



點滴

藥食同源

2018年，攝製電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，攝製隊先從北京出發，介紹中醫藥歷史的源遠流長，繼而前往世界各地探討中醫藥的發展，包括香港、澳門、亞洲及歐洲等地。我們選了位於亞洲重要交通樞紐的新加坡，作為代表亞洲的其中一個拍攝地點。

自古以來，新加坡便是海上絲綢之路最重要的港口之一。新加坡一直是中國、東南亞和歐洲大陸的橋樑，其中就有許多中國藥材，由當地轉口，再運往世界各地。由於地理上的優勢，新加坡一直是中藥材主要的中轉港，產品通過當地再轉口至鄰近各國。

華人聚居眾多的新加坡，對中醫藥的接受程度頗深，尤其以前，當地華人大都是從中國南來，而西醫當年亦不甚發達，中醫就扮演了重要的角色。老一輩飄洋到新加坡的華僑，基本上皆以中醫藥治病強身。

攝製隊特別去到當地人購買中藥材的地方，就是有唐人街之稱的牛車水——但見中藥店林立，好不熱鬧。陣陣香氣、藥味撲鼻，倍感親切，原來有些中藥店也賣茶葉蛋，不禁食指大動。藥店的中醫師告知，茶葉蛋在我們民間，是一種十分普遍的保健食品，製作茶葉蛋要先煮熟並敲裂，再放入茶葉、一些中藥材（包括補氣血



◆麥景榕在新加坡地標魚尾獅前拍攝主持《一帶一路醫藥行》。 作者供圖

周嘉洛周星馳上身

《痞子殿下》播出已三星期，收視連續高企，但仍有問「痞」字點讀？網上字典指「痞」粵音是「婢」，解作流氓或無賴。劇集未播前，被指主角均非一線小生花旦，不被睇好，結果叫好叫座，爭回一口氣。

首次擔正的周嘉洛口碑成功，露鋒芒，但浮誇的演出被指模仿周星馳，外界有讚有彈，周嘉洛不用擔心，反應開心，周嘉洛是笑匠品牌、「無厘頭」宗師，有他的影子能成為周星馳2.0是個光環而非詛咒。周嘉洛對此的回應十分得體，他不否認自己的周星馳式演出，但強調並非模仿，而是因喜歡周星馳，經常看他的演出，以致不知不覺間用了偶像的演繹方法，即是周星馳方法演技已入了血，是致敬，比複製高了一個層次。

「神級」的周星馳近年未有新作，少有露面，新生代觀眾對他陌生，甚至有代溝，周嘉洛的出現正合時機。周嘉洛不算男神級靚仔，演技也未至爐火純青，回看周星馳初出道時的無厘頭演出，曾備受爭議，最後周星馳式搞笑大受歡迎，

更成為他的金漆招牌，周星馳也不是大帥哥，但人紅了自會魅力過人帥起來。周嘉洛勝在笑容陽光，有喜感，親切如鄰家男孩。

周嘉洛被力捧，在《愛·回家之開心速遞》的長期演出，飾演安仔已成功入屋，儲了高人氣；他在《回歸》中的演出，本欄早已讚賞過，《痞子殿下》有好成績，可見他時裝、古裝皆宜，接下來就看看他會接到什麼好劇本，給他更多發揮機會，捧他上一線小生之位。

其他演員，包括演剛烈公主的陳潔，既兇悍又可愛，她的演出稍有過火便不討好；頻頻赤膊騷肌的朱敏瀚；練精學懶的張頌東，都跟周嘉洛的演出擦出笑點，很有化學作用，如開續集，少不了這鐵三角組合。《痞子殿下》的編劇亦應記一功，不少穿越古今的場口，如古代的「網上」投票，是將票投入魚網，名字玩諧音，有寓意；納克溫柔公主（立刻溫柔），首振鎮（手震震）、歌蓮神國（歌連臣角），好玩。

現時大家心情悶悶的，很需要喜劇帶來歡樂，《痞子殿下》快打鐵趁熱開續集。



愉頤度曲

藝術雲展與線上展

今年是中日恢復邦交50周年，筆者最近正組織策劃「中日書畫交流展」雲展，有60多名中日書畫家參展，作品將通過線上展出。

過去辦的書畫展覽都是實展，所謂實展，就是實物展。主辦機構找個展覽廳，定好日期，請參展者交上作品，開展當天上午布展，下午便舉行開幕禮。當日一千或幾百人來觀展，開展過後，參觀的人便漸少。幾天過後，展期便結束，若認真統計一下，可能就幾千人觀看，來看的人也許就是方圓十公里愛好書畫的親朋好友。

但自有網上雲展和線上展之後，情況稍有變化，策展人只需通過電腦軟件在虛擬展廳裏放上作品高清图和資料，展覽便可以開幕了。這樣的展覽，就算身處萬里之外的人，也隨時隨地可通過互聯網參觀。雖然看的都是作品照，效果不如看原作，但觀看的人少則幾萬，多則幾十萬，甚至上百萬，輻射面之廣，影響力之

大，與實展不可同日而語！去年筆者策劃了一個網上的香港書法家協會書法作品雲展，便有5萬8千人觀看。

網上雲展和線上展，只要上網打開鏈接，便隨時可進入參觀。而且展覽開幕了，便可一直展下去，沒有時間空間限制。

現在，藝術家不但可以在網絡世界舉辦各種線上展覽和雲展，還可以把自己的作品通過線上找到收藏家，又或者製作成NFT產品出售。所謂NFT產品即非同質化代幣，將藝術品數字化製成NFT產品，大大有利於藝術品在全球或元宇宙流通。這樣一來，藝術就不單存在於現實世界，而且存在於元宇宙這虛擬世界，這是藝術類產品的一大進步，也是人類社會的一大進步。

自元宇宙的概念推出後，虛擬世界愈來愈為年輕人所接受，藝術家不妨多了解一下，與時俱進，學會把藝術數字化，推向元宇宙，那是另一個廣闊的藝術天地。



文公子手記

如何令富裕顧客看到你的宣傳

吾友上市公司創辦人關志康兄，上星期在報章發表專欄，題為「衛生巾廣告消失了」。其文指出，衛生巾廣告曾經深入民心，但近年已絕跡於電視。取而代之者，更多是滲尿墊、保健品、按摩椅等廣告。關兄云：「衛生巾的電視廣告之所以消失，因為用衛生巾的人已經不看電視，看電視的人已經不需要用衛生巾。」

此外，也由於愈來愈多人選擇以流動裝置收看視頻，一家人飯後坐在電視機前追劇，似乎已成為一件頗有「歷史感」的家庭活動。中年人追電視，成年人不看電視，已經漸漸成為趨勢；此言不虛。

當媒體進入2.0年代，網絡化、個人化、多媒體化和互動化，已成趨勢，現在互聯網開始進入3.0年代，媒體更可能變成另一種模式，在人類「第二人生」中存在。傳統的媒體廣告，近20年來一直被網上廣告佔市場份額，而且愈來愈失勢。雖然媒體正進行數碼轉型，但在汰弱留強的市場力量下，一些媒體都因在新的市場遊戲規則下，欠缺競爭力而停刊停播。

現今的網上廣告，也已進入了精準投放的年代。只要你登入了社交媒體或電郵戶口，相關的網絡供應商就一直記錄你的網上瀏覽足跡，對於你的興趣喜好、生活習慣和朋友圈，可能比你自已更清楚。

以前在傳統媒體出廣告，只能大致根據媒體的目標讀者或觀眾群，猜想是否符合自己產品的定位；廣告費是付出了，但中不中目標，其實要看彩數，也有不少預算是浪費了的。現時，廣告商則可根據自己的目標市場，向網絡供應商作出要求，挑選能看到宣傳廣告的群體。因此，就比傳統媒體更精準地瞄準目標市場，所用的一分毫不也有成本效益。所以，關兄上網時，身為一位男士，也是不會有機會看到衛生巾廣告的。

營銷人一向有一個頗費心機的問題，就是如何向富裕的顧客做推廣？因為傳統而言，富裕階層特別是商界高層，一般不會看電視，印刷媒體的財經地產廣告，回報事實上也如理想。所以不少廣告商會選擇戶外廣告，由商業區的廣告牌、巴士車身廣告，以至高級寫字樓的升降機電視廣告都會被選用；然而始終成效難以量化。

因此，可以精準投放的網上廣告就成為可接近富裕階層顧客群的有用宣傳途徑。事實上，政府亦可考慮多用網上廣告，進行以青年為目標的文宣工作。

以前在傳統媒體出廣告，只能大致根據媒體的目標讀者或觀眾群，猜想是否符合自己產品的定位；廣告費是付出了，但中不中目標，其實要看彩數，也有不少預算是浪費了的。現時，廣告商則可根據自己的目標市場，向網絡供應商作出要求，挑選能看到宣傳廣告的群體。因此，就比傳統媒體更精準地瞄準目標市場，所用的一分毫不也有成本效益。所以，關兄上網時，身為一位男士，也是不會有機會看到衛生巾廣告的。

營銷人一向有一個頗費心機的問題，就是如何向富裕的顧客做推廣？因為傳統而言，富裕階層特別是商界高層，一般不會看電視，印刷媒體的財經地產廣告，回報事實上也如理想。所以不少廣告商會選擇戶外廣告，由商業區的廣告牌、巴士車身廣告，以至高級寫字樓的升降機電視廣告都會被選用；然而始終成效難以量化。

因此，可以精準投放的網上廣告就成為可接近富裕階層顧客群的有用宣傳途徑。事實上，政府亦可考慮多用網上廣告，進行以青年為目標的文宣工作。



傅昱

對生命瞬間的思索

小時候，我常問媽媽：「媽媽，一瞬有多長？用直尺量度有多長，用公式推算有多久？」媽媽親切地說：「傻孩子，一瞬用手摸不到，用筆算不清，只能用心靈去感應。它不可測量但可以感知，一段時光由無數個瞬間組成。」

真的，一瞬，只有細心體會，你才可感覺到。現在的我，已經明白一瞬有多長，明白了一瞬間的把握和爭取，意味着成功；懂得了一瞬間的珍惜和擁有，意味着長久；感覺到一瞬間的微笑、甜蜜與憂傷，意味着幸福；頓悟意識到一瞬間的放棄和揮手，意味着訣別。

記得在我去貴州支教所教的那個班上，有個叫志勇的孩子。他個頭不高，一頭微黃的毛髮鬢在頭上，眼裏有一股說不清的茫然。有次課堂上，想讓誠懇的他得到口頭表達上的鍛煉，我幾乎已把答案告訴他了，可他還是「吭哧吭哧」答不出來。後來了解到，他的舌頭天生比較短，說話非常費勁，一般人聽不懂。

那次家訪，我到了志勇的家，竟有一種想哭的感覺。他家實在太窮了，家門口堆滿了廢報紙、廢電線和空瓶子。爺爺告訴我，他有弟弟、妹妹，還有一個終日躺在床上的奶奶。父母去外地打工了。志勇因舌頭短，經常語無倫次，時間長了，就變得不愛說話。後來，家長不想讓志勇上學了。我又去家訪，正趕上他父母回家，最終在我的說服下同意讓他繼續讀書。志勇上初二時，我支教結束，離開了貴州。好長時間沒有志勇的消息，我慢慢忘了他。直到前幾天，他給我發來一條信息：「傅老師，很多年沒見你了，你還好嗎？感謝你對我的關心和鼓勵。我上完了初中，對物理電路特別鑽研，所以在鎮上開了一個汽車修理店。今天是教師節了，祝你節日快樂！」我反覆讀着志勇溫暖的文字，那些支教的的日子好像一瞬間就過去了，又彷彿成為了永恒。

作為老師，當時覺得對後進孩子的付出，短期看實在沒有多大意義，但只要我的心是熱的，我堅信——孩子的內心總會把曾經的一個個學習瞬間變成燃燒的火炬。張學友有首歌唱道：「為我點上一盞燭光。」對老師來說，給孩子的心靈點燃燭光，也許只是短短的一瞬，而對孩子來說卻是長長的一生。

人生是由無數個瞬間組成的，一個個瞬間串聯成為無窮無盡的生活。當你、我、他都肯把幾個、幾十個的瞬間放到另一個需要的人的生活裏，個人生命的意義就有了顏色，有了價值。一瞬，到底有多長？瞬間裏藏着永遠。一瞬，並非就是手錶「滴答」一聲輕響；同時，百年千載也並非就是永恒。

譬如流星墜落的那一瞬間，恣意揮灑燦爛，讓人驚嘆乃至震驚。再譬如，地震爆發的那一瞬間，給無數人的心靈上留下長長的疤痕。又譬如，曇花激情綻放的那一瞬，是生命積澱揚眉吐舌，艷驚四座的絕唱。生命一瞬的長短，可以從星宇、天地、風物和心靈故事裏去採擷詮釋，去解讀感懷。

一位技藝高超的走鋼絲演員，準備給觀眾帶來一場沒有任何保護的表演。幾天後，他站在16米的高空中，鋼絲微微地抖着，1米、2米……一切動作都做得行云流水。突然，他停止了動作，經驗豐富的助手馬上意識到他遇到了危險。他問一問，但並沒有說話，1秒、2秒……突然，走鋼絲演員向前走了幾步，一切動作恢復正常。

回到地面之後，走鋼絲演員對助手說：「謝謝，兄弟，剛才我被塵土稍稍迷住了眼睛；那一瞬間，如果你對我說話，我肯定會分一下神，生命就會有很大危險。謝謝在那一瞬間，你保持沉默，沒有出聲。」是的，就在那一瞬間，如果助手和他說話，他的生命就有斷送的可能。所以生命只有一瞬那麼長。但是，助手很快意識到——那一瞬間需要演員全身心的投入，最好的辦法就是不去打擾。如果打擾了，非但幫不了他，反而會害了他。

在現實生活中，這樣、那樣的瞬間不是很多嗎？假若你來到熱帶、亞熱帶叢林邊長的小小叢林，在那裏的空氣中，一定會嗅到——麝香貓可怕的「嘔語」：活着，不過是一瞬間；死了，我就不再排洩了……一隻隻麝香貓的細胞裏，竟包含了牠們群體的赴死信息，那般痛苦而無助。

幾年前，我在上海世博印印館看到，一杯麝香貓屎咖啡賣168美元（約合人民幣1,150元）。這咖啡的稀有之處，是它源自野生麝香貓的糞便。有人形容該咖啡為「人間極品」，

味道非比尋常，喝到它，就像在石頭中找到了鑽石。而另一種評價則相反：「帶點土腥，略帶嚼味和內臟味，在嘴裏久久不去。完全是噁頭。」

早在英國的莎士比亞時代，莎士比亞劇作《李爾王》中就有對白：「請給我一點麝香貓屎，加工成世上最昂貴的咖啡，來刺激我的靈感吧。」蓋因野生的麝香貓，能在自然跳躍狀態下，挑選最好的咖啡果，雖不能全部消化，大部分排洩了它，卻讓咖啡果產生了卓爾不凡的奇異特點。

麝香貓，雜食動物，尖嘴巴，灰皮毛。牠最愛吃新鮮的咖啡豆，咖啡豆通過其體內的發酵和部分消化，成為糞便排出。沒想到，其糞便能夠分離出一粒粒珍貴的咖啡豆。由於野生麝香貓的糞便數量非常稀少，價格相當昂貴。經加工和烘焙，貓屎咖啡成為最奢侈的咖啡飲料。眾多的咖啡農看到利益，不斷將野生麝香貓捉回家中豢養，其產出的貓屎咖啡，成色和味道雖遜色了些，但價值依然不菲。麝香貓是有「思想」的動物，對於人「揀糞為食」的行為討厭又討厭，對牠構成了極大的侮辱。如果麝香貓在野外，排洩完了，牠看不到被人揀了，也就罷了；偏偏有人把牠們豢養起來，還當着面不斷揀糞蛋，實在受不了。

麝香貓被關在鐵絲網裏，牠不斷吶喊——「沒有自由毋寧死」、「我是動物，不是『機器』」。麝香貓開始絕食，用飢餓，用生命，用死亡，對抗人的貪婪。現在麝香貓的數量，已不到原來的一成……麝香貓的細胞裏，悲忿成為永恒；牠們存活的每個瞬間裏，那種恨意綿延不止……有關麝香貓死前瞬間的怨恨情狀，那些喝貓屎咖啡的人可從牠絕望的眼神裏洞悉。

生命瞬間的長短，無論人是動物，只能用心去量，用愛去嘗，用善去給予，用體去去衡度。瞬間，正因熔鑄人的感知、動物的聰慧而彌足珍貴。一瞬，可以電光火石般燃燒，可以有飛蛾撲火的決絕，也可以讓靈魂涅槃重生。擁有這樣的一瞬，就把瞬間變成一生或訣別。正因一瞬凝結了人和動物的感情和思緒，而無限延伸或突然停止。瞬間有多長，願你細思量。

常常聽到一些年輕人抱怨生活裏的各種人和事，尤其是一些正在創業的朋友，每當遇到頭痛的事情，就滿口怨言，抱怨顧客、合作夥伴，甚至抱怨自己處處倒霉……確實，創業剛開始，事事都很艱難，日常中也會遇到很不順心的事情，但是很多年輕人卻只會抱怨，然而很少有人會好好反思自己。一個善於反思的創業者，最終都會獲得成功。反思不是踩低自己，相反更可提升自己。

和大家分享一件小事，有位朋友某年跟朋友去旅行，剛開始他們都玩得很開心，但到了一個著名景點，卻因為沒能拍到好看的照片而心情鬱悶。經常旅遊的朋友都知道，在著名的風景區拍一張沒有旁人的背景照，簡直難上加難。而且大家都慕名從遠方而來，都是為了拍一張有代表性的照片做留念。當天，在人山人海的風景區，一

「手套女王」林曉盈

她是「手套女王」林曉盈 (Juliana)，對於這個稱號她謙稱自己是個勤力工廠妹，幸運家裏有平台讓自己去發揮，但其實她獲獎無數：傑出青年企業家獎、大灣區傑出女企業家大獎、2019傑出商界女領袖獎等等……

Juliana一直視父親為偶像，「他16歲由內地來港，每晚收工回家在巴士上背英文字典，他也曾讀過一年的大學課程，他認為文化溝通是非常重要的！1963年他在元朗設廠，全世界有六成的勞工手套都來自我們的出產。我更敬佩他在1989年民選的敏感時刻，當商量是否要移民或將廠房結業，爸爸說無論怎樣我們都是中國人，工廠的工人一人養活四口子，若工廠關閉了，他們便會無飯開，於是他要繼續下去！他也教曉我何謂準時，如果人家約9點，無論之前你什麼時間到達，但請你在8點55分將自己準備好讓人家知道，太早到會影響到人家安排。父親常說你沒有200分，請勿告訴人家你有100分！」

「自加拿大大學畢業回港，我要求最低工資一切由紅褲子做起，我要同事知道我在勤力方面好靠得住。但是好景不常，2013年事發了，一對我非常尊重的夫婦長輩，合作了50年的夥伴要對簿公堂，結果我們最後選擇和解，50年的心也要結束了，感覺到非常可惜，2007年

父親中風後也未必適合繼續勞碌，就讓這個驕傲了50年的驕傲畫上了句號。」

「其實公司有很大的發揮，契爺也曾說過我每年都創業績，是會生金蛋的。記得當年與巴馬總統就職，第一夫人就用上了我們的手套，好開心，也很驚訝。當時美國的品牌方面急切需要一堆的顏色，以配襯不同的服裝，並沒有告知是什麼原因，但我知道有大事發生。終於第一夫人選了綠色的，用意大利羊仔皮製成的手套，輕柔舒適如牛油，更令她的手型變得更加纖細！當她亮相時，我們都很感動！」

「2007年對我來說是一個艱難的年份，不單爸爸中風，我也離婚了，因為我們的價值觀大不同，我當時瘦得如一條地拖，一下子輕了20磅。為了解釋太多，我決定去修讀一些EMBA課程，結果我在市場課程方面得到93分，我高興因為這課程將來會為公司帶來更大幫助。父親那一代完成了歷史使命，我也從第二代成為了第一代開設新廠房，我著意繼續推進可持續發展，ESG環保、社會和企業管理等，新科技也必須美觀和時尚。有了證書更可給單親媽媽知道，我得你都得，女性可自強！」

其實Juliana更令兒子學會幸福就是將每一個擁有，都當成最好的。Juliana不單是家族裏的抗疫先鋒，更是業內的防疫前鋒！家族誕生了一位「手套女王」，相信爸爸一定深感欣慰！



◆Juliana (左) 是家族裏的抗疫先鋒。 作者供圖

靜坐常思己過

人們談及別人的缺點時，似乎都能滔滔不絕並且都喜歡一起討論別人的不足之處，以此作為茶餘飯後的娛樂，對於別人身上的缺點總能看得一清二楚。但是，朋友們可能沒發現其實我們卻不了解自己。西方有一句名言：認識你自己。年輕時不覺得這句話有什麼哲理，甚至會在心裏認為，這算什麼名言，有誰不認識自己的？

但是，隨著年歲逐漸增，回頭想想這句話——認識你自己，覺得裏面有無限的涵義。雖然非常簡單直接卻是亘古不變的道理，人都應該認識自己，我們以為了解自己了，其實只是停留在表層的認識，只是根據自己職業和生活來判斷而已，但這真的是認識嗎？中國也有古老的話：吾日三省吾身。這足以證明，時常反思自己是多麼重要。

常常聽到一些年輕人抱怨生活裏的各種人和事，尤其是一些正在創業的朋友，每當遇到頭痛的事情，就滿口怨言，抱怨顧客、合作夥伴，甚至抱怨自己處處倒霉……確實，創業剛開始，事事都很艱難，日常中也會遇到很不順心的事情，但是很多年輕人卻只會抱怨，然而很少有人會好好反思自己。一個善於反思的創業者，最終都會獲得成功。反思不是踩低自己，相反更可提升自己。

和大家分享一件小事，有位朋友某年跟朋友去旅行，剛開始他們都玩得很開心，但到了一個著名景點，卻因為沒能拍到好看的照片而心情鬱悶。經常旅遊的朋友都知道，在著名的風景區拍一張沒有旁人的背景照，簡直難上加難。而且大家都慕名從遠方而來，都是為了拍一張有代表性的照片做留念。當天，在人山人海的風景區，一

人拍照另一個人就要維護，但因遊客太多了，時間又緊，別人也想拍，擠來擠去，所以朋友沒有做好維護的任務。最後他們都生氣了，一路上也沒有說話，各自情緒上也有一點煩躁。

於是，在車上時都很安靜。這時候，他忽然想生氣的原因——怎麼能全怪朋友呢，自己也有錯，不應該那麼急躁，由此又想到在生活中各種因為急躁而造成事情的失誤，才發現其實自己還有那麼大的缺點，從來也沒有發現。於是他誠心向朋友道歉而朋友亦向他道歉，彼此的心情也轉好了。因為那次深度反思，旅遊回來後他更加下定決心克服缺點，現在大家都對他的評價很好。

在創業中，這也是同樣的道理，當遇到不如意的事情別忙着抱怨，這個時候最好能夠安靜坐下來，反思自己哪個方面沒做好，只要這樣才能得到更長遠的發展。