



這裏，綠樹成蔭，四季開滿各種花朵，鳥語花香，這不是公園，是廣東省中醫藥大學醫院。每天早上7點半，病房裏會出現一位醫生，穿着深色的中山裝，儀表堂堂，神色輕鬆，面帶笑容，開始巡房，病人都盼着這一刻，醫生的笑容淡定，似乎能化解所有病痛。這位醫師就是聞名香港與內地的，廣州中醫藥大學副校長、廣東省中醫藥副院長、嶺南甄氏雜症流派的第4代傳人——「德叔」張忠德。

德叔總是笑的，笑容對病人很重要，病人會對醫生察顏觀色，醫生的面容，是他們檢驗病情的晴雨表，德叔把一切埋在心裏，把笑容留給病人。

在他的醫院，病人享受着清雅的環境，嚴謹的方案，最好的醫治，他的方子不複雜，看上去簡單，但有奇效。

在全世界艱難應對新冠疫情，醫學專家絞盡腦汁找尋真兇找尋出路，卻一時查不出源頭，禦敵乏術之時，中國的中醫由本出發，從新冠症狀入手，在努力找出一條出路。「非典」時，中醫從由表至裏，診斷為「熱毒」的清熱解毒、芳香化濕、補氣生津，以8種中草藥，製成「薑八味」，懸壺濟世，解救緩解了不少病者。

3月中，德叔疫情中第12次出征，帶領300人的廣州佛山醫療隊，一

馭虎之力

色的紫紅色裝束，整齊列陣，跨境來港，首先入駐亞博館（亞洲國際博覽館），主攻老年新冠患者。老年患者多有基礎病，喉嚨乾、癢、痛，食慾不振、腹脹、大便乾結等，具長期臨床及治療新冠肺炎的經驗，張忠德要用中醫藥快速改善病人這些症狀，從而減低新冠病情的加重。中藥一服，不出兩個星期，老人們病痛減輕，療效顯著。

中醫就是這麼神奇。中醫始於春秋時期的扁鵲、華佗，盛於宋代。唐代名醫孫思邈的畫像，身邊總有一隻老虎。傳說，孫思邈手搖鐵鈴，騎着驢，四處行醫，遇到一隻老虎把他的驢吃了，驢的骨頭哽住老虎喉嚨，老虎就要憋死，孫思邈用手上鐵環撐住虎口，把卡在虎口的骨頭取出來，救了虎命。老虎感恩，成為神醫的坐騎，那隻鐵環，也叫「虎撐」，是孫思邈召喚病家的串鈴。雖是傳說，但中醫確有馭虎之力。

中醫離不開中藥，百草治百病，同仁堂就是中醫藥的代表名號，同仁堂承繼孫思邈的「千金方」，頗有幾味救命良藥，最出名的是安宮牛黃丸，有起死回生之效。香港鳳凰衛視女主播劉海若，多年前因火車出軌受傷，多日高燒不退，昏迷不醒，用了許多西藥都不見效，是同仁堂的安宮牛黃丸使她甦醒復生。相信祖國醫學中醫中藥，盼望快戰勝疫情，重現生機。



那年匆匆一念，改變本來翦冷翠探友計劃，轉飛台拉維夫，首次接觸以色列並巴勒斯坦，引領往後半生跟中東風景不離不棄懷懷思念。

動身那天為星期五，奇怪乘客特別少，尤其乘搭價錢比較英國航空公司更實惠的以色列航空航班。偌大經濟艙只有十位八位乘客，我卻被優惠，調動坐到商務艙（相距多年，弄不清楚當時被稱為 King David Class 還是 King Solomon Class）；納悶……身邊卻坐下一位比筆者身形還高還壯，大概同齡的乘客。環顧整個所羅門王商務艙，只有另一位乘客，何解偏在我身旁？

年輕陌生人名耶利米，頗友善，沿途推介以色列特色遊蹤，也為我解開謎團；猶太禮法，周五黃昏至周六黃昏為不能點火，絕少活動，除卻到猶太會堂參與 Sabbath 安息日禮拜。

也有例外情況，除非人已在旅途，絕少於當天出發行程。碰巧那個星期五的黃昏，不單止安息日，還是猶太傳統非常重要逾越節的開始，大時大節不少住在外國的以色列人及海外猶太人，都會預先飛到以色列熱熱烈烈參與節日。

年輕人解釋了跟隨猶太曆法，以色列航空公司航班上幾乎無乘客原因；在下從小槽槽懂懂雖然感覺奇怪，卻未深究那麼多位子，何解偏偏坐我旁邊？

下機前，耶利米囑咐在機場出口等候，果然應約，再次出現，他坐在女朋友的小車請我上車；安息日兼逾越節，閣下想也不用想可有交通工具前往耶路撒冷，就算台拉維夫也不容易！

除了送我一程，還安排入住他們的客房，知我聯絡不上在耶路撒冷念平面設計，卻回了海法港父母家的退伍軍人朋友

回鄉

大衛，請總作導遊，伴我跑了幾天並好幾個景點；包括有紀錄，世上至古老城市，死海北沿綠州 Jericho 耶利哥；在那裏，得以再會香港並老家新界普遍種植，初夏開個滿天火紅的鳳凰木，更拾得瓜熟蒂落種子盒子，目睹家鄉舊識，離家幾千里，怎會無由淚下？

思鄉；自那刻，植下回鄉的念頭。

見我淚下，問過原委，耶利米吐出真相；他本屬特種部隊，管理飛行保安。那天接到通知有遠東面孔上機，即派他「貼身照顧」他們分不清中國人還是日本人反正黃種人面孔的乘客。在此之前不久，「日本赤軍」成員在台拉維夫持械大鬧殺戒，殺死不少無辜人羣，所以對東方面孔特別敏感。

這種敏感無所謂，讓我獲益首次坐上商務艙，享受優質服務，也無端認識一位新朋友。

耶利米坦白，那趟旅程是他機艙保安最後一程，即將退伍重返校園。見我手持鳳凰木種子盒，思鄉淚下，無論如何無半點赤軍殺手因子，始對我明言；也跟我說了他們家族早在上世紀初，已從俄羅斯追隨「錫安主義」回歸巴勒斯坦；無盡流浪、被迫害甚至滅族，不理千辛萬苦，無論如何歷盡可歌可泣艱辛，都要2,000年前回到故鄉！



◆耶路撒冷舊城「哭牆」，猶太人故鄉的象徵。 作者供圖

心急的後果



我相信自己絕對是一個「急性子」的人，為什麼這樣說，因為無論我在工作的時候，或是在生活當中，做每一件事也有一直衝的習慣。就好像有時候看見一些同事經常要通宵達旦準備自己工作崗位的事情，但從我眼中，其實這些工作可能花一點時間便可以完成，不用慢條斯理地利用睡眠的時間去做。

雖然我不可能完全明白到他們在做什麼，但我看眼內，這些工作其實簡單不過。可能就是比較心急的性格，所以不會容許自己花太多的時間去完成某些事情，我不是濫竽充數去面對工作，只是有些人可能喜歡慢條斯理，他們是沒有錯的，只不過是自己的性格問題。但有時這種衝衝直撞的情況，是會令到自己受傷的。

例如我在生活上的「急性子」，就如我在家裏煮東西吃之後，總會有很多碗碟需要清洗。好像上星期六，如常跟弟弟一家人在我的家裏弄東西吃。當晚其實只是煮了一個日式火鍋一起品嘗。在吃完之後，我習慣清洗所有用過的工具。因為我覺得，他們始終在我家中作客，所以這些比較煩瑣的工作就由我來做吧。就因為心急的關係，且輕視了一些利器，導致我在清洗一個工具的時候，不小心把自己的手就像一些瓜菜去皮似地剝開手指的一塊皮，立刻血流如注，我便從廚房大聲說：「我弄傷了手指。」好在我的弟弟還在我家，他很緊張地衝入廚房看，還有點責罵我為什麼不小心。當然我知道他的責罵不是真的，只是因為看見哥哥受傷，他心急如焚才說出這些說話。我跟他說：「讓我沖洗傷口之後可以繼續洗碗。」他便大聲說：「就由我來洗，你不用再接觸這些東西。」

其實我知道弟弟是非常痛錫我這個哥哥，就好像我之前曾患上「驚恐症」的時候，雖然有時我還是有很多生活上的顧慮，而他總是說不用亂想，但其實他經常留意我的情緒及身體變化，他絕對是一個不可多得的好弟弟。

說回我的「急性子」性格，這一次輕微受傷就是正好說明，我以後處理家務的時候，也應該以輕鬆的態度面對及放下心急的習慣，功夫總會有一時間便可以完成，不要急着想盡快做好。



新冠疫情暫時得到緩和，人們開始恢復正常的社交生活、工作。街上比以前多了很多人，食肆也開始人頭湧湧，香港似乎恢復了生機，明顯地很多人面上浮現了久違的笑容……

在這場第五波疫情中，香港是重災區，百業蕭條，醫務人員疲於奔命，無論在家居還是工作的地方，人們都提心吊膽生怕被傳染上新冠疫症，現在總算能夠鬆一口氣了。不過有很多工作還需要善後，才能夠返回正軌：有不少人經過過去幾年的折騰，無論是心靈上、經濟上還是人與人的關係上都受到很大的考驗。

相當一部分人無論有沒有感染上疫症，心情都是很壓抑而引致容易疲勞、失眠，不願意見親友。香港人最大的負擔就是供樓，如果收入不穩定甚至沒收入，這樣他們就壓力山大。居家辦公或者放無薪假期，本來和家人見面機會多了是好事，多了溝通和分享的機會，但如果心情不好可能摩擦會多了進而發生口角，所以在逆境中怎樣互相理解、扶持非常重要。我們那些免費的熱線也收到很多求助電話，一開始是接收查詢怎樣面對和治療疾病，現在主要是求助怎樣面對一些

新冠與環保

心理上的壓力。所以無論是政府還是學校，非政府的慈善團體都要將紓緩市民的心理壓力放上市常議程，因為有些人礙於面子不願意求助，我們要主動出擊，行多一步去幫助他們。

在疫情期間，為了防止疫情擴散製造了很多垃圾，這是可以理解的，例如每天棄置的口罩、飯盒、隔離衣、塑膠等這些是不能循環再用的，但如果能夠研究出一些物料除了防護，也可以一段時間後溶解而不污染環境該有多好啊！如果我們每人留意做好自己本分，盡量用少一些外賣的膠盒，或者將這些膠盒洗乾淨再用，將一些乾淨的紙張回收做再造紙，消毒藥水的濃度掌握好，減少對水源的污染，減少海洋生物的破壞，相信對我們的後代甚有益處。每人做少少就已經減少了很多廢物，否則堆填區很快就堆滿了，地球的污染只會愈來愈厲害，我建議政府由現在開始就要關注這個問題，將廢物循環再用的工廠即使虧本也應該做下去。

在後新冠時代還有很多工作去做，任重道遠，在第五波疫情未完，第六波未到時候開始籌備和計劃將來很有必要，希望李家超將來新的班子留意到這些民生和環境的問題。



范舉

劊房的悲哀

香港的房屋災難，最突出的是深水埗、油麻地、旺角出現了大量的劊房住客，居住的環境非常狹窄，空氣不流通，若果中了新冠病毒，立即傳染全家，能否生存下去，聽天由命。香港人去年每月入息中位數為20,000元，屬於富裕地區，但是貧富懸殊，所以出現了非人生活的劊房區域。

深水埗、油麻地、旺角有大量的舊式唐樓，一般是8層高，沒有電梯，租金較低，所以才有條件被業主改建成劊房。大暑後，立秋前，劊房氣溫約30度，根本就像蒸籠一樣，連呼吸空氣也有困難。我的一個遠房親戚東叔，就住在深水埗的劊房裏面，東叔所居住的唐樓入口，並沒有鐵閘，可說「閒雜人等，出入自由」。治安環境並不好。上樓梯的時候，一樓樓梯間昏暗無光，爬了兩層終於遇到亮着的走廊燈。光照下，牆面上一層又一層的招貼廣告、黑筆塗鴉的電話號碼，伴着龜裂甚至剝落的牆皮，無不顯示着這裏的髒、亂、差。

這一棟唐樓原本是一梯兩伙的格局，每一個單位都會有一道鐵門，推開右側鐵門後，一個單位400平方呎，「一劊四」，成為了4間劊房。每一個劊房租金6,500元，加起來26,000元，比正常的收入增加了兩倍。

「劊」字本意，原為「宰殺」，將動物從肚皮切開，去除內臟的意思。在寸土寸金的香港，為了多賺租金的房東們，「聰明地」將原本只能整套出租的房子，劊成幾間，分租予不同租客。

最近去探訪東叔，才發覺他的劊房有許多木蟲，東叔的房間只放得下一張單人床，床尾還要架起一木板，才可擺放一個小型電飯煲和雜物。全屋密不透風，只靠

一個窄得一尺見方的氣窗通風，房間裏桌椅都沒有，只能站着講話。東叔年輕時因為工作勞碌，回家因為非常疲倦，倒頭便睡著了，與妻很少交談，感情淡薄，最後鬧到離婚。因多年患糖尿病，右腳要做手術截去一半，現裝上義肢，因要爬6層梯級，義肢的傷口常隱隱作痛。現在已經60高齡，要靠打散工為生，經常沒有工開，一個月的收入，大約為11,000元左右。東叔說：「我想申請公屋，已經十年了，仍然排不上號，只好等待，更要忍得，百忍成金，才可能生存下來。」這真是道出了劊房住客的心聲。東叔講述了木蟲為患的情況，他抽高了衣袖，拉高上衣，展露了木蟲咬的大小傷口，原來手臂、背部，甚至下肢都是木蟲咬口，可說是體無完膚。

東叔還有一個工友，叫做阿明，一家三口住在同一個唐樓的8樓，劊房大約120呎。房間被劊得十分周正——長方形的空間從中被隔開，裏面有窗的一間是臥室，靠外算是客廳，近門口左側還有兩個約1平方米的空間，分別用作廚房和衛生間，右側是窄窄的、堆滿米麵等物資的過道，連接客廳。客人來了，入到客廳後，狹小的空間已逼仄到無法轉身，再想進一人都十分困難。明嫂帶著8歲的兒子在家，沒什麼空間的劊房內，高低床成了孩子的遊樂場。一家人已經在這劊居6年，提交申請輪候公屋的時間也已經8年。劊房連孩子做功課的地方也沒有，只能在床上做功課，東叔談到了阿明一家的居住情況，聲音裏滿是無奈。

疫情前，阿明還有着穩定的收入，劊房租金加水電費約7,900元，佔了每月四分之一人工。疫情後，阿明半失業，每月只能打散工，收入大減。明嫂本想做些兼職工

作，無奈孩子學校停課，她只能在家帶孩子。附近街區曾一度在污水中驗出陽性樣本，為防疫抗疫，母子只能減少外出，留守家中。房租、水電網費、吃穿用度，三支支出大山，壓得一家人喘不過氣。東叔說：「住在劊房裏面的人，在兩年的疫情中，生活就如在苦海之中，日盼夜盼疫情早日結束，可以喘一口氣。」

我告訴東叔，明天我來為你滅蟲。第二天，我帶了兩個工具，一個是強力的吸塵機，一個是高溫蒸氣噴射機。第一件事，凡是有木頭的縫隙和小孔洞，我就用強力的吸塵機把木蟲吸出來。第二件事，整個房間凡有可能藏有木蟲的地方和物件，包括床鋪上的物品，使用高溫蒸氣的機器，噴出高溫的氣體，把木蟲全部殺死；另外，利用水溶性藥劑再噴射在昆蟲沒死的位置，重點施藥，希望使藥劑停留在木板，持續滅蟲效力。最後一步，讓他把所有的衣服，拿到自助洗衣店清洗消毒。兩個禮拜之後，再去探訪，東叔把上衣脫掉，展露所有的木蟲咬口已經消退了，幾十年的濕疹竟然痊癒，全身的皮膚回復光滑。

根據今年3月的統計數據，本港現時約有10萬戶樓宇劊房，有逾22.6萬人居住。劊房住客不少都是售貨員、飲食業員工，他們上班的地點，距離居住的劊房並不遠，大約步行15分鐘就可以到達，這就節省了不少交通費用。如果住在偏遠的公屋區，每月的交通費就需要接近1,000港元，大大加重了他們的負擔，特別小孩子要讀書，開銷不少，作為父母，節衣縮食也要供書教學。特區政府什麼時候才可以減少建屋工作流程，增加公屋興建的數目，這是窮人最關心的問題。



最近有個很有趣的經歷，打算重操舊業開展銷售教學課程，找了適合的合作夥伴後我閉關十日創造了一整套完整林作保險銷售學，然後便準備了一個分享會和大家講解我的理念。合作團隊和我開會，感受我分享會的內容，會後檢討，成團半打最大的感覺竟然係太悶，而太悶的原因很簡單——因為我準備了太多內容。

在我的經驗裏面，最少的總是最好的，在牛津大學的時候，我副修哲學，而哲學的回答方式是以論文回答問題。那時候有位美國教授在考試前一個月瘋狂幫我操練，教我如何準備論文的大綱，頭幾次見面幾乎每次他給我的反饋都是「太複雜了」。事實係，去到牛津一流水平的論文，反而係愈簡單愈好。他告訴我一篇強而有力的論文只需要兩種元素：

第一，極端，他的意思是如果你採取不溫不火的論點，你就不能引起包括考官在內的任何人注意，而沒有注意力就不可能高分。

第二，論點要極度清晰簡單，他認為一個論點就只需要有3個理由支撐，全部都係大道理，無須任何迂迴的狡辯，總括

切忌太複雜

來說真係距離6歲都睇得明不遠。這個道理我一直深深明白。但人總是犯歷史犯過的錯，今次總算是提醒了自己，再次告訴給自己聽，為何離開牛津後算是發展成功的一次。

難道你沒有發現，厲害的人總是令到事情看起來是那樣的簡單嗎？看一些頂級足球員例如美斯在盤扭過人帶球總是看似那麼簡單，而我相信確實道理就是那麼簡單，而他將道理上發揮到極致，就是這麼簡單。李小龍講過我不怕一個人一萬個招數都試了一次，我只怕一個人同一招式打過一萬次。

總結，我認為在生活中及工作中只需要捉住幾個大位，發揮至極致就已足夠，所以大家要做的只是專注及深入自己擅長的幾個範疇即可。

千萬不要以為講多兩句、寫文寫多一百字就代表更好。千萬不要以為上多一兩門課程，學多一兩門技藝，就會變得更能幹。只需要將簡單的做到最好即可。

這句話尤其是給年輕人的。我每個禮拜都在遇到年輕人，我覺得太多的他們由於欠缺社會經驗，很想很多事情都試，但最後一事無成。想更快成功很簡單——保持頭腦簡單，每次做好一件事即可。



◆做好自己擅長的範疇即可。 作者供圖



5月8日這天真是香港一個特別的日子。

那天是特區政府第六任行政長官選舉投票的日子，當選人經中央人民政府任命後會於7月1日帶領新政府為香港市民服務。

這個星期日還有其他活動和事情令香港市民關心。

香港這屆的香港中學文憑試考期的最後一天是5月7日。因此，星期日是所有今屆考生最開心的日子，因為擔心了一年的公開試終於結束。姑勿論考試成績如何，總算可以鬆一口氣，輕鬆兩個月後才再為前途擔憂。

我和家人在一個月前早約好那天拜山。本來我們是應該早一個星期去的，就是因為要選就其中一名家庭成員應考文憑試，只得將拜山的日期延遲一個星期。我們如常一樣，拜山後晚上一家人吃一頓飯。我們一向都是在我家吃這頓飯的，因為反正買了很多拜祭食品，晚上便一起在家吃。不知怎的，我兩個星期前竟然打電話到一間中餐館查問其片皮鴨的情況。說着說着，接待員叫我5月8日一定要預先訂桌。我問原因，他說：「那天是母親節啊！」噢！他

五月八日

不說我也忘了此事，竟然也順着訂了桌。

接待員說晚飯要限時，只能吃一個半小時。我素來不喜歡限時的規矩，但他很誠懇地解釋：「我們之前一直晚市沒有堂食，現在恢復了。我們的店很小，希望多做兩輪生意，就請你體諒一下。」我曾到過該店，哪是小店呢？不過，接待員的態度謙恭有禮，我也妥協了。

母親節那晚我們在街上，每間食肆的門前都站滿了一批批等待入座的食客。這種情景真是久違了，過往不知多少個月，晚上的街頭是靜悄悄的。大部分的店舖都早已關門，只有做外賣生意的食店才繼續營業。那種冷清寂靜的情況，相信絕大部分香港市民都未曾見過。

母親節那晚大家都高興了，顧客可以再次享受堂食的晚餐，而且還是一桌可坐8人。一家人一起圍桌共坐，共享一個疫症前多年以來都是那樣度過的溫馨母親節，真令人窩心。老闆們自然笑逐顏開，因為終於捱過了飲食業的冰河期。看着一批批的顧客光顧來往，就是抬着花碌碌的銀紙進場，怎不令他們大喜？

往昔餐館食客太多時，侍應們往往都會因太累太煩，應接不暇而出現服務欠佳的情況。這

次我們發覺雖然侍應們忙個人仰馬翻，但是出奇地大家都面露笑容，還不時與我們說笑，大概是因為他們也很久沒有見過餐館內有那麼多食客。若非經歷過寒冬，相信他們的其中一些人也未必感受到原來有那麼多人下單、叫他們拿多一雙筷子，甚至打翻汽水要他們清潔的忙個不可開交，已是福氣。

5月8日那天食肆的生意貨如輪轉。不只是因為母親節，還是因為晚市重開的首個星期日之故。還有，政府撥給每名市民的消费券應該還有些在口袋內吧？大家當然紛紛想吃一頓好的，以慰勞一下抗疫已久的疲勞。

5月8日又是佛誕日。我在那天收到了佛教徒朋友的祝福卡，上面寫着「母親是生命的源頭。因為母親，悉達多太子降誕於人間，成就佛道。母親給予我的生命，佛院長養我的慈憐。獻給生命中的恩人——感謝有你。母親節快樂，佛誕節吉祥。」佛教徒將母親節與佛誕連結一起，同時亦多謝朋友給他們的愛，將5月8日視為一個謝佛謝母謝友人的感恩節，令當天更有意義。

今年的5月8日真是一個很特別的日子。