



# 羅令潔 麥錫恩的畫藝

羅令潔和麥錫恩都是香港大學畢業，一位是生物化學系哲學碩士畢業，一位則是金融系畢業，他們都不是學藝術的，卻有共同愛好，就是畫畫。

畫畫作為一種個人愛好，用來消遣，輕閒清雅，怡情養性，那是最好。若然要作為職業，是有相當難度的，因為藝術之路，從來都是荊棘塞途，沒有一定的藝術天分和個人奮鬥精神，難免半途而廢。幸好，他們兩位都能克服重重困難，蟬蛻奇崛，成為優秀的畫家。

據嶺南派畫家盧清遠介紹，羅令潔和麥錫恩兩人都曾隨他學習，名師出高徒，嶺南派趙少昂有第三代傳人了。

令潔說：「去年10月，曾跟盧清遠老師兩天畫會眾人一同遊黃山寫生，回來用水墨色彩渲染畫了幾幅黃山作品，之後更研究如何在瓷畫上表現自己在黃山所感受到的氣象變化，繪製出霧色黃山系列。」我很欣賞年輕人的這種不斷進取的精神。令潔身上有種特別的氣質，就是科學工作者的氣質，善於學習，勤於研究，勇於探索。



◆ 麥錫恩作品。作者供圖

# 「波記」的教育啟示

文公子讀過兩間中學。中一至中五在九龍天光道的鄧鏡波學校中文部就讀，後來轉校培正中學讀預科，再考入香港中文大學。

鄧鏡波學校又名「波記」，創校於1953年，至今已已有70年歷史。文公子成為「波記仔」時的第一印象，就是校園很大——只是足球場就有兩個。校舍雖然只有3層高，但卻向橫發展，還有一個可容納過千學生早會的内操場，另有禮堂、圖書館、教堂等建築。

雖然鄧鏡波學校說不上是尖子名校，但大家如果有車牌的，相信對鄧鏡波並不陌生，因為學車時，師傅通常會教開車前要注意的「鄧鏡波」3部曲，即是凳(座位)、鏡(駕駛鏡)和波(波段)。

創校捐款人鄧鏡波先生在1956年4月11日逝世，享年77歲，上星期四就是他的紀念日。鄧先生是知名的慈善家，14歲由內地來港，起初在商行擔任低級職員，後來轉業地產與建築，白手興家。他一生勤儉踏實，律己以嚴，但對捐助公益就非常慷慨。二戰後香港百廢待興，他痛感大量適齡兒童失學，於是獨力捐出100萬港元興建學校，更親自監督建造工程，就是現在的鄧鏡波學校。

今天的100萬連買樓的首期也談不上，但上世紀五十年代的100萬就是天文數字。而為鄧先生負責辦學的，就是天主教慈幼會。慈幼會奉行的教育模式，名為「預防教育法」，是由會祖聖若望鮑思高神父創立，包括理智、宗教、仁愛等3項特質。鮑思高神父崇尚仁愛精神，要求教育者用特別的善意，來啟發學生的合作態度和信心，而且憑善心施教，屬於以心啟心的教學法。此外，也要求教育者以理智和仁愛來糾正學生的過犯。以文公子在「波記」5年的體會，學校並不強求學生成為尖子，但卻很重視道德和宗教的教育，希望學生能做個「好人」。

雖云不強求成績，但對於要補底的學生，大部分老師都願意犧牲個人時間，在課後為個別的學生補課，而不少神長也經常和學生打成一片。雖然校風友善，但卻紀律甚嚴，就算是遲到1分鐘或頭髮比規定稍長，都會被記缺點一次。春風化雨，注重德育，培養學生的責任心和守法精神，就是預防學生變壞的最好方法。放眼現今社會，用來做好青年工作，的確合時合用。

「波記」校友遍布各行各業，成就出類拔萃者為數不少。鄧鏡波學校將於7月5日舉行70周年校慶晚宴，有興趣參加的校友，可與校方聯絡。

# 莊文強談香港電影未來

由電視台撰稿員到金牌編劇、金牌導演的莊文強，他的《金手指》在今屆「香港電影金像獎」獲12項提名，風頭甚勁！他回想1993年大學畢業，1999年正式入行，事業一直沒有大起色，至2002年與麥兆輝合作為《無間道》編劇，票房厲害一時無兩，日日慶功，直至一次金像獎的聚會，王家衛導演跟劉偉強導演說「其實《無間道》出了戲院那個版本整件事已經完成了，現在一切只是虛幻……」莊導演指那是一次強烈的提醒，「我不知道說話是否正中劉生的要害，但中了我，我立即滾水滾腳地跑回家中開始『砌』《無間道2》了。」

莊導演寫劇本的特色：快而準。老闆要求一個月完成，他兩星期交貨；而他的電影總有大卡士參演，怎麼可以做到？「演員愛新鮮感，故事不一定新鮮，但角色一定要有所發揮，例如最近郭富城的《臨時劫案》演哨牙的摔角手，這是影帝級的演出！」

談到香港電影的未來，導演顯得無奈，「全世界的電影在疫情中都在進步，但我們卻未有跟上步伐。未來我們要拍一些非港產片，因為荷里活已經開始拍一些非荷里活的電影，皆因荷里活片都死光了。這幾年大家接觸不同平台，品味提升了，香港電影除了擺脫固有形象，同時要擁抱普羅觀眾。」

「其實內地的電影已經走上這條路，別以為他們只要大場面、大製作、衝鋒陷陣便收得，春節檔的幾套勁收的電影都是小品，原來觀眾喜歡看劇情多過大場面。他們要好好劇情，內地市場的誘因大，寫得好會發達！」

莊導演為何沒有北上發展？「一個人離開了自己的根，會缺少提供長期創意的養分，早上飲奶茶吃通粉是一種生活習慣，過馬路速度快，這狀態是構成香港電影好大的元素。正如奶茶就是一種不中不西的東西，香港文化特色就是不中不西、中西融匯而產生一種高效率的文化想像。未來的港產片不是門卡士門製作，而是門劇本有多勁！」

感謝莊導演留港發展，香港慶幸有這群瘋狂創意的電影人。



◆ 導演莊文強指未來的港產片不是門製作，而是門劇本有多勁！作者供圖

# 親愛的怪老頭兒

在我的印象裏，你一直是個怪人。親朋看我寫的文章，說你有福氣，總算有個女兒為你薪火相傳，說我不僅繼承了你的滿腹才華，還高過過竹，比你更有才華；還說我特別像你，眉毛濃得像蠟筆小新，鼻樑高得賽過山峰，嘴巴大得能吃四方。

我其實非常不樂意像你。我覺得你眉毛濃，鼻樑高，嘴巴大，長得本來就有點怪，還讓我長得像你，這就不對了。女生成長這樣會嫁不出去的。幸好後來我無師自通，艱苦美容了一番，才不至於變成沒人要的怪女孩。

令人奇怪的是，還有人總是誇我長得漂亮。這時，你會得意地說：「她長得像我嘛！」切，太虛榮了！

真的，你不僅長相怪，性格也怪。

記憶中，你很少着家，每天都早出晚歸。一回家，像個沒長大的男孩，衣服褲子和我們一樣，亂丟一氣，然後就和我們擠成一團，窩在沙發裏。你看當天的報紙，我們看我們的漫畫書，等我媽煮好飯炒好菜請我們上桌吃飯。我媽偶爾做得慢了，你還帶頭像個孩子似的發脾氣。我不由想：你那麼懶，在家都是一副大老爺的派頭，什麼家務都不做，還好意思發脾氣，真怪。親愛的怪老頭，你會做的只是煮速食麵。所以，我媽不在家時，你要麼用速食麵胡亂應付我們，要麼公雞帶仔般帶我們4隻小雞搖搖過市，去外面吃飯。就這樣，小城幾乎所有的店我們都光臨了。我和弟弟妹妹甚至知道哪家的餃子好吃，哪家的包子糟透了。甚至，有時你帶我們走在街上，會有人問你：「喂，雞頭，好久不見你帶你家小雞仔光顧我家小店了！」你聽了，呵呵一笑。

我小時候特別怕你喝酒。面對醉酒的你，我又愛又恨。醉酒的你，和作家、編劇張皓宸的爸爸何其相似啊！你一喝醉，就發酒瘋。你在單位是秘書，舞文弄墨的，發酒瘋也與眾不同。醉酒的你，會變成鐵齒銅牙紀曉嵐，給我講《紅樓夢》、《三國演義》、《基度山伯爵》等中外故事。有一晚，你給我講《三國演義》的故事，你講得眉飛色舞，我聽得津津有味，雞叫了三遍，我們還意猶未盡。

不得不承認，這個時候的你，盡翻了我的。我喜歡文學，大約就是從這裏開始的吧。對不起，親愛的怪老頭，直到你從小伙子，變成了小老頭，在我心裏，你還是怪啊！

那天我回娘家，你家在8樓，沒有電梯，而我帶給你和媽媽的東西總是很重，媽媽說，我們把東西分拆，每人拿一點。你卻生氣了，任性地板開媽媽的手，偏執地一個人把東西拎了起來，「登登登」疾步走出好遠。我看着我已經不再堅挺的背影，急忙跑上前，想上台階時幫你一把，你卻也生氣地甩開我的手，然後強忍着不喘氣，一口氣跑上8樓。你啊，還是那麼怪。其實，你是特別怕輸，不肯服老。爬到8樓，歇息了下，你開始朝我招手，要我像小時候一樣聽你講故事。我看着我，發現你已滿臉皺紋。即使你滿臉皺紋，笑起來，我也覺得你好看。對了，親愛的怪老頭，皺紋就是微笑呆過的地方，怪不得你笑得如一朵菊花似的，我也覺得你超帥。但是，有一點，讓我不太爽，就是：老了之後，你總是喜歡給我招惹是非：一會兒讓我幫人家寫東西，一會兒讓我幫人家改稿子，一會兒讓我給人家上文學課。

親愛的怪老頭，你這個樣子，一兩次我可以接受，多了，我就不高興了。我多次板着臉對你說，爸爸你要是再這樣，我不回家看你和媽媽了。你立刻燦爛地說，看寶貝，你給我改正的機會，我保證改得比你媽媽好！

何出此言？原來，你看了我寫的《上一秒親媽，下一秒後媽》，覺得你比媽媽好很多倍，所以你覺得你改正錯誤肯定比媽媽改得好，哈哈！

親愛的怪老頭，我把家裏人都差不多寫遍了，最後才提筆寫你。這次，你竟然見怪不怪，好像我最後才寫你，是你的超能力讓我這樣做的，這個，我從和你的對話中感覺出來了，雖然你一再地否認。

親愛的怪老頭，我們是塵世裏最平凡的一對父女。你有點懶，有點任性，有點虛榮，但是這一點兒也不妨礙我愛你。謝謝你讓我成為你的女兒。好了，親愛的怪老頭，我引用一下名家的話來結尾：應該會有無數人看到我寫給你的這封信，希望他們都能喜歡你，並且看完後立刻回去抱抱自己家的怪老頭。

親愛的怪老頭，你這個樣子，一兩次我可以接受，多了，我就不高興了。我多次板着臉對你說，爸爸你要是再這樣，我不回家看你和媽媽了。你立刻燦爛地說，看寶貝，你給我改正的機會，我保證改得比你媽媽好！

何出此言？原來，你看了我寫的《上一秒親媽，下一秒後媽》，覺得你比媽媽好很多倍，所以你覺得你改正錯誤肯定比媽媽改得好，哈哈！

親愛的怪老頭，我把家裏人都差不多寫遍了，最後才提筆寫你。這次，你竟然見怪不怪，好像我最後才寫你，是你的超能力讓我這樣做的，這個，我從和你的對話中感覺出來了，雖然你一再地否認。

親愛的怪老頭，我們是塵世裏最平凡的一對父女。你有點懶，有點任性，有點虛榮，但是這一點兒也不妨礙我愛你。謝謝你讓我成為你的女兒。好了，親愛的怪老頭，我引用一下名家的話來結尾：應該會有無數人看到我寫給你的這封信，希望他們都能喜歡你，並且看完後立刻回去抱抱自己家的怪老頭。

當然活在這個年代要應付很多的壓力，並不是往往能如自己所願，但是也要始終相信自己就是自身的主心力，能夠走熱愛的路即使孤獨一些也沒關係，很多人為了逃避孤獨，於是就放棄做真實的自己選擇隨波逐流，結果在過程中愈來愈迷惘和焦慮。

只有你自己才最能夠察覺到自身的情緒，在那時候需要安靜下來養好心靈，給自己一些鼓勵，這些情緒察覺我們都不能忽略的，成年人的情緒價值都是自己給的，每個人都有要面對的人生課題，又何來多餘的時間與精力一直提供他人情緒價值？眾生皆苦，唯有自渡，當學會了「自渡」也就無懼人生的風雨，願大家都能做好自己的「擺渡者」，好好愛護自己的情緒價值，保持內心的核心競爭力，那麼無論遇到什麼困難也能夠被強大的內心所消逝。

生活下去，那麼我們就應該保護好自己的情緒價值，這並不是自私的想法，而是如果人的內心有足夠的自信，其實很多事情也不是什麼大問題，假如總是想着要在生活中委屈求全，為了財富利益等方面讓自己活得那麼壓抑痛苦，這肯定不是我們想追求的，所以要建立一顆健康的心，能夠察覺自己的情緒並擁有療癒的能力。

在生活中遇到各種難題，即使不被理解也不妨安心做好自己該做的事情，不要總是自我懷疑，更不需事事去迎合別人，其實說白了就是勇敢做自己，也許會孤獨但這份孤獨往往最考驗人的心性，然而他人的理解並不是最重要的，重要的是能夠按照自己喜歡的方式度過這一生，也許有時候會陷入糾結，糾結於別人帶給自己的痛苦，但其實也是從自己的心裏出發，只要不在乎，那些也都是浮雲，同樣的一件事看待的方式不同，心境自然會截然不同。

當然活在這個年代要應付很多的壓力，並不是往往能如自己所願，但是也要始終相信自己就是自身的主心力，能夠走熱愛的路即使孤獨一些也沒關係，很多人為了逃避孤獨，於是就放棄做真實的自己選擇隨波逐流，結果在過程中愈來愈迷惘和焦慮。

只有你自己才最能夠察覺到自身的情緒，在那時候需要安靜下來養好心靈，給自己一些鼓勵，這些情緒察覺我們都不能忽略的，成年人的情緒價值都是自己給的，每個人都有要面對的人生課題，又何來多餘的時間與精力一直提供他人情緒價值？眾生皆苦，唯有自渡，當學會了「自渡」也就無懼人生的風雨，願大家都能做好自己的「擺渡者」，好好愛護自己的情緒價值，保持內心的核心競爭力，那麼無論遇到什麼困難也能夠被強大的內心所消逝。

# 理解古籍勿鑽牛角尖

上世紀九十年代經常在電視台、電台主持中文教學節目的國學學者鄧昭祺教授，年輕時畢業於香港大學內外全科醫學系，行醫多年。因熱愛中國文學，再修讀中文，師承陳湛銓老師，最終「棄醫從文」，放棄高薪厚職的醫生工作，轉戰中文教學，曾於香港大學中文學院任教17年，2014年出任明德學院教授暨中國研究課程主任。

其後，鄧昭祺教授在香港珠海學院出任文學與社會科學院院長，專注研究工作，並擔任副校長至2022年退休。他一直熱衷推動古典中國文學，期望教育制度和教學方法可作改變，讓古典文學學習變得更有意思。他認為理解古籍，最重要是理解當時的年代，對其時生活習慣、用語、音韻等掌握透徹，才能超越字面意義的理解，找到更多趣味。

在攝製電視特輯《世說論語》的時候，我請教鄧教授：在古籍《論語》裏，可有什麼重要句子曾出現兩次？且聽鄧教授娓娓道來：「有！例如『無友不如己者』，分別在《學而》和《子罕》篇出現過。這值得一談，何解呢？有些人讀古書，喜歡鑽牛角尖，提倡一些另類的看法，他們認為這些句子讀不通，孔子不應該這樣說。他們認為『無友不如己者』，是孔子要我們不要跟『及不上我的人做朋友』，要『跟比我們好的人做朋友』，如果依據這樣的邏輯，比你更好的人又怎會跟你做朋友呢？因為你比他更差啊！」

我個人認為，《論語》應該是用常理也可以解釋的，我相信我們人人都有這樣的經歷：小時候，父母會叫我們不要跟壞人做朋友，我認為孔子正是這樣勸喻我們，不要跟壞人做朋友。我們理解《論語》時不需要過分解讀，就好像《季氏》篇裏，有所謂「損者三友」，孔子說：「益者三友，損者三友。」孔子只是叫我們不要跟損友做朋友而已，不需要搞一段什麼邏輯，然後說孔子的話不通！

其實孔子的話很日常生活化，是一種可以實踐的智慧。

年輕時是醫生的鄧昭祺教授「棄醫從文」，從事中文教育工作多年。作者供圖



# 林保怡親述失影帝感受

今屆《香港電影金像獎》，林保怡未能奪得影帝，成為網上熱話，網民紛紛替他不值，比梁朝偉六度成為金像影帝熱度高多倍。

《白日之下》共有16項提名，是提名之冠，結果女主角余凝璇登上影后寶座，姜大衛奪最佳男配角，梁雍婷獲最佳女配角，唯獨林保怡失落影帝，更顯形單影隻。

雖然保怡非常憎恨《白日之下》魔鬼院長的角色，甚至回家不照鏡，不想看到自己的樣子，但為了一份使命感，他答應接下，他坦言，很多朋友提醒他票房不會太好，因為題材敏感又負面，但他認為這是真實故事，應該要提醒大眾這個社會正在發生什麼事。他又大讚古天樂勇敢，因為有蝕本的風險，結果電影叫好叫座。

保怡入行35年，演技早獲肯定，曾奪亞洲視帝，名副其實的實力派，成功入屋，像是觀

眾的左鄰右里，主演《白日之下》成功挑戰變態角色，首次獲提名影帝，觀眾當然希望他登上影帝寶座。但比賽定有輸有贏，最重要是要保持氣度，保怡就有這份氣量。

頒獎禮翌日(4月15日)，跟他通WhatsApp，他說知道很多粉絲都為他哭了。問候他心情如何，向來淡定的他謂：「我很平常心，不會打擾我正常工作，這部電影帶給我很多訪問的工作。我以為未得獎可以放輕鬆，去運動一下，現在訪問排得更加滿，還有很多訪問在後邊。」

告訴他：「你已是民間影帝。」他回應：「你說民間影帝，謝謝。微博熱搜，稱呼我為『無冕之王』，令我感動。」永遠充滿正能量的他會繼續向前看，他說：「我希望再遇上發揮空間的角色和劇本。大家一齊和我一樣平常心。」粉絲們不要哭了，跟保怡一樣平常心，加油！



◆ 網民封林保怡「無冕之王」。作者供圖

# 保護你的情緒價值

不知從什麼時候起，情緒價值這個關鍵字成為人們經常掛在嘴邊的一個詞，但眾所周知，我們常常都是習慣要求自己給別人足夠的情緒價值，也就是說凡事不掃興的意思，但卻很少人能夠想到，自己給自身的情緒價值也是需要保護的，為了符合社會發展的趨勢或是適應各種人脈關係，其實有時候我們已經習慣了把自己當作一種奉獻品；比如說，有的人平常根本不喝酒，可是在應酬飯局上想着為了事業的發展和生意洽談等各方面，便讓自己去喝那不喜歡的酒，或面對上司時，總是要求自己要做做出適當的回應，要使別人感到歡心……

做一個能夠給予別人足夠情緒價值的人當然也是一件好事，而想說的是，我們也應該尊重自身的情緒價值，其實在人生這漫長路上，更多時候是要與自己的內心並肩同行，每一天都能夠充滿動力愉悅地

生活下去，那麼我們就應該保護好自己的情緒價值，這並不是自私的想法，而是如果人的內心有足夠的自信，其實很多事情也不是什麼大問題，假如總是想着要在生活中委屈求全，為了財富利益等方面讓自己活得那麼壓抑痛苦，這肯定不是我們想追求的，所以要建立一顆健康的心，能夠察覺自己的情緒並擁有療癒的能力。

只有你自己才最能夠察覺到自身的情緒，在那時候需要安靜下來養好心靈，給自己一些鼓勵，這些情緒察覺我們都不能忽略的，成年人的情緒價值都是自己給的，每個人都有要面對的人生課題，又何來多餘的時間與精力一直提供他人情緒價值？眾生皆苦，唯有自渡，當學會了「自渡」也就無懼人生的風雨，願大家都能做好自己的「擺渡者」，好好愛護自己的情緒價值，保持內心的核心競爭力，那麼無論遇到什麼困難也能夠被強大的內心所消逝。

從零創夢 王嘉裕

紅查館 查小欣

陸寒冰

點滴 陳復生

梅淑梅 車淑梅

梅淑梅 車淑梅