



陳煥生

和平共處

新中國成立初期，面對西方的孤立和封鎖，毛澤東主席和周恩來總理的第一代中央領導層制定了核心外交政策：「另起爐灶」、「打掃乾淨屋子再請客」、「一邊倒」三大方針，一洗百年來我國半殖民地屈辱的外交歷史。

1949年11月，周恩來總理在外交部成立大會上明確表示，新中國的外交必須具有獨立的精神，沒有畏懼，並有信心。新中國堅定地奉行以和平為宗旨的獨立外交政策。

1953年底，周恩來總理會見印度政府代表團時，他首先提出了相互尊重主權和領土完整，互不侵犯，互不干涉內政，平等互利的五項原則——「和平共處」。翌年，周恩來總理應邀訪問了印度和緬甸。中國和印度、中國和緬甸雙方總理在聯合聲明中，正式主張「和平共處」五項原則為國際關係準則。「和平共處」五項原則經歷了嚴峻考驗，解決了世界上許多爭端和矛盾，是為實現世界和平的基本準則。

在過去的七十多年中，與我國建交的國家數量從新中國成立之初的18個增加到179個(截至2019年9月)，與110個國家和地區建立了各種形式的夥伴關係



或世界各地的區域組織。「對話而不對抗，結伴而不結盟」的國與國之間交流新道路，形成了世界各國皆朋友的可喜局面。

今年恰逢中美「乒乓外交」50周年，這是中美關係史上的一段佳話。50年前，兩國年輕乒乓球運動員以友誼和真誠播下了友誼的種子。毛澤東主席、周恩來總理和尼克松總統、基辛格國務卿以及兩國老一輩領導人，以特殊的戰略眼光安排了兩國乒乓球隊之間的互訪。兩國領導人的「跨太平洋握手」共同啟動了中美關係正常化的歷史進程。

正如「我國民間外交女傑」——中國人民對外友好協會前會長李小林(見圖)近日在「中美關係，剪不斷，理還亂，終向前」一文中(節錄)所述：「回顧50年中美交往的歷史，兩國關係之所以『剪不斷』就是因為這50年歷史中的一個個年份、一個個事件、一個個數字背後，都是成千上萬個中美人民有『情』、有『利』的故事。因為中美關係的健康穩定發展，他們有了更多的工作機會，更物美價廉的商品，更豐富多彩的生活，更值得期待的未來。就是他們的小故事，蓋起了中美交往與合作的高樓大廈。有些人試圖否定這些基本事實，挑動對立，製造衝突，但這些做法雖可一時得逞，但終將因違背兩國人民的根本利益而歸於失敗。」(待續)



文公子

外來美食推廣有法

香港是美食之都，萃養世界各地美食；不過本地的飲食文化之中，依然是廣東菜佔主流位置。除粵菜外，潮州客家，都有鐵粉，其他外省菜如京川滬湘閩滇，以至不分省份都深受歡迎的火鍋，都各有捧場客。

中菜以外，香港華洋雜處，普及的美國快餐、高級的法意葡菜、港人外遊達「返家鄉」程度的熱點日本、韓國、台灣美食，以至星馬越泰等東南亞餐廳，亦多如雨後春筍，還未計菜牌可以包羅萬有的茶餐廳，以及雲吞麵、生滾粥、砵仔糕、車仔麵、魚蛋、腸粉……等道地小食。

市場選擇繁多，未免競爭激烈。新菜種要突圍而出，真是談何容易。以香港少數族裔為例，印巴籍的居民不少，香港人亦嗜辣者漸眾，但印度菜卻始終未算主流菜種，就算是最熱門的咖喱，也未能成行成市。

究其原因，相信是一般香港食客對正宗印度菜的認識未深，不懂如何享用；部分人可能一嚐之後，覺得美味但卻忘了菜名，更遑論會自己在家烹調。

要推廣印度美食，除了講究傳統的色香味外，環境舒適，服務能本地化，令菜式更易為大眾接受，方易成功。其實，香港人喜嚐新鮮，特別是需要為另一半不時創造驚喜的情侶顧客，更是一個兵家必爭的主場。

最近，有朋友邀請文公子往尖沙咀寶勒巷一間設有300個座位、號稱全港最大的印度地中海餐廳CARAT晚膳。餐廳設有酒吧、開放式廚房、露天和室內餐廳，裝修陳設時尚舒適，適合情侶同往，主打特色雞尾酒、地中海美食，以至傳統和新派印度菜，餐廳更聘用了土生土長、能操流利粵語的服務員，消除語言障礙，方便推介特色菜，似乎已找對了方向。

據悉，該餐廳之主廚，為曾服務於印度君悅酒店的名廚Ratan Singh，善於利用自家秘製香料，製作高級印度菜，無論是咖喱、燒烤、素食，均為一時之選，在印度吸引不少達官貴人光顧；餐廳更特別採用陶製的Tandoor窯爐，用來炮製多款印度烤餅、烤雞及烤肉等，令口味更為正宗。

如想找一個理想的約會地點，又想交通方便，又想營造特別的印象，可以考慮先在露天餐廳享受「歡樂時光」，飲完一杯雞尾酒後，如果對方喜辣，就可以品嚐不同風格的咖喱或印度風味菜；不能食辣者則有地中海菜可供選擇，也不失為一條今日標對象留下美好印象的約會好橋。



車淑梅

長跑好手「金毛」戰士一路好走

香港某小學三年班體育科工作紙主題：六大馬拉松選手楊錦鴻，其中一條問題：面對癌症他選擇以什麼態度去應對？他有什麼值得你欣賞的地方？沒錯，楊錦鴻(金毛)是一位充滿生命力的長跑好手，他的感染力滲透到不同年齡的朋友，可是，這一個堅強的跑手終於被天父接走了……

4月23日在簡潔優雅的靈堂上，是金毛乖女兒YoYo送給父親的四個大字：奔向永恒。紀念冊中是太太Mandy為丈夫撰寫的述史，部分轉載如下：

楊錦鴻1970年出生，家中七兄弟姊妹排行第三，小時候父母親出外工作，使他自6歲起入廚負責照顧弟妹的責任。中學就讀聖公會林裘謀中學，1987年中學畢業升讀理工學院，1996年加入沙田威爾斯親王醫院腫瘤科任職電器技術員，其後陞遷為高級電機技術員。

他秉承家族優良傳統，與父親一樣十分愛好打扮，但由於婚後少做運動體重不斷增加，直到女兒2003年出生，體重接近200磅，身體出現毛病，開始積極減肥，並於2006年以醫院管理局員工身份與同事組隊參加「毅行者」，後來更加入了飛達田徑會跟隨葉啟德教練練跑，慢慢愛上長跑，經過18個月的訓練，體重由190磅減至130磅。

他是一位充滿熱誠、不怕困難的跑手，由2009年至2017年前後用了8年完成自己以「Sub-3」(3小時內跑

畢賽事)完成世界六大馬拉松的夢想，成為香港第二位「Sub-3」跑手！他變成了本港跑步界的明星，故事更鼓勵大家：只要有目標、凡事可成真！

2019年當他準備參加大阪馬拉松之際，發覺體重突降，10月確診肺癌第三期……他以樂觀態度面對，並立志信奉主，經過四次化療之後，癌細胞縮小，身體逐漸康復。去年初，他舉辦了「金毛50生日會暨極地同行金毛跑步會及癌症藥物治療資助基金發布會」，為需要的癌症病人提供上限3萬元的藥物資助，他指出助人比跑步成績更重要！

可惜去年9月金毛健康轉差，癌症復發了，並於11月受洗，表示了堅定不移信主的心。

今年3月24日金毛因呼吸困難再度入院，26日在臉書透露主診醫生告知病情已經到了不可逆轉的狀態，生命隨時完結，但內心充滿平安沒有恐懼，希望大家不要太難過。29日他在臉書上貼上與腫瘤科主診醫生莫樹齡的合照，他面露笑容並豎起拇指，留言多謝莫教授帶領他到終點前，無言感激，永不放棄！3月30日下午金毛病逝，享年51歲……他自覺人生

長短並不重要，最重要是活得精彩，最後希望大家遇到困難都要笑着面對。

經常強調不用跑得快，最重要有型，從熱愛跑步到熱愛生命的金毛，不斷鼓勵家人好友：真正的死亡是沒有人記起自己……相信，正如金毛大家姐Wendy所言：你永遠都會在我們心中，我們一家人永遠都在一起，多謝你陪著我們行過了半世紀，我們忘不了你的笑容和豁達！一切在心中，今天你跑得快過我們，始終我們在終點再見！

金毛戰士一路好走，帥氣長存！



馬拉松跑手楊錦鴻不敵癌魔離世 作者供圖



路美

別信相識滿天下有用

很多人認為在娛樂圈工作認識人好過認識知識，其實在我離開電台5年間已懂得了知識的重要性，認識人當然是一個很好的宣傳方法，但是沒有知識在這個世界上是沒有用的！

尤其在娛樂圈工作，多年的經驗也沒用，當初以為自己能夠在娛樂圈有一個立足之地，人面廣，但其實這只是自欺欺人，在娛樂圈工作最主要是群體小圈子，沒有一個人能單槍匹馬闖進這個世界成為一個成功人士，例如：作為一個藝人能夠找到一位可幫自己推廣的經理人，這也是人脈圈子的作用；作為一個歌手沒有一間唱片公司宣傳支持，就沒有可能在任何一個傳統傳媒平台立足。

這幾天分別有一些娛樂圈及非娛樂圈的人士跟我分享了一些獨特性的睇法。一位娛樂圈資深朋友告訴我，原來某一個天王巨星，一向對傳媒宣傳都是靠自己獨當一面成為天王，但是原來背後根本是憑着自己娛樂圈的親戚支持一把才能有機會，並且順利進了這個娛樂圈大本營後，便將這個親戚推開，簡單講是用完之後便不要了。再者對方覺得自己已到達天王的級數，什麼人說一些不好聽的話他也不需要聽，當然身邊也有很多牛鬼蛇神講一些恭維的話，這樣發展下去根本同一個

普通入娛樂圈被迷惑了的小明星一般見識，成為了一個自以為是的明星。聽了這一個故事令我感到傷心，因為我認為這位藝人，他本身是一個有能力的人，但原來也敵不過名成利就之後的惡習。

另外我有一位商人朋友說我在娛樂圈整整工作25年，認識那麼多有能力的人，為什麼仍然不能夠成為一個真正的藝人，其實我也覺得自己有點傻。在娛樂圈工作就是這樣的，當你認識他們不代表他們跟你認識，當你只是一位微不足道的藝人，當你認識一些大明星他們當然有禮貌地跟你打招呼，但他們不是一定在你失業時出現幫助你，尤其是我這些不懂得交際手段的傳媒人，只活在自己的空間，安分守己地做好自己的工作，更加不懂得擦鞋埋堆，所以你認識的名人、你認識的明星、你認識的藝人，不一定要幫你，不是每一個人也欠你的。

還有，以前我曾任幕前演出工作，但最終兩年後被一位資深藝人前輩出賣，令我電視台合約沒有了，這個出賣不是我做錯什麼事，只是我經常說的我們知名度不高的人，很容易給一些知名度高的藝人擺上台，被利用，所以不要期望娛樂圈一定有朋友，我相信有一半都是互相利用的，而這些利用更是麻木不仁。



路美



路美



路美

又見薔薇花盛開

這幾天，薔薇花開了。我在乘車穿過一個村莊時，路邊的花在眼前一閃，那圓圓的朵兒，粉得可人。在北方，4月這個季節，是風雨無序的，氣候時而溫暖，時而寒涼，白天陽光溫暖，到了夜晚說不定來個寒流侵襲，間或還要狂風大作。薔薇花的花期也不固定，有時稍稍提前，有時就往後拖上幾日，但是沒有人去追究，不時有香氣襲來，扶了牆往外看，遠遠的，看到牆外的一戶人家，大門邊上一株薔薇，沸沸揚揚地一蓬薔薇，像極了一束孔雀尾，而上面的蕾正密，花正紅。每當看書累了，我就喜歡站在高處眺望，看着那一束束薔薇，心裏溫馨，它那艷麗的色彩，和陽光一起走進心底，讓我從此記住了它們。

後來，有好長一段時間，它再也沒有出現在我的視野裏，滿城的花，比如公園裏的芍藥、紫藤、月季，還有雲裳湖畔的荷花，從春天開到秋日，卻看不到薔薇的身姿。好像是突然的一天，它在我的生活中銷聲匿跡了一般。直到我調進小城一個單位上班，一天，從大樓裏出來，去另一個單位取一份文件，竟然在路邊的牆上看到了那一叢叢薔薇，它們栽種在牆內，只在牆頭探出花蕾，還沒有爬過牆來，但是我發現，有些花已經開了。

我故意從那裏走，只要有機會，就去那面牆下站站，嗅一嗅花香。花為胭脂色，是古時女子最鍾愛的那種，染衣、化妝，都離不開它。它冷暖兼具，不挑膚色。只過了一年，次年春天，那薔薇就已蔓過牆來，像瀑布一樣垂掛着，在開的日子裏，幾乎看不見葉色，而在細看之後，又發現那些高高低低的枝上，纏繞着青亮的綠葉，於兩米多高的牆頭上張揚蓬勃，捲成浪花，把那面牆覆成一屏綠簾，而那

些花則似雙瞳剪水，朝着人笑盈盈的。曾穿了草綠色的毛衣與它合影，畫面上，紅綠映襯，格外矚目。從那面牆裏邊，經常看到一位30多歲的女子，自大門出來，不熟悉，也不說話，卻時常同在一個會場開會，貌似我們同樣的工作崗位。真正熟悉她，卻是在十幾年後，這時的話題已不再是薔薇花，而是文學采風、詩歌和散文創作。2018年春天，也是在這個時節，我們去一個農莊趕赴花期，去朋友的花園裏去看雪樣的流蘇花、五彩月季、白色花瓣的冠果果花，然後在那裏留影拍照。

不久後，小城一條景觀大道兩側的櫻花開了，幾個朋友相約去看。那天晚上落雨，夜裏有些着涼，晨起沒及赴約，只看到她們拍完之後在微信群裏發的與櫻花的合照。那是和她最後的一次相見，此後便聽到她病重的消息，不足6個月，她便去世了。那是一個非常愛美的女子。在殯儀館，我去送她最後一程，她的面容始終掩遮着，不曾看見。我想，大概她早就囑咐過家人，不讓人看見她那憔悴的模樣。

我始終懷念那面牆，還有那些最後終於被人砍伐的薔薇，那裏已經從一座辦公機關大院變成了一處住宅小區。薔薇早已不再，嶄新的高樓大廈拔地而起。好在我從學校搬出來後，在新家的後面有一座公寓，公寓南面的那道長廊上，碧綠的薔薇把整個長廊爬滿了，粉色的薔薇花成了小區裏的一道風景。你看，真的是「枝間新綠一重重，小蕾深藏數點紅」呢，那將開未開的花朵，就像掛在春天裏的花環，鑲嵌在大地上的花的皇冠，在時雨時風的大地上蓬勃向上，格外靚麗。

每年，當地都要出現幾次沙塵天氣，天地之間被風吹得昏天黑地，繼而是一場場雨後寒流，對農作物影響極大。有一年朋友家種的土豆，眼看新芽冒出，新葉長成，這時突然寒流來襲，把那些早期的嫩芽凍的像燒焦了一般，一夜之間被凍成鐵鏽色，卻無能為力。而在這個季節裏的植物卻不同，經過了寒冬的歷練和自然生長，竟然也能挺受凄風苦雨。

大自然的冷暖只能推遲它們的花期，卻不能傷害它們的一葉一枝。就如昨天，白天還是晴

朗的天氣，晚上竟然颳起風來，一夜狂風大作，呼呼作響，門窗抖動，幸而是在晚上，若在白天，真的不知怎麼出行。就是夜晚，這狂風也讓人擔心，真怕那些薔薇被這麼大的風給颳下架來，那些花被狂風摧殘。然而早上，我去長廊探望，卻發現那團團繁茂的薔薇並無大事，絲毫沒有影響它們擠擠在長廊花架上的樣子，也沒有影響花兒的盛開。「朵朵精神葉葉柔，雨晴香拂醉人頭。石家錦幃依然在，閒倚狂風夜不收。」唐代詩人杜牧的《薔薇花》寫活了這個季節的天氣，也寫活了4月裏的薔薇花，讓它們穿越千年，於今天復又得到美麗的佐證。

今年的春天，心情像天氣一樣陰鬱，合着風雨的節奏，總覺傷悲，好像也錯過了許多的花期。幸好我離那架薔薇不遠，它能給我一點美麗的慰藉。隔著窗，我能看見綠葉婆娑，粉紅招展，打開窗，就能聽見鳥兒「啾，啾，啾啾」的歌聲，夜晚長長的夢裏，是牠們的歌聲驅散黑暗，將黎明喚醒。當晨間的聲音開始嘈雜，那些鳥叫的聲音這才聽不見了，那花架上也不見了鳥兒的蹤影，大概是飛到別處叢草裏覓食去了。偶爾也會聽不到鳥叫，也許是醒來就看見牠們的緣故，精神的集中把鳥叫聲給屏蔽了。但是只要夜晚上雨，黎明時分的鳥叫是不請自來的，夜晚狂風大作，鳥兒照在同樣的時刻鳴叫起來，「啾啾」的聲音清亮如水。我打開窗戶，尋找牠們的身影，在離薔薇花架不遠的一棵石榴樹上，我找到了一隻歌唱着的小鳥，牠的羽翼正隨着隊間的音頻不斷抖動，這是比鬧鐘還要準時的「音樂」啊。那些晨起的鳥兒，是夜宿在薔薇花的花叢裏嗎？

或許是也，不然，牠們的聲音不會讓我聽得這麼分明，聲聲入耳。

經常做這樣的夢：也是這樣的季節，我第一次在一面牆上看見它，先是很少的一蓬，每年都會長出許多，後來就把那面牆爬滿了。有時我從那面牆下走過，能聞到牆上薔薇的花香，聽到蜜蜂嘓嘓嗡嗡的聲音，仔細看，那是牠們在花叢上匆忙採蜜的身影。只是花下的人，有的已經找不到了。流年之旅，繁花爭艷，有着無窮魅力春天，卻是一個讓人懷念的開始。



梁君度

自學國畫樂趣多

去年開始，新冠疫情在世界各地蔓延，弄得家家閉戶，人人隔離。我宅在家中，觀碑臨帖之餘，也自學起國畫，一時間全情投入，滿紙雲煙。

自學國畫樂趣多。比起學書法，畫畫較無拘束，自己喜歡怎麼畫就怎麼畫。初學時即便畫的全然不是傳統的國畫也不要緊，大可自由發揮，以手寫心。慢慢地，便會表現出自己的審美能力，建立起無師自通的自信心。

既然是自學，就靠自己去探索，這可能需更多時間，做更多嘗試，意味著會有更多失敗。但失敗乃成功之母，只要善於總結經驗教訓，汗水絕不會白流。

回想上世紀八十年代初，我讀碩士，學計算數學，讀到第二年，畢業論文經已完成，剛好這時有個著名數學物理學家來我學校講學，聽完課後，我打算在已完成的畢業論文基礎上再做一點工作。我問那位數學物理學家，他講的數理方法能否用在我所研究的課題上，他只回覆我：「不知道，你不妨去試試吧！」就這樣，我花

了大半學期時間去嘗試，經過多番努力，終於取得了新的突破。經驗告訴我，做任何研究都須大膽嘗試，畫畫也一樣，要大膽嘗試，才有機會成功。

做慣研究工作的人都享受研究探索過程，因為很多新的構思，新的方法都是在這個過程中產生的。

學畫國畫，要懂立意，會構圖，識用筆，知水墨，有很多理論需要細細研究探討。由看看畫畫的理論，看看名家的作品，慢慢品味李苦禪如何以書法入畫；潘天壽如何以構圖立意；齊白石如何化繁為簡；吳昌碩如何以白計黑，邊研究邊實踐，慢慢就會有感覺，這過程非常有趣。

我學花鳥畫，以古今名家為師。但我始終牢記黃庭堅詩云：「為人作計終後人，自成一派始通真。」一定要走自己的路。李可染大師說：「花最大的力氣打進去，再花最大的力氣打出來！進去時，有他無我，是繼承；出來時，有我無他，是創新。到那時，便有自家面孔，到那時，便有最大樂趣！」



王嘉裕

在生長中看見希望

都市的生活雖然很忙，但有時也需花時間去做一些不起眼的事情。比如，養一隻小烏龜，種一棵植物。可能大家會覺得這樣的事情只是無聊打發時間，在我看來卻不是這樣。因為它們都是在精神世界裏，以一種力量影響着我們。

前段時間，我在網上購買了好幾個盆栽，也買了些青草的種子。我把種子撒到泥土裏，輕輕鋪上營養土，並給它輕輕地澆水。自從種下了青草種子，我每天就會關注它的變化。然後我就靜靜地等待。幾天之後，一棵棵嫩芽探頭探腦地鑽了出來，那芽尖上頂着晶瑩的水珠，看上去十分惹人憐愛。看到它們在生長，我的心情是新奇而期待的，雖然只是一個小小的東西，但也寄託着希望，平凡的生活也變得美好起來。其實，在等待的過程中，我也曾經有焦急的心情，而且它每天的生長都是一點點非常緩慢的。我也懷疑過，那

種子是不是壞的，幼小的苗是不是長不高的……是。我感到焦慮，並且沒有耐心，還有過放棄的念頭。可後來當我看到它茁壯生長時，我忽然明白了我這種心態，辜負了那棵平凡的植物。由此聯想到，在生活中我們常常都有這種心態——焦慮、敷衍、懷疑。那我們又辜負了誰呢？我們辜負了自己。難道不是這樣嗎？焦慮，在我們當今的人羣中已經普遍化了。我們總是覺得壓力很大，會設想各種各樣的後果，但是我們卻沒有留意到，我們是否又傾注過耐心去等待。

在生長中看見希望，這是一棵小小的植物告訴我的。想一想我們自己，是否也處於生長中呢？像那株小草那樣，當它還是一棵種子時，哪怕是每天勤快給它澆水，給它鬆土，它的生長也是緩慢的，因為它必須要經過那樣的過程，吸取力量，往上生長，並沒有捷徑可走。可它依然能夠在泥土之中，安靜地努力，那一點點的緩慢生

長，也許別人看不到，卻在它自己心中，哪怕它所處的環境還是黑暗的，它卻能夠看到希望。而我們呢，我們很多時候的處境，不正是同這棵小草一樣嗎？但是我們經常有的是焦慮，卻很少有耐心等待。

像一株小草學習，學會從生長中看見希望，讓我獲益匪淺。從某種程度來說，我們經常處於壓力中，其實就是在成長中。也許我們現狀過得不如人意，也許我們的生活出現很多煩惱，也許我們都在努力掙扎，但是，我們應該明白，這就是成長呀。把焦慮和浮躁拋棄，去看見希望吧！慢慢來，不着急，永遠保持沉靜的心。無論這個世界如何變，無論我們所處的環境是怎樣，只要我們有着一棵平靜而有力量的心靈，我們就一定能夠看見光明。

只要我們敢於堅守，努力發現生活的希望和樂趣，生活一定饋贈我們更大的驚喜。