



雙城記 何冀平

### 又見南沙

又到南沙。雖然近來，依然感覺得到一片蔥綠，山是青的，海是藍的，隨之入石仔與客棧。住過的酒店有叫客棧的，但不多，多數未如其名，而這裏一進門就讓我認得了。光線略顯昏暗，深木色的南洋傢具，色彩斑斕的玻璃，有禮的侍者，好像一家嶺南的大戶人家，打開了門窗。

房間裏，青牆花磚，木雕花輾，地下是復古磁磚，每一件擺設每一個花磚，都像在客棧主人拿出來的多年珍藏。有趣的是，地下還有一間海盜探險城堡「張保仔酒廊」，濃郁的南洋氣息撲面而來。「下南洋」不再是古老的過往，有如現在的「一帶一路」，中國與各國的交往有了超越時空、歷久彌新的不同價值。可惜在客棧只住兩晚，但這裏的一物一畫一品，已把我從文字上讀到的南洋，變為真實接觸。

上一次到南沙是4年前，4年沒見，今日的李沙成了一個美得讓人陶醉的富美之鄉。現代化會展中心、規劃展館、科學館、博物館，最愛南沙圖書館。南沙圖書館以「南沙墨硯，名硯清水」為設計理念，形狀是一方端正的硯台。從進門開始，設備全部自動化，只要有身份證，馬上可以辦圖書證，這點和香港類似，但先進了許多。人臉資料刷臉辦證，刷臉就可以享受各種服務；導航程式可以查找館內圖書、各功能區域以至地下停車場找車；資源導航可帶領你到查詢的圖書所在架位；機器人自助分揀系統，幫讀者自助還書、圖書分類標



冬陽天地 梁冬陽醫生

### 女子腹痛

如果一個年輕女性告訴你最近兩天腹痛怎麼辦？

我劈頭第一句就是問什麼時候來過月經？是怎樣的痛法？是一陣陣絞着痛，還是脹痛？是否來月經引致的經痛？有沒有嘔吐？有沒有肚瀉？有沒有小便頻頻而去到末尾時亦痛？

腹痛的原因有很多，腹部裏邊有很多內臟，任何一個位置發生問題都可以引起腹痛。

作為生育期的女性，如發生腹痛第一時間要考慮是否同懷孕有關？是不是宫外孕？因為有很多女性沒有記下月經周期的習慣，即使周期過了也不知道，懷孕了還懵然不知，流產或宫外孕都有可能引起腹痛，宫外孕破裂，可以引起腹腔內大出血危及生命。

有一位十幾歲的女生，因為腹痛在媽媽的陪同下睇醫生，她媽媽一直是寸步不離，一檢查，她是急性腹腔內出血，幾乎休克，高度懷疑是宫外孕，但她媽媽搶着答她從來都沒有性行為，即使很清晰告訴她如果是宫外孕內出血可以沒命，她還是搖頭。為了救命告訴她們母女，即使

是有性行為也可能是裏面有其他的血管在出血，所以一定要做緊急剖腹手術止血。手術時發現明顯是宫外孕破裂，全腹腔都充滿了血，病理報告出來也是宫外孕。好在醫生沒有信她媽媽而直接做手術。

月經時腹部脹痛，可能是原發性，一般不超過12小時，繼發性的會持續幾天，子宮內膜移位，這些移位的子宮內膜同時出血而形成朱古力囊腫。照超聲波就知道子宮卵巢是否有腫痛。

如果腹部絞痛，再加上上吐下瀉可能是腸胃炎，最近的一些過濾性病毒感冒，除了發燒、上呼吸道感染症狀之外同時出現這些症狀。

如果腹部絞痛，加上尿血，或尿頻尿急尿管痛的話可能是泌尿道感染，或者是腎石輸尿管石。

如果右上腹痛要小心膽結石，胸口痛要小心心絞痛，高瘦的人不明原因的腹痛要小心腹主動脈瘤。

近期無故消瘦，要小心腹部有腫瘤。所以，不要小看腹痛這個危險訊息，以為忍一忍就過去了，而是要及早請醫生診治，如果沒有什麼問題起碼得個安心，有問題也能及早醫治。



作業簿 林作

### 給團隊的評價

我正在全面執行我的《林作保險內部守則》裏面所奉行的東西，想和大家分享我的轉變和得着。

幾個月前，我看到自己的團隊人數到達了80人之多，不得不將一切制度化。我發現幾乎唯一能夠讓團隊運作順暢的方式，就是好像基本法般，有一套規矩、法則、制度。

內部守則的內容我就不透露了，我只想說說一個管理的例子，看看大家有沒有啟發。

我守則裏面要求，一切工作上的評價、看法，要做到極度的公開、極度的透明、極度的真實。

於是，昨天，這麼的一個機會就來了。我的一位下屬在網上錄製了一條短片，講儲蓄計劃的貨幣之間的差別。

我看了後很不滿意，將它擺在團隊的群組裏面，要大家討論。

這在香港，簡稱「鞭屍」。但在我的團隊裏，這叫做透明，共同進步。於是，起初只有幾個人願意討論，接着就愈來愈多人參與。

「內容不準確」、「這裏可以講多點」等是最多的反饋。絕大部分人都很較真，就是都在對內容講出看法。

我在看了大家的評論後，到了自己評價。

我給0分。我的評價是：

1. 信心不足，很不足。
2. 沒有說服力感覺。
3. 語速太慢太沒有生氣。
4. 臉表情尷尬。
5. 不是在做自己。
6. 內容和保險行銷無關。
7. 儲蓄計劃不在於回報，整段卻是關注回報。
8. 明顯訓練不良。

再具體一點，我指出了以下問題：

1. 嘴巴自然在不講話的時候張開，是笨蛋的樣子。
2. 眼神散漫。
3. 太休閒的衣服，襯衫領口張太開。
4. 給人印象就是無能。我認為我收一個人進來，就要當自己是師傅般去教。子不教父之過，這是我的責任。

我們必須放下情緒，客觀分析，好好面對。沒有任何更好的方式了，只能有什麼實話、真實感受就講出來。這說出來簡單，做，實在不容易。但經過歷練就能做到。關鍵是我們有多麼地投入想做好這個事業。

而我是100%投入、100%決心要去做好它。所以對我來說，給出這些評論是必然的、必須的。

大家又怎麼看呢？



此山中 鄧達智

### 切勿在傷口撒鹽

1989年，英國作者Peter Mayle偶然闖進法國南部普羅旺斯(Provence)，何止愛上了？寫下一年居住期間季節轉移的生活細節，集結成《A Year In Provence》，吸引世上萬千讀者，翻譯成不同文字版本無數，賣個滿堂紅，讓他名利就，自此落戶當地直至2018年離世。Mayle留下不少法國南部生活小品，其中《A Good Year》更由大導演列尼史葛(Ridley Scott)拍攝，奧斯卡澳洲金像影帝羅素高爾及奧斯卡法國金像影后Marion Cotillard主演的輕鬆感人電影。

除了鮮活手法介紹法南生活，Mayle貫徹英國人抵死幽默自嘲筆觸點綴英法兩國文化的同異，讓讀者讀來發出不斷的過癮笑聲。

其中一則，有關天氣，英國天氣差，英國人對天氣心懷怨氣又不得不消極接受，稍有機會，用以刻薄旁人。住在相對溫暖的法國南方，普羅旺斯人對冬天到來，尤其寒風襲境特別敏感，猶如香港人對寒流襲港既緊張又興奮；鄰居提醒Mayle寒流將至，要做好準備工夫，也順便問問：英國也有寒流襲境的天氣嗎？

他如是回答：有，寒流襲英非常普遍，在夏天！Mayle亦有被鄰居將他

一軍的機會，請客以燒雞款待，鄰居事後微笑評價：英國人燒雞，雞要死兩次；一次被殺，一次被燒(法國人眼中，英國人沒有美食及煮食文化，純粹燒熟，肉質吃來乾淨，毫無質感層次，更無肉汁四溢並香氣，廣東人話齋：隻雞死得真係唔抵!)

「英國人燒雞，隻雞死兩次」，某程度上，潛意識裏，成為在下生活態度小鋪糞。

浮過流長生命海，怎沒機會被親人、旁人、同事、朋友無心之失，或存心坑害的機會？不同，只是應對的方法與態度：

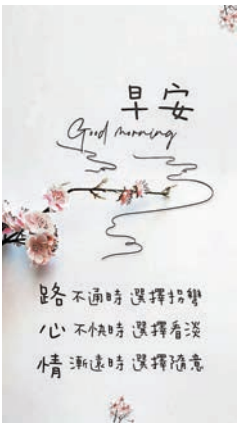
死一次便足夠，切勿做需死兩次英國人燒的雞！

好些情況，尤其年輕氣盛不懂事，不曉得被整蠱、被坑害、被破壞其後的應對；轉過頭來硬碰硬，將原來的傷害變本加厲被撞個五勞七傷。事後，還覺被害得不夠，經常揭開傷疤人前展示，變本加厲自我在傷口撒鹽，展覽七情上面的痛楚！

應對，其實只是自己分內事，與人無尤；良方三部曲：

- 第一步：「打落門牙和血吞」盡速療傷。
- 第二步：若傷口發炎，埋口需時，盡量收藏。
- 第三步：往後切勿展示傷口，讓旁人，尤其自己撒鹽。

◆一句早安問好，寥寥數語，充滿智慧！ 作者供圖



早安 Good morning 路不通時選擇折彎 心不煩時選擇平淡 情漸遠時選擇釋懷



發式生活 余宜發

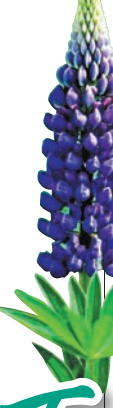
### 人生第一次寫的求情信

不久我們從報章也會看到有關一些案件的疑犯犯了事之後，法庭判決的刑期或懲罰是怎麼樣，更會聽到有些犯人得到多位人士寫求情信，希望法官輕判。最近有一位要好的朋友跟我說：「你認識的一位朋友，最近因為某種事情犯了錯，現在已經還押監房候審。」而這位犯事的朋友，我認識他超過十年，知道他犯下的錯雖然應該要得到某程度上的懲罰，但也希望他可以渡過這個難關得到輕判。上個星期，我這位要好的朋友很不好意思地跟我說：「你可不可以寫一封求情信給法官，因為我們愛錫的這位朋友不希望他受到勞後的制裁。」其實最初我也有點猶豫，因為第一，不知道憑自己小小的知名度幫不幫上忙，第二，又不知道怎樣寫才好。但再跟弟弟商量之後，還是想辦法透過自己小小綿力去幫助這位朋友。所以就寫了以下的求情信，內容部分是虛構。

「法官閣下：本人是某某資深傳媒人，於大氣電波工作了20多年，及曾經於電視頻道上主持音樂節目。我與被告某某是十多年前經朋友介紹認識的，記得當時他是一間大公司的重要部門主管，一向熱心工作，但因為疫情的關係，公司前景也不好，所以被解僱。上年中，知道他開始積極籌備一間小食店，心裏還替他高興，不幸地他把夢想實踐之前，因為一個魯莽的錯誤決定，犯了一個不能磨滅的錯，但我知道他擁有樂觀的性格，及身邊有很多朋友的支持，相信他能很快重新站起來回饋社會。現在他知道自己行為不正確。希望法官對這個生命充滿熱誠的人給予輕判。」

而我跟這位要好的朋友，在他判刑前，專程到清水灣佛堂門天后廟為他祈福，大家都希望這位朋友可以跨過這個難關。結果上星期六法庭終於判刑，他的懲罰是120小時社會服務令。這個判決對於這位朋友算是輕判了，也感謝上天保佑。

我在這裏分享這件事，當然不是說大家可以隨便犯錯，只要求神拜佛或寫寫求情信便可以解決問題，反而我想藉着這篇文章告訴大家，好多時候可能我們真的遇到一些很困難的事情，或經歷很難過階段的時候，我們的意志力也很容易被動搖，做出一些不合法的事情，更希望可以透過這些行為獲得金錢。其實當我們在沒有太清晰頭腦的環境下去做決定，有時可能真的做錯了。所以我們日後遇到困難的時候，要保持清醒，一定不能做出不合法的事。一失足成千古恨。



王維峰

### 難忘當年考研時

剛邁入大學校園時，我就立志考研，想在深愛的國學方面深造。

2007年，大三上學期，我開始備考。宿舍嘈雜，為了靜心學習，我在校外租房。那時，我每月的生活費才500多元。為了省錢，我找了一家陳舊的民居。這是1990年代建的閩南老式磚混房，我的租房在一樓靠巷邊處，月租100元。

房間地板上有個大洞，像隨時會飄出幽靈的墓穴。常有一隻大老鼠用深邃的眼光仔細打量我簡陋的生活用品，想從中尋找養家餬口的資源。等我一進門，牠就從容轉身，輕輕巧巧地跳進洞。我提了一大桶冷水往裏灌，但這洞像是一個永遠難以填滿的欲望，無論多少水都被狼吞虎嚥地喝掉。於是我換一種方式，用電熱棒燒一大桶熱水，一個勁往裏灌。我滿擬可以聽到老鼠淒厲的慘叫，來一次「水煮老鼠」。結果只有滋滋響的白氣冒出，似乎是洞在很愜意地打飽嗝。

半夜，當我正在夢中笑傲考場時，忽覺臉上有小小的腳丫子在來回移動，像有小動物在練習舞步。我從差點奪魁的遺憾中驚醒，發現有一隻小生靈迅速逃竄，黑暗中似乎還能聽到牠甩下一長串冷笑，牠是在警告我：「你只不過是租客，我才是房間的真正主人！」我生長在農村，向來不怕老鼠，既然沒法除掉牠，我也就無所謂，開始和牠和平共處。

備考生活孤單、枯燥、艱辛，備考的時候，我還要參加學校安排的正常課程，上完課後，我把剩餘時間全用來備考。我每天早出晚歸，在自習室苦讀。大學的自習室不固定，只要不上課的教室都可以用。很多自習室都是儒雅的戀愛場所，情人們以愛之名，相依相偎來學習。每過一會兒，他們總忍不住做出一些帶着書香氣息

的親暱舉動。這有利於情人昇華感情，當然是必不可少的；但其他單身自習之人，往往因此心煩意亂。我不去這種自習室，只去固定的備考室。

有的教室長期不安排課程，便成了研友堅守的陣地。在這種備考室裏，研友各有自己默認的座位，外人難以入侵。座位上堆一大摞深晦晦澀的書，讓外人望而生畏，一看就知道座位有主權歸屬，而且主人高深莫測。備考室學習氛圍濃厚，人人埋首苦學，有無形的力量在督促、鞭策，讓人情不自禁地奮勇向前，拚命往那夢想中的殿堂奔跑。為了節約時間，我們中午吃完飯後馬上回到教室，趴在課桌上簡單午休，醒來後繼續奮鬥。冬天，很多人便裹着氈子午休。

大三上學期，我租房的那條巷子開始拆遷，租客陸續搬離。一天晚自習後回到住處，我發現幽深的巷子寂靜得可怕，我租的屋子一片漆黑，不見人影。原來整條街搬空，電也斷了，只剩我一個人。我心中害怕，趕緊跑到另一條街買了幾根蠟燭，點着睡覺。剛躺下不久，我猛然發現蠟燭是白色的。看着慘白的蠟燭在死寂的夜色中搖曳着詭異的光芒，恐怖片裏猙獰的形象在天花板上鮮明起來。房外的巷邊冷風颯颯，像有不明物趴在窗沿，隨時準備撲進來把我拖走。我好不容易才在驚懼中入睡，惡夢連連。過了幾天，我在原住處北邊的另一條巷子找到新租房。幾個月後，隨着拆遷工作的進展，南邊的幾條巷子拆光，開始拆北邊的巷子。租客又開始搬離，我便問房東怎麼辦。房東矮矮胖胖，是個操濃重閩南口音的中年男人，他笑着說：「你放心啦，沒人敢動我的房子。」於是我安心下，繼續早出晚歸。

某晚，當我回到住處，悲劇重演，整棟房子又空無一人，幸運的是還沒斷電。閩

南人信神，一樓大廳供奉着配有紅燈的財神。我的房間在頂樓，紅色的柔光照在財神和藹的臉上，讓我有勇氣上樓。雖然我明知每個神的職能分工不同，但我還是反覆安慰自己：「財神也有法力，會保佑我。」既然還有電，這時離考試又只剩半個月，我不想再浪費時間找房子，開始獨享一棟房。緊張的備考情緒愈來愈強烈，瘋狂襲來，漸漸把我的勇氣摧毀。考研前幾天，我無法再忍受那種獨住一棟房的恐怖氛圍，便向研友詹錚求救。詹錚和我並肩作戰近一年，建立了深厚的革命友誼，他毫不猶豫地收留我。

2008年1月20日傍晚，考研初試結束。我懷着前途未卜的心情，回到租房收拾家當，卻發現房頂已經掀開。我的房間像個無助的老人，張大嘴向着天哭號；床鋪在廢墟下半遮半掩，彷彿地震後等待解救的難民。原來在我投靠詹錚時，主人已簽字同意拆遷，那時我還沒手機，主人聯繫不上我。我無限淒涼，從廢墟中拽出部分髒亂的生活用品，回到學校的宿舍。

後來，考研初試成績公布，我的英語差10分，無緣複試。我含着淚，決定邊工作邊考研。那年8月，我帶着壯志未酬的複雜心情，成為家鄉的一名中學教師。

走上講台後，我仍不忘夢想。2012年，我再度考研，英語差4分；2013年，我3度考研，英語差2分。後來，我開始組建自己的家庭。有孩子後，考研變得切不實際。經過長期的思想鬥爭，我終於想通：「何必一直堅持考研？做好現有的工作，在職業上發展，一樣大有可為。」於是，我放棄了堅持十幾年的研究生夢，開始安心工作。

如今，我偶爾還會在夢中考研。每次想起那段苦中有樂的生活，我都會微微一笑。雖然3次都沒考上，但我並不後悔，無論結果如何，至少我有過一段奮鬥的青春。



演藝蝶影 小蝶

### 有誠意的演唱會

我看了《許冠傑此時此處演唱會2023》後，給它的評價是：幸好觀看了這個演唱會。我的評語很簡單，因為這個演唱會給我的感覺亦很簡單，就是3個字：有誠意。

開演唱會要有誠意不是最基本的條件嗎？不一定，有誠意並不是單憑你口說，更需要是你真的誠意做一個有誠意、有腦頭和有意思的演唱會，而觀眾亦感受到你的誠意和心思，才算是誠意。

近年看過一個天王巨星的演唱會，就是一個非常欠缺誠意之作。他說話和播影片的時間比他唱歌還多，又常常不在台上，選擇的歌曲亦不能令觀眾投入，沉悶得令我難離場。幸好他的嘉賓剛好出來獻上勁歌熱舞，才喚醒我差點睡着的身軀。近期也有歌手在個人演唱會中的唱歌水準奇差，卻有膽量站在台上獻藝。這些歌星的誠意在哪兒？連最基本「唱好一首首歌」也做不到。花花碌碌的銀紙滾進自己的口袋中當然是不易抗拒，可是，以這樣的表現對待支持自己的觀眾只是殺雞取卵，以後還會有入從口袋中拿出金錢來做冤大頭嗎？

我覺得許冠傑有誠意，可以從他的演唱會很多地方顯示出來。首先，演唱會的票價很合理，有一半座位只是380元。他說希望讓更多人

在疫後購票入場，與眾同樂，380元的票價是大部分負擔得來的。他首先在收入利益上自動減價，實實在在顯示他的誠意。

他選擇的歌曲也顯示他的誠意。有些歌星常說已經唱膩了自己最流行和常唱的歌曲，於是

在演唱會時唱他們的冷門歌曲或別人的歌，令自己有清新的感覺。他們一定忘記了觀眾不是付錢來讓他們滿足自己唱不流行的歌曲的意慾，而是來聽他們的首本曲和流行歌。許冠傑有誠意在於他差不多將自己所有流行的歌曲都唱出來，令觀眾投入，一起合唱，產生共鳴。這樣，演唱會才会有氣氛。我看的那晚演唱會，他好像除了沒有唱《打雀英雄傳》和《追求三部曲》外，都唱了他的所有經典歌。我後來發現他將《打雀英雄傳》留待郭富城當嘉賓那晚二人合唱。

許冠傑唱歌的態度亦顯示他的誠意。他畢竟已經70多歲，又曾患大病，身型和行動亦與年輕時有很大分別，他在舞台上的狀態自然難與

昔日相比。但是，他非常有心和賣力，唱每首歌時都不是不遺餘力。我這次不是來看一名巨星的巔峰表現，而是看一位樂壇前輩盡心盡力的誠意和決決的氣度。所以，我是滿意的。

許冠傑從來不是以歌喉見稱。他的歌難度不高，很容易唱，所以我不是來聽他的歌喉，而是看他如何在他的演唱會中展現他的誠意。我不認為要一位歌手繞場奔跑，或是從高空吊下來才是有誠意，卻覺得許冠傑可以做的他都做了：在唱歌以外，他彈不同的結他、吹口琴，甚至舞雙截棍。這都是他的要家表演，他都為觀眾做了，已經足夠了。

他在觀眾給他「貓紙」即場點唱那部分亦顯出他的誠意。他不是敷衍地唱一小段便算，而是自彈自唱地將觀眾要求的首首歌都唱完。我相信這是即興的，因為樂隊全都停下來，由他彈結他。他在Encore那部分更讓我感受到他的誠意。他說「今晚還有很多歌要唱」後，真的最少唱10首歌，一直唱至晚上11時半才完場。

回家後，我忽然記起昨晚沒有嘉賓。主辦歌手自己這樣盡心盡力地去唱，我多麼慶幸那晚沒有嘉賓出席，令我多聽他的歌曲和表演啊！