



何冀平

缺少家教

一個微信抖音视频在網上流傳。內地一位女士坐飛機，座位後面是一個帶着小孩的女人，看樣子小孩已經是懂事年紀，但兩個小時航程，小孩一直吵鬧不停，踢座椅，打桌板，無片刻安寧，而那個媽媽完全不理安於入睡。坐在前排女士不勝騷擾，先是好言相勸，對方不理，嚴詞制止又不聽，叫來空姐調解，依然制止不了孩子繼續叫鬧，做媽媽的完全不理會，還惡語相向，直到引起公憤。

現今家庭孩子少，每個都特別珍貴，個個都是「王子」、「公主」，殊不知真正的王子公主，從小就要受嚴格的禮儀訓練，不張狂、不失禮、不輕浮、不嬌氣，有良好教養才會受人尊重。而我們一些被寵壞的孩子，公眾場合大吵大叫，動不動撒潑打滾，哭起來沒完沒了，吃沒吃相，坐沒坐相，說話不知場合，見客沒有儀態，深究起來，皆是因為孩子的父母沒有受過訓導，缺少家教。

中國是禮儀之邦，有教養的家庭都有家規，吃飯、會客、待人接物都要講禮教。吃飯，不可隨便說話，咀嚼不能出聲露齒，喝湯不能啞嘴，雙手不能上台，要放在桌邊，不可五指張開，要半握拳，不可玩弄餐具、碗筷，不能朝桌子咳嗽打噴嚏，魚刺碎骨不得吐在桌

上，要吐在紙巾裏，桌面要保持乾淨，碗裏不可留有剩菜剩飯，夾菜要夾靠近自己的盤中，不可夾他人面前的菜，碎渣掉在地上要自己拾起來，吃完飯桌上不可杯盤狼藉。

會客，衣着要整齊乾淨大方，頭髮要梳理整齊，見人要打招呼，雙手側垂，不可在客人面前搔癢、挖鼻，回答客人問話要直視，不可打斷他人談話，接受禮物要大聲道謝。家中富裕的子弟不可自覺高人一等，不可在學校和眾人面前講家長的身份和家事。平日舉止要率真大度，不可矯揉造作，不可扭捏作態。說話的聲音要有節制，「齒尖音」是被視為「小家氣」的嬌聲嗲氣，女孩用這種聲音有失身份，如此這般的禮教，是中國傳統文化的重要一部分。

記得上中學的時候，我在北京就讀的那間女子學校，有講授禮儀的課程，英文老師會在課堂講授西洋餐桌禮儀，我們很喜歡聽得入神，但很快文革來了，這些被斥為崇洋媚外，勒令停止，那位英文老師被批判得幾乎沒了命。可惜13歲的我，沒有聽全餐桌禮儀，成年後要從頭學起。

被破壞，被遺忘的中國家訓，看似繁文縟節，但從小養成，會終身不忘伴隨一生，禮貌高尚的言談舉止成為自然，使你受到尊重，贏得愛戴。



鄧達智

超模聚首陰晴圓缺

「月有陰晴圓缺，此事古難全。」上世紀九十年代之後，那夥一度叱咤時裝、媒體、流行文化、名人圈風雲的真正超級名模，時裝界每每尊稱這個符號，意指90's Super Model，只此一家，別無分店！

再聚首，始終失落當一中兩個；1999年11月號，為迎接2000年的來臨，最具權威的《Vogue》美國版總編輯Anna Wintour找來名攝影師Annie Leibovitz及幾位名模拍了一幀極具時尚歷史意義的封面，從上世紀七十年代羅蘭赫頓（Lauren Hutton）、Lisa Taylor到八十年代伊曼（Iman）、Paulina到九十年代Christy、Naomi、Claudia及Kate Moss等13位不同年代的超級時尚人物位列仙班；可惜Anna Wintour本人也難掩無奈；Linda Evangelista小產，Cindy Crawford懷孕，婉拒參與。

Cindy的健康、悠閒形象最能代表100%美國風格。Linda百變，選擇性合作及互動力強，尤其在攝影巨匠Steven Meisel及Anna Wintour監察下的特輯拍攝，基本上百分之三百全程投入，效果奇高。二人皆為《Vogue》美國版封面寵兒，尤其Linda，九十年代初連續數年當上最重要的9月份封面人物，其地位之高，至目前為止，前無古人，相信也後無來者；紙版雜誌江河日下，發行情今非昔比，此後誰人當上封面人物，也不大可能引起重大哄動！

九十年代超模再聚首，2008年9月號《Vanity Fair》特輯：Linda、Cindy、Christy、Naomi、Claudia及Stephanie Seymour同場，差一點點，就因為一點點，構

成遺憾；九十年代超模輩出，猶如《紅樓夢》中金陵十二釵，能上位者分正冊、副冊、又副冊……以上6個名字，如果能邀得Kate Moss換去Stephanie便是九十年代所向披靡的Big Six超級的6人組。Stephanie亦屬超級名模，也位列《Vogue》1999年經典封面13人其中一員，可惜距離Big Six仍有差別。

2017年秋季，紀念一代名師Gianni Versace週禮離世20周年，其妹，當今Versace話事人Donatella找來當年Gianni重用的幾名超級女主角壓軸出場：Cindy、Naomi、Stephanie、丹麥混血秘魯美人Helena Christensen及前法國第一夫人Carla Bruni列席，風頭一時無兩，轟動整個米蘭時裝周，至今仍為時尚界佳話。

可惜，Gianni當年重中之重兩名至愛缺席：Linda及Christy！翻閱資料，Versace過去大型書本封面人物及發布會後牽手謝幕人物；不是Christy便是Linda，不是Linda便是Christy，追思紀念大Show卻失落了二人同場。

2022年9月，可能是紐約時裝周至重量級的時裝盛會，Marc Jacobs跟後輩（前LV男裝部助手），現Fendi主將Kim Jones聯手打造風頭多年不減Baguette手袋面世20載紀念發布會，當今紅透半邊天的名模示範不在話下，壓軸出場：因整容失敗而暴肥的一代天嬌Linda在隱藏近6年之久後現身，其轟動情況可想而知；不單止，一夥九十年代超模姐妹現身撐場，勢成久傳不滅之媒體報道聖火；Christy Turlington、Amber Valletta、Shalom Harlow 還有 Kate Moss，六大有三，可惜缺乏了經常搵姐妹力行人到心到的Cindy、Naomi及Claudia！



◆左起：Christy、Amber、Kate、Shalom出席Fendi 25周年於紐約大騷，齊齊撐姐妹Linda。作者供圖



梁冬陽醫生

脂肪肝

一般人以為只有肥人或年紀大的人才有機會有脂肪肝，最近我們為市民做脂肪肝測試，發現有不少人有脂肪肝，有些甚至是20幾歲年輕人，有些50來歲正常身形，不肥胖，當你告訴他有脂肪肝的時候很是詫異，一個勁地追問什麼叫做脂肪肝？

脂肪肝就是肝裏面的脂肪含量增高，如果你在餐廳吃過煎鵝肝、和牛，見到裏面浸潤的雪花就是了。

香港人普遍喜歡高脂肪高蛋白質飲食，運動少。很多的社交活動都是同飲食有關，哪怕有些年輕人間中有運動、踢足球、行山，但運動量遠遠低於他們的攝取量。再加上一些高危因素就更加容易引起脂肪肝了。例如：

1. 過度肥胖，一般我們以身高體重計算體重指數平均18至23左右為正常，但有很多人遠遠高出這個數字。
2. 二型糖尿病。
3. 胰島素對抗型，例如多囊性卵巢，是一種非常常見的女性新陳代謝的問題。除了可以引起月經不準，月期過長，多毛症，難懷孕，同時也要注意引起糖尿、膽固醇高、脂肪肝的問題。

4. 高膽固醇。一般人脂肪肝的早期完全沒有任何不適，只是通過普通的身體檢查而發現，如果不受控制會愈來愈嚴重，影響肝功能、疲倦、腹脹，甚至肝纖維化、肝硬化等等。

如果想知道自己有沒有脂肪肝只需要做一個肝纖維化測試（Fibroscan），可以知道具體的度數以衡量有沒有脂肪肝和肝纖維化。萬一有也可以通過健康的飲食和運動看到他的度數有沒有改變而知道自己是否達標。

健康的生活模式非常重要，很多時候我們疏忽了一些生活小細節，如患有脂肪肝固然要找出一些潛在的危險性加以矯正，例如糖尿病和高脂血症。飲食控制很多人疏忽了粥、粉、麵、飯、麵包這些含糖量高的澱粉質，如果你製作過麵包就知道好食麵包一定含有糖、牛油等等；也有些人以為吃水果沒有肉類算是清淡，但不知道很多水果的含糖量很高，消耗不了的糖最後積聚變成脂肪，這些都是不好的飲食習慣。所以我會叫他們要酌量減少，多吃一些蔬菜，加強運動，每天最好做半小時至一小時，循序漸進，持之以恆。

如果脂肪肝早發現，經過一番努力可以逆轉回復正常。



范舉

東岸公園是全球最漂亮的公園

我的表兄米高是一個旅行社的導遊，平時帶團隊出國，世界上所有的風景和公園都已經遊覽遍了，他以前稱讚西班牙的巴塞隆納的海濱公園最漂亮，藍天白雲、湛藍色的港灣、大小不一的風帆，互相輝映。但是，米高已改變了論調，他說全世界最漂亮的海濱公園在香港，那就是位於港島炮台山海濱的「東岸公園主題區」，好在有360度的海景，還有翠綠的草地，更加有座椅、遮陽設施等，供市民享用。世界沒有一個海灣好像維多利亞港那樣，將大城市的美麗景色和碧藍色的海港結合起來，有動也有靜，既有七彩的風帆，也有在陽光下閃着光芒的玻璃幕牆大廈，各種顏色都混雜一起，構成了五光十色的風景線。巴塞隆納的海灣景色，到了晚上就失色了。香港恰好相反，太陽西下，站在東岸公園向西方望過去，剛剛好是西環與九龍西的連接處，晚霞映紅了維多利亞港的天空，最西邊是深紅色，漸變了淺紅色，有些雲彩好像是金黃色的金魚，若果有低氣壓，更加出現魚鱗一樣的雲彩，紅中帶黃，背景則是淺藍色，非常好看，太陽將要進入海中，好像一個紅色的圓盆，前面披着一點海上升起來的薄霧，像披上了輕紗。

這種落日的風景，巴塞隆納是沒有的。落日過後，香港的海港兩岸的大廈華燈初上，霓虹光管大廈的外牆，構成了變幻莫測的七彩圖案，東方之珠的壓倒一切的風采，暴露無遺。沒有一個的海港城市，有香港那麼高聳的摩天大廈，更沒有香港那麼巨幅的電子燈光幕牆，更沒有晚上8點的

「幻彩詠香江」燈光匯演。東岸公園的濱海大道，24小時開放，徹夜不眠。傍晚的時候，許多小朋友在這裏玩滑板，踩着單車，穿梭來往，歡聲笑語，展現着快樂的童年笑聲。情侶們坐在很有特色的座椅上，擺出各種造型拍照，留下最美好的、最溫馨的戀情紀錄。

特區政府經營「東岸公園主題區」（第一期）很有計劃，也很有策略。於2021年9月正式開放的第一期，面積約9,800平方米，海濱長廊長約360米。其發展策略貫徹「先駁通、再優化」的海濱發展理念，路政署於毗鄰的中環灣仔繞道剩餘工程仍在進行期間，率先在2021年9月釋出部分用地讓公眾使用。項目以「窗戶」為設計概念，把大小不一的窗框融入欄杆、戶外裝置及矮壘的設計，遊人所見的景色恍似是從一扇窗向外望，一步一景。另外，場地設有兒童平衡車試驗空間，亦於部分陸地斜面堤岸上設置遊樂滑梯和安全地墊。主題區亦是寵物的場地，任由市民帶同繫上牽繩的寵物到訪。

特區政府如果全面擔負起海濱公園的建設費用，一來是成本增加，二來配套設施不夠齊全。特區政府規定，各沿海的有海景的建築地盤，發展商必須投資參與海濱長廊的建設，包括硬件的建築，也包括連通的設計，飲食業的配合。所以，附近都提供了足夠的泊車位。北角海濱花園與東岸公園主題區相銜，這個北角海濱花園和遊樂場，鄰近北角渡輪碼頭，香港維港凱悅尚萃酒店和商場北角匯。行政上屬於東區。政府作了規定：公園由新鴻基地產根據海濱發展條款，需設綠化空間和海濱

長廊與興建。花園設有寵物角、涼亭、長者健身設施和園景。其中中央草坪範圍與商場北角匯連接。而2020年7月，本地針織藝術塗鴉工作室La Belle Epoque在十個欄杆擺設愛神公仔作品。海濱花園在2018年至2020年分階段落成，現在已由康樂及文化事務署負責管理。北角海濱花園也鄰近香港維港凱悅尚萃酒店。

「東岸公園主題區」場地的一大特色，是設有第一條於維港內正式向公眾開放的避風塘防波堤。防波堤長約100米，讓市民從維港內海以新角度欣賞香港迷人的海岸線。在防波堤末端可近視360度飽覽維港景色，而其的中環灣仔繞道東面排風口為配合海濱景致而特別設計，具有旅遊標誌特色。

前往「東岸公園主題區」，乘搭港鐵的港人可以沿着英皇道從炮台山站A出口經油街轉入電氣道，至屈臣道街尾即可到達，步行只需約7分鐘。東岸公園足夠你們一家大小玩足一天。要知道，炮台山港鐵站附近的食物店舖林立，電氣道一帶更是食店成行成市，北京菜、四川菜、湖南菜、廣東菜應有盡有，日本菜、泰國菜也相當齊全。比較廉價的茶餐廳，60元就可以吃飽肚子。包點店30元有排骨雞肉盅頭飯供應。身為香港人，錯過了最美麗的海濱公園景色，實在是太冤枉了。

許多住在北角區的白領先生和小姐，喜歡每天早晨沿着海濱大道，步行前往中環上班，全程約一小時，沿途風景美麗，空氣清新，又能進行身體鍛煉，一舉兩得。有些公園的洗手間設有洗臉盆，他們可以抹身，然後上班，非常涼快舒服。



林作

我的日記

我今年出版了一本書，叫做《林作保險日記》，記錄了我兩年多前剛入行時大概頭100日的經歷。書出版了大概兩個月，銷量一流。我的日記讓讀者有什麼感覺，就留給大家自己品味和下定論了。在這裏，我只想傳遞在經歷了這一切後，自己兩個最真切的感受。

第一，我真的很感激自己成長時所接受的英國教育。這本書不是討論英國教育的。我在上一本《從哈羅到大律師》裏面有講到，將來會特別寫一本書詳細地分享當年的經歷和對英國教育的看法。很多人不明白去英國讀書的真正價值在哪裏。在這裏，我是狹義地指寄宿學校、俗稱貴族學校教育。牛津和劍橋也算是，不過寄宿學校更重要。我經常說，我的人格是在英國寄宿學校那4年煉成的，在18歲進入牛津的時候已經定型，進入牛津後是更加牢固。

在《David Cameron's Schooldays》一書中，我最能夠體會到英國教育的真諦。這本書是英國前首相卡梅倫的同學寫的小說，講卡梅倫是如何在伊頓公學煉成的。我當年讀的是最接近伊頓的哈羅公學，很能感受到那種教育精神。我的哲學家偶像羅素，十分反對這種教育，但是我卻不得不說，它是最能夠培養男人面對社會的教育方式。

基本上，你進入這種學校，就要入鄉隨俗，變成屬於這種學校的人的人格，否則你就適應不了，成為

異類。寄宿學校的典型人格，是能「吹」。無論是讀書，還是講時事，甚至是在球場上，你都要能清晰地表達自己、有極高的溝通能力，以及永遠展現出自信、對着任何人、任何事都能侃侃而談。

這種學校培養出來的人，永遠不相信準備，只相信機智，如何能夠在沒做功課的情況下也能給人全部都懂的感覺。實際上，做好功課的那個人就輸了。

我還記得在哈羅的時候，我修讀政治學，成績雖然名列前茅，但是老師卻不是太喜歡我，同學也沒有對我另眼相看。因為那個時候我還不是很懂得「吹」。

而很多成績差的同學，卻是在班裏面能言善辯，說什麼政治理論都能夠講得頭頭是道。慢慢我才發現，這種學校就是要這樣培育你。你永遠不能為一件事做到萬無一失，但是你永遠能夠裝得已有萬全準備，胸有成竹。

於是，苦練了這麼多年的我，在加入保險業後，就覺得如魚得水。這行，根本是為接受這種教育的人而設的！你未必接受過這樣的教育的，但是你一定要明白這個道理。你不能等到有足夠知識、經驗才向外衝，你必須在第一時間就做到表面上充滿自信，說得頭頭是道。這樣就夠了，客戶就會認同你。

我們要記住一點：無論你是表現得自信十足，還是不夠自信，你賣的產品都是一樣的。每位客戶的利益不會因為你的自信而受損。



小蝶

拜訪在港的「業餘」前輩

我常常用「明星劇團」形容香港業餘話劇社，因為它的確是人才濟濟。你看我在香港訪問的社員還有何人——「業餘」創社後一年，King Sir（鍾景輝）從美國返港，加入劇社。他為劇社貢獻甚多，例如為劇社在麗的映聲現場直播的電視劇當導演、演員和翻譯；引入美國劇在香港演出；推介大批社員到無線演戲，令廣泛觀眾欣賞到他們的演出，他們更成為香港早期電視劇的中流砥柱。我近年因編寫關於King Sir戲劇工作的書籍不時與他見面。有時在他家中訪問他，有時則在九龍塘會的咖啡廳。能夠「單對單」地聽「戲劇大師」談戲劇，真是一件榮幸的事情。

King Sir其中一位舞台拍檔巧兒姐（殷巧兒）當年也是「業餘」的花旦之一。《西施》是香港首齣彩色電視劇，由「業餘」演出，巧兒姐飾演女主角西施。我那次到她位於上環的辦公室拜訪她。她準備了很多演出照片讓我拍攝，並與我分享她的演戲經驗，令我獲益良多。巧兒姐現時經營出版教育書籍的公司，但花上更多時間在很多公職之上，為社會服務。

資深的電視劇迷一定對滿瀟姐印象深刻，卻不一定知道她原來也是「業餘」的社員。她本是播音員，加入「業餘」後開展了她的演員生活。雖然那時候她很年輕，卻不計較扮演老角。所以她說導演們只要有她幫忙，便可以演出有老婦的劇目。我那次在中環遊樂會內訪問這位在熒幕上威嚴的武則天、余太君和香老太太的本尊，本來也有點戰戰兢兢。原來滿瀟姐是一位和藹可親，非常客氣的前輩。她的丈夫李紹民先生也是半個「業餘」人，熱愛攝影，為滿瀟姐拍下無數演出照片。多年後，這些照片不但成為珍貴的戲劇史料，也豐富了《業餘》二書的視覺內容。

相信大家記得《跳飛機》的Sunny哥哥（黃汝棠）吧？當他還在浸會書院唸書時，因為是King Sir的學生而加入「業餘」，成為劇社第三代社員之一。雖然他在劇社的演出機會不算很多，但King Sir和創社社員清哥（張清）都分別推薦他到兩間電視台工作，成就了這位兒童節目的先驅主持人。Sunny哥哥後來成立了「青春豆合唱團」，多位劇社社員的子女都是合唱團的團員。他們跟隨Sunny哥哥學

唱歌，一起在熒幕上和不同的舞台上表演。我那次在中環一間咖啡廳內與這位大哥哥見面，雖然他的頭髮已經全白，卻精神奕奕，令我有些覺得自己好像在看重播的《跳飛機》。

不說不知，原來鄧碧雲（大碧姐）的女兒Helen姐（雷蕾然）也是社員之一。這位劇社小妹除了當演員外，在劇社的主要工作是當劇務。這不是一份容易做得好的差事，難得她卻因為覺得前輩們信任她才放心讓她幫忙，所以她雖然忙碌，卻很開心。那次訪問，我們在沙田的一間咖啡廳內見面。她直率爽朗，平易近人。我聽她講述她的劇務工作，對劇社又多了一些了解。「西太后」黃姨（黃蕙芬）的女友友竹姐（黃友竹）是「業餘」早期的演員，擅演老角。我到這今年已經91歲的前輩位於九龍塘的府上與她見面，她真叫我驚訝——細小的她不但能飛快跑樓梯，而且聲如洪鐘。她的腦袋更是異常清晰，完全不用翻閱資料便能將自己在何年演出哪個劇目和角色一一道出，絲毫不差，令我佩服萬分。

我有幸認識「業餘」多位前輩，並且與他們結成好友，真是我的福氣。