



點滴 陳復生

擁有一顆仁愛的心

早於上世紀八十年代，陳美齡教授 (Agnes) 已遠赴非洲作慈善探訪，她在電視特輯《世說論語》回憶說：「我第一次去非洲是1985年，那一次是跟日本電視台的慈善節目《24小時》去，那是個籌款節目，我要做總司儀。那時候的埃塞俄比亞發生饑荒，死了很多人和兒童，於是我要親身飛過去參與活動。電視台的人很驚訝，不讓我過去，不想我有生命危險。但我說我的生命由我負責，如果不親身過去，我不做這節目啦！後來去到非洲，見到的景況真的很慘，那些兒童一個一個在我眼前或是病死或是餓死，這些經歷使我的人生觀完全改變。」

自文明先進的地方，到了一個十分落後的地方，跟着目睹連串悲慘事故發生，這確實給 Agnes 帶來了極大衝擊和啟發。

Agnes 續說：「我們在同一個地球生活，只是我們沒有選擇在那裏出生，而他們就要承受和面對這些苦難！但這個問題是解決不了的，即使我很努力為他們籌款，這世上有很多問題、難題，但是我們就是解決不了！不過即使如此，我也盡量做好自己的本分。我漸漸吃不下

飯，因為太多人在捱餓，而我卻在吃……後來有一位護士跟我說，如果你不吃東西，病倒了，我就要照顧你，我已經夠忙了！哪有時間照顧你？你還是吃飯吧！我告訴她我真的吃不下，後來她又說，你來這裏的目的是什麼？就是要你幫忙籌款啊，如果你想救救這裏的兒童，你得盡你的能力去做，救得一個便是一個。由那時候開始，我便很熱心地做義工了。

我們也有一句話：『己所不欲，勿施於人』，但亦可掉轉來說，你自己有的，也想要人家有。我們不能百分百地給予，也不能創造奇跡，但可以盡量做，做得多就得多，所以我一直擔任聯合國親善大使。」

Agnes 多年來身體力行參與公益慈善活動，正是行「仁」愛人，也就是《論語》的核心價值——「仁愛」，我們要愛人。行「仁」不需要陳義過高，其首要不在能力高低，而取決於個人意願。換言之，我們本身要有一顆向「仁」的心，自強不息，不斷自我完善，再將自己欲立、欲達的意願推而廣之，幫助別人也成功，也能達成理想。只要每個人都能由自身出發，從身邊小事開始做起，將心比心，推己及人，便足以有效實踐仁德。



自1985年慈善探訪非洲後，陳美齡教授一直擔任聯合國親善大使。作者供圖



紅杏館 查小欣

香港健美金像獎

應邀擔任「香港健美金像獎2023十大健美名人」頒獎嘉賓，「健美金像獎」由中國香港健美健身總會首度舉辦，以表揚十位香港演藝名人在健美人生的3大元素：「健康形象」、「完美體態」和「豐盛人生」方面的成就。

愛運動的藝人形象健康、充滿正能量、朝氣勃勃，對他們特別有好感。

十位得獎者粒粒皆星，頒獎嘉賓分量不遑多讓，由保安局副局長卓孝業打頭陣，頒獎予「黑仔」姜皓文；「修哥」胡楓頒給胡定欣；音樂人因葵頒予李幸兒；陳國安頒給倪晨曦；我則頒給沈震軒；大會贊助商代表頒給向海嵐和栢天男；DJ程凱欣頒給趙慧珊；吳保錡和蔡一傑未能親身出席，拍片致謝。

十位得獎者都身形火爆，實至名歸。姜皓文當年是肥仔一名，銳意減磅後，星運更隆，參演不少大製作，現在經常跟周潤發跑步，狀態大勇。

胡定欣穿黑色貼身吊帶露背裙，體態輕盈，骨肉勻稱，一分不多，一分不少，她呼籲大家多做運動，更為她主演並在熱播的《破毒強人》大賣告白，全場大拍手掌，讀她在劇

中的高級行政人員打扮十分有型，她笑說：「是呀，要營造強大的氣場。」的確她在劇中的氣場甚勁，表現搶鏡，晚晚追看。

頒獎禮進行期間，一組一組肌肉型健美男女健兒分批出場：「比堅尼小姐」、「男子古典健美」、「男子型體」、「男子健美」，朱古力腹肌、麒麟臂、二頭肌、三頭肌、背肌，線條優美，全是下了不少苦功、流了不少汗水換來一身令人羨慕讚嘆的肌肉，可是出場時間只短短幾分鐘，跟藝人一樣，台下十年功，台上一分鐘。

大會專業團隊贊助，為運動員提供參賽服裝、化妝造型、髮型設計，令頒獎禮更有氣派，如加點娛樂性，搬上熒幕，舉行一個健美比賽，應會吸引到廣告商支持，大受歡迎。



胡定欣甚非，得獎實至名歸！作者供圖



翰韻 梁君度

香港新聞報業的一面旗幟

9月9日是香港《文匯報》創刊75春秋的日子，在這個值得慶賀的日子裏，我回憶起兩件與《文匯報》相關的往事。

2019年，一群反中亂港暴亂分子在敵對勢力的策動下，採取了極端手段進行破壞，包括打砸公共設施、破壞社會秩序，以及對支持修例的香港人採取人身攻擊的違法手段。一時之間，香港黑雲壓城欲摧。7月14日，在沙田區進行的公眾集會及遊行中，少數暴徒襲擊警察，造成多名警察受傷。筆者出於對警方維護社會秩序的支持，到中國警隊慰問警察並贈送表達心意的書法作品——《守護家園》，《文匯報》聞訊即時派記者到現場採訪。當日，黑暴分子幾番到警署騷擾，在這種情況下，警方態度更改接待時間，但《文匯報》記者仍堅持到場。7月27日《文匯報》便報道了筆者撐警察的行動，同時刊登我贈送作品時與警司的合照。

2022年香港疫情持續蔓延，在抗擊疫情的關鍵時刻，內地派出一批醫療隊赴港支援抗疫。當香港疫情逐步緩解，為表達香港市民對醫療

隊感激之情，我獅子山文藝協會發動香港書畫家創作書畫贈送給這批最美的逆行者。當時本港書畫家反應熱烈，我們收集到了他們送來的近千幅作品。然而，我們卻不知如何送達醫療隊手上，為此，我便求助《文匯報》，《文匯報》的副刊部主任第一時間答應為我聯繫醫療隊。經過總編室的趙主任聯絡上，醫療隊破例接受我們的心意。

在疫情控制住，感染新冠病人數日益下降的情況下，港援醫療隊終於答覆接待我們。《文匯報》副刊部主任馬上帶同記者陪同我們前往慰問醫療隊，近千幅表達香港市民心意的作品終於送到醫療隊手上。當日我們見到醫療隊隊長、副隊長和國家衛健委的負責人，《文匯報》同步進行了採訪。

這兩件事都給我留下深刻印象，我心目中，《文匯報》就是一家對社會有擔當、旗幟鮮明地傳播正能量的報紙，堪稱香港新聞業的一面旗幟。

在香港《文匯報》創辦75周年之際，我祝願《文匯報》繼續弘揚愛國傳統，為「一國兩制」實踐行穩致遠、為實現中華民族偉大復興的中國夢繼續作出貢獻。



文公子手記 文公子

提升生育須正視遲婚趨勢

行政長官在8月20日出席施政報告地區諮詢會時，現場有多位市民表示關注本港生育率不足現象，並反映生育成本高，希望政府能有政策鼓勵生育。行政長官回應時表示會研究。

香港的生育率原來已成為全球最低。據本年5月初，聯合國人口基金會發表之《2023年世界人口狀況》，香港每名婦女平均只生育0.8名子女，而主要競爭對手新加坡為1.0名子女，至於內地則為1.2名。

生育率減少，首當其衝者自然是教育界。據報道，受移民潮及適齡學童人數下降等影響，本港已有5間津貼小學因收生不足，新學年獲派「0班」小一，面臨殺校危機。

如果觀察人口金字塔，會發現香港已逐漸步進老年社會。由1945年至1965年出現的嬰兒潮，為現今社會帶來龐大的退休或即將退休人口。據統計處數據，2023年中香港60歲以上長者約為229萬人，已佔總人口三成。如果欠缺年輕人口補充，代表社會將來的生產力補給日益減少。以現時香港市民普遍長壽而言，社會要供養這批長者，日後必會愈來愈吃力。

在香港生活成本高昂的現實下，不少家庭會對生兒育女深思熟慮，甚至只養寵物相伴一生，就算政府「加碼」鼓勵市民好好「做人」，相信亦未必效果理想。事實上，要針對生育率問題，除鼓勵已婚家庭積極生育外，政府也必須注意香港社會已普遍出現的遲婚及離婚現象。據統計處指出，香港婦女傾向晚婚，目前初婚年齡中位數已升至30.6歲，而中年單身女性的比例亦甚高。據2021年統計，全港30至39歲女性中，有六成屬從未結婚的單身，可見問題嚴重。而離婚率則由1991年的千分之1.11升至2021年的千分之2.25，增加逾倍。

文公子認為，提升生育率，不妨考慮提高結婚率並降低離婚率。新加坡政府早在1984年成立「社交發展署」，由政府為國內每位大學畢業生配對對象，更會由政府出錢舉辦聯誼活動，可算是創時代先河。然而，在私隱權高漲的香港，此舉必大受反對。

近年香港女性教育水平提升，事業有成者眾，自然想找對的合適對象。但人選人，人選你，想感情開花結果還是要講緣分。而親身男女離離合合，因素甚多，但很多時聽到的藉口都是性格不合。文公子建議，政府何不安排未婚男女自願接受性向測試，以人格心理模式，算出性格相合者，再鼓勵現代老業界藉以配對，相信有機會減少出現怨偶的機會。



淑梅足跡 車淑梅

盧寵茂專業生涯中的3條跑道

1985年7月1日香港大學醫科畢業生，現今香港醫務衛生局盧寵茂局長第一次進入瑪麗醫院作實習，「第一水」是內科，他說受訓那半年一生難忘，一生受用。直至幾年前在瑪麗醫院的電梯內，一位80多歲的老太太多番抬頭望他，然後來一句：你是在這醫院見到年紀最大的醫生，他只有哈哈笑不懂回應，但強調在公營醫院的醫生就是可以幫到退休的！

他在38年的專業生涯中出現了3條跑道，到美國學習肝臟移植手術、到香港大學深圳醫院當院長、回港加入熱廚房出任香港醫務衛生局局長……他坦言每一次都受到旁人勸阻，但最終他都堅持，「父親當年鼓勵我們當醫生就是可以幫到人，一定不會後悔。我本來6呎1吋，可能站在手術室時間太長，現在我縮了半吋。最長的手術26小時，對方是一位重傷病危的大男人，手術成功一點也不覺得累！」

忙碌的局長有一位非常支持他的太太Amy，局長夫人是銀行界的高層，公職方面為改善全球兒童教育及福利方面非常落力！他們的愛情故事怎樣開始的呢？「哈哈！我們在大學時認識的，謀事在人成事在天，我們住在同宿舍聖若翰堂，我讀醫科，她讀文科，中學時我讀『和尚寺』皇仁（皇仁書院），直至入大學才認識到異性朋友。我們第一個機緣就是宿舍舉辦一次迎新營，我和她被安排拍檔做司儀，就是這樣了。當時並非一開始就拍拖，但我們很投緣。（家裏是她理財嗎？）肯定是她，她是家中永遠的老闆，這樣比較好一點！（夫妻都很忙，如何維繫夫妻感情？）我相信如果從完全不認識才開始，那就好難接受了。我記得仔仔小時候砌了一間屋，他說屋內只有媽媽和我，爸爸要返工，成日都不在家……所以我好珍惜任何和太太兒女在一起的時間，仔仔也是醫生很忙，但一定不會後悔。我還記得因因十來歲留學回港度假時，時差問題睡不着，她會半夜叫醒我，我會車她去食魚蛋粉，又或者兜去大帽山、大潭等等……人生是一個

過程，過了就沒有了。夫妻之間諒解是非常重要的，太太知道我的工作，一直都好支持我，（她有沒有怨言？）她沒有講到出口，但我內心一定不好受，所以我好感激太太！」

提及新冠疫情放緩局長是否比較清閒，他哈哈笑了，「其實現在更忙，過往疫情天天忙著開會，什麼都做不來，幸好，2月通關，3月口罩令撤除，慢慢基本復常，可以到海外招聘，否則連面試也做不到。目前最大題目是人手問題，醫護是服務，以人為本，人是最重要的，可惜現在香港流行投訴文化，開記招，用媒體壓力，這非好事，有時會令到醫護界採取防禦性的執業，什麼檢查也做足，以防被告，他這樣做並非為病人着想，是為了自我保護。醫患之間最重要的就是個『信』字，沒有信任好難提供服務……例如活體肝移植，一家之主病重要做大手術，太太可能捐肝，一對夫婦同一時間做手術將生命都交給我們，信任是多麼的大！也希望同業能夠將信心給予病人，因為醫患之間同坐一條船！」

我也親身見過一位伯伯在公營醫院狂罵一位護士，她卻非常有耐性地說：「我是服務你的，你為什麼要罵我呢？這樣很不公平嗎！」後來他們就哈哈大笑了，其實我也希望市民能夠對這班非常用心努力的醫護多作諒解、欣賞和鼓勵，也可以送上感謝卡以表謝意，相信團隊一定感受得到，而且做得更落力，這正是病人之福！



醫務衛生局局長盧寵茂希望市民能送感謝卡為醫護人員打氣。作者供圖



山林

一桿旱煙袋

父親在世時，有一桿和他形影不離的寶貝——旱煙袋，那是從爺爺手裏傳下來的。父親接過旱煙袋時，原有的煙荷包已經襤褸不堪。母親用她靈巧的雙手縫製了一個藍色的綢緞料煙荷包，為了更加美觀，她拿起繡花針在荷包上繡了一朵荷花和一片荷葉，花葉下是一條紅色的鯉魚。這是「百年好合」和「連年有餘」的有機結合，老百姓相信心有願期，美好必至，所以才有了種種樸素的願望。

自從有了新荷包，父親的煙葉末再也沒進過舊荷包。每次下地幹活，父親總是把長長的烏木煙桿別在腰裏，再把鼓鼓囊囊的煙荷包掛在青銅煙鍋上，一路晃悠，別有韻味。幹活累了，田間地頭裏「吧嗒吧嗒」抽一袋煙，既能緩解疲勞，又能提神醒腦。父親也喜歡在飯後抽煙，「飯後一袋煙，賽過活神仙」。父親從煙荷包裏取出煙末，摺在煙袋鍋裏填滿，用拇指頂一頂，再壓一壓，掏出火柴，「撲」一聲點燃，一股青煙裊裊升起，父親沉醉在他悠閒的時光裏，逍遙自在。

有一次，哥哥逃學，因為小學離我家很近，老師找上門來。老師對父親說，你兒子跑到樹林裏和同伴打撲克，已經好幾次了。晚上，父親鐵青着脸，一邊抽煙，一邊教訓哥哥，哥哥不但不聽，還頂嘴，父親很是憤怒，忘了旱煙袋的煙鍋裏蘊藏火苗，只聽「啪」的一聲，哥哥的前額犧牲在星星之火裏。哥哥疼得哇哇直叫，母親過來一看，可把她疼壞了，她順手抓起一個小馬紮子使勁摔到父親身上。那一天，父親的腰直不起來了，哥哥的前額被煙鍋燙成了一個月牙兒。

母親很後悔自己的魯莽行為，她親自去買了一個躺椅回來，讓父親躺上面，又去買來一包上好的煙葉，供父親享用。父親心安理得在躺椅上吞雲吐霧，整個家裏成了雲山

霧海。父親的腰不幾天就直了起來，走起路來昂首闊步。哥哥前額的月牙兒卻還在明鏡高懸，似乎在提醒着，父親的旱煙袋是罪魁禍首。有一天，哥哥趁父親不注意，把旱煙袋偷到了手。哥哥帶着我跑到了附近的桃園。桃園的主人是本村德高望重的劉老漢，當他聽說我們要用旱煙袋換兩個桃子吃，他爽快地答應了。哥哥和我一個人啃着一個大桃子，在田野裏嬉鬧了許久方回家。回到家一看，我和哥哥都傻了眼，父親仍舊在躺椅上吸着旱煙，旱煙袋還是那個旱煙袋。

這次，父親沒有發火，他和藹可親地摸着哥哥的腦袋，說以後再也不打他。父親說話算話，果再再也沒打過哥哥一次。哥哥的額頭抹了幾次燙傷藥之後，漸漸痊癒。這件不愉快的事情算是過去了。隨着人們生活水平逐漸提高，父親開始抽盒裝的煙，旱煙袋和煙荷包失去了實用價值，雙雙下崗。有一天，村裏來了兩口子，他們喇叭高喊着「高價回收老舊傢具」。鄰居馬大嬸賣了一個雕花梨木椅子，人家給了300塊錢。那時候的300塊錢，可不是個小數目，母親十分眼熱，也想賣點錢花，於是領着那夫妻倆到了我家。母親本想賣家裏的八仙桌，人家沒看上，倒是看中了八仙桌上的旱煙袋。

男的拿起旱煙袋看了好久。母親問，這個旱煙袋也收嗎？男的說，收，這個值200塊錢。母親想着這玩意兒留著沒啥用了，乾脆賣了吧。母親和父親商量時，父親卻堅定地說，這是老一輩傳下來的，不能賣。

哥哥曾經拿着旱煙袋找他的老師幫忙鑒定了一下，那老師經常接觸古董，比較識貨，他說，你家的這個旱煙袋主要是煙嘴值錢，這是和田玉中的青玉，年代久遠的和玉煙嘴，怎麼也得值萬元以上吧！哥哥回到家，告訴父親這旱煙袋是個古董，留着愈來愈值錢。父親高興極了，一個農民家庭，居然也

有一件值錢的玩意兒。父親又去買了些煙末，重新叼起旱煙袋走上了街頭。這次，父親吸的不僅僅是煙，更多的是一種良好的感覺。我姐大聽說旱煙袋是個古董，也來湊熱鬧，非要用一用，結果，吸了一口，被噎得流下了眼淚。姐夫說，這古董，看來不是一般人能用的。父親更為得意，乾脆不要新歡，重拾舊愛，盒裝煙不再是他的菜，旱煙袋又成了掌中寶。母親又精心縫製了新的煙荷包，新荷包的布料是自己親手縫的紫色老粗布，繡在上面的圖案是一隻喜鸚鵡。

「寧捨一頓飯，不捨一袋煙」，父親和旱煙袋朝夕相伴若干年。有一段日子父親咳嗽得很厲害，去看醫生，醫生診斷說是上呼吸道感染，這是抽煙太多了導致的。兒女們勸父親別抽了，父親依然故我。一直抽到80歲那年，他的身體出了狀況。那次夜裏，父親突發腦溢血，兒女們把他送去醫院救治了半月有餘，還是落下了殘疾。父親的腿不能直立行走，這次，他遵照醫囑，徹底放下了旱煙袋。母親去世5年後，父親撒手人寰。去世前，他把旱煙袋給了我哥哥。在這件事上，父親沒有辦法一碗水端平，因為只有一桿旱煙袋，他有7個兒女。父親把旱煙袋給了哥哥後，哥哥拿着旱煙袋去估價，據說，市場價值3萬元以上。哥哥對父親說，還是賣了吧，賣了大家都能分點錢花。父親說，不行，這是傳家寶，是要傳給子孫後代的，賣了它，誰知道我們家曾經有過一件值錢的寶貝呢？

去年，回老家上墳，兄弟姐妹們聚在一起，說起了一些瑣事。哥哥也說起了旱煙袋，他說，我買了紅木盒子，把父親的旱煙袋和母親縫製的兩個吉祥圖案煙荷包都保存在盒子裏，既然傳到我這裏，我就得保護好，父母泉下有知，定然會無比安心。



從家創夢 王嘉裕

在獨處中自省

在這個熱鬧的城市中，其實我們的生活到處都可以找到快樂和精彩，只要走出家門，外面都是一片喧鬧的世界，可以看到別人在做些什麼，也可以跟着別人的想法去做，但是也正是在這個喧鬧的環境中，覺得能夠獨處並且能在獨處中自省才是一種最重要的品質。

有人說：「當一個人獨處時，才能從喧囂中找回自己，才可以完全成為自己。」獨處不是孤獨而是沉澱，但是很多人把獨處和孤獨這兩個概念混淆了，看到外面的大千世界那麼精彩，當沉寂下來時，心裏自然而然就覺得自己沒有跟上別人的腳步，就會有一種落後感，可是跟着大眾的步伐，隨波逐流就一定是好的嗎？

在這種大環境中，一個人是否能夠成長，關鍵在於獨處，那麼如何去對待獨處，我們就要處理好獨處和孤獨這個概念。一個人獨處不是

丟一切後躲起來，而是學會與自己相處，讓內心在喧囂中寂靜、在煩躁中沉澱；讓自己從忙碌中跳出來，好好看清楚自己要走的路。

特別是對於那些創業者的群體來說，我們總是要保持一種更先進的眼光和敏銳的洞察力，而這些品質都能在獨處中去思考形成，不能看到別人做什麼便去做什麼，這樣會喪失我們的核心競爭力，一個人能夠經受得起起和落，能在茫茫人海思緒混亂之中明白自己所處的位置，想要到達的方向，能做到這樣的話，這個人一定是具備了大智慧的。

作為一個創業者，能走到今天經歷了不少，但並不是說愈多經歷，人生就會愈充實。所有的經歷，能夠在獨處中思考才會成為我們的精神財富，大家也經歷過無數次的失敗和成功，但如果能憶起最好的狀態，那應是在喧囂中懂得適時退卻，找到真正的自己，而這些好的狀態

都是經過自己獨處思考和自省才能得來的。

一直覺得創業和人生其實很相似，或者說創業也就是一種人生，我們選擇了走上這條路，必定會經歷很多灰暗的時刻，當學會在獨處中自省，經歷抽絲剝繭終將完成破繭成蝶的重生。

如你正在經歷失敗或許不用着急，也不用急於給這一件事情定義為失敗，而應靜下心來想一想，給自己一段獨處的時間，這是一種治癒自我的方式，你會在獨處中汲取失敗的教訓，從而更明白將要去的方向。每個人的生命都會經歷或多或少痛苦的時刻，那段時期別人走不進去，只能靠自己走出來，獨處便是最好的方法。

而如果正在接受着成功的喜悅，同樣也需要一段獨處的時間，看清楚成功的光環過後，最需要的東西是什麼？人生之路起起落落，無論是處於成功還是失敗，只要還能夠用大腦去思考，我們就真正有獨處能力，便能把人生過得精彩。