人心中最美的背影。

我彷彿聽見鄰鄰的明湖水對我喧嚷：喏，我這裏也有片片桃花啊！然後，我看到了她們慢慢盛開的過程，她們用一樹一樹的歡喜，報我以熱烈的掌聲。

停止精神內耗

一份向着希望的心情又怎麼能把一天的生活過好？我們的心靈空間是有限的，一旦負能量的東西裝得過多，就沒空間去想積極向上的事情了。

沒有意義的焦慮和糾結，是精神內耗，是自我撕掣，如果任其蔓延，那無論做什麼，都不會得到很好的結果。在這樣日復日的焦慮中，根本看不到人生的希望，所以我們一定要及時停止精神內耗，其實很多事情想通了就好，不需要糾結在那，這樣只會跟自己過不去而已，實際上沒有多大的作用。

而創業本來就是一種仁者見仁、智者見智的選擇，既然已經下定決心選擇開始，在當初已經考慮了各種因素才做下的決定，又怎麼能夠因為過程中的一點小挫折而質疑自己？再者，如果認為自己在某些方面應該做出改變，那就去做，用行動去停止精神內耗。創業是如此，人生也應該如此。