



雙城記
何冀平

合諧寬容

闊別3年回到北京，一切既熟悉又陌生，且喜且驚且嘆。首先要解決吃的問題。住所附近有一間很有名的超市，我是它的會員，卻顯示失效了，3年滄海桑田，剛生下的嬰兒都上幼稚園了，什麼都變了。北京的酸奶便宜又好喝，當然要買，一個售賣奶類的女工，發現我是個什麼都不懂的顧客，一直追着我幫她，我為她的熱情感動，但為什麼她會放下手裏的一切工作，這麼熱切地幫我，後來才搞明白，原來現在做會員是要給錢的。

烤紅薯，外皮焦黃蜜汁流，比香港最甜的印尼紅薯甜度高幾檔，新鮮的黃澄澄豆漿，平日吃不到的山東魚肉餡餃子、大白菜、羊肉片、凍豆腐、好吃的西紅柿，拎着大袋小袋開心回了家。當天沒有喝豆漿，留作第二天早餐。

早晨，買來新鮮油炸鬼，取出冰凍了一夜的豆漿，噴，漿水凝結成塊和碎渣，全變質了，僅僅一夜呀，不解，也許是太新鮮了吧，包裝上有說明「發現凝結狀況可以更換」，這才發現，昨天交了錢的烤紅薯沒有取。超市離家5分鐘，趕緊出門。到了超市門口，要驗北京「健康碼」(Health Kit)，發現被彈窗了，立刻嚇出一頭汗，原來是忘了3天必須做一次的核酸，香

港沒有這個規定，一時還不習慣，忘記了。超市不能進了，白天約好的會面，晚上的話劇《杜甫》，一律取消。好在閉門一天，又重獲自由，但是教訓再也不會忘。再出門進超市，換豆漿，取紅薯。豆漿檔的女售貨員一臉不高興，質問為什麼當天不來換，第二天也沒來換，賣烤紅薯的，上下打量我，反反覆覆檢查我的單據，兩個女人的神情都是一臉懷疑。見到我取紅薯，豆漿檔的又追上來，再次質問，好像我為了這3塊紅薯一袋豆漿，有意來佔便宜似的。

一肚子不快回到家。秋天是北京最好的季節，秋日的陽光照射在地板上，從表妹家借來玩的小烏龜，趴在水中一動不動，這是一隻從蛋孵養大的小傢伙，安靜地趴在陌生的清靜的水裏，享受着陽光，對陌生的環境，很適應。

放了3年的筆墨都乾了，作畫塗鴉的水彩也擠不出了，試着挑出兩種擠在調畫盤上，放上水調勻，兩種顏色各自放棄自身融合它人，混合成了新的顏色，相互包容，才變得調和鮮麗。生活中需要包容，寬容地接納他人，大度地容忍他人，寬容和善良是一種美德，人人能替別人着想就是和諧，想到這裏，我咬了一口蜜甜流汁的紅薯，放開了心懷。



此山中
鄧達智

一人行一步 大家有好報

最近媒體報道有關當局舉行推廣公民教育活動。筆者曾經擔任「公民教育委員會」委員，多年前推出廣告推廣禮讓，也曾提議並力推：「一人行一步，大家有好報」這句口號。

當年港人心態不似今天複雜，推廣公民教育已不容易，今天政府部門以為搞一個耍娃娃的活動會吸引市民留意？

開玩笑！真的開了一個大大的玩笑！不想妄自菲薄，但本地推行公民教育，亟需向新加坡學習；人家的國民意識如利劍，既堅且強！

國民或市民意識強，表現以「愛」；家、國之愛，缺乏這份由心而發的愛，從環保到禮貌，從發展家國到民族忠誠才會達至事半功倍。

今日香港市民的凝聚力量，猶如泥牛入海，寸步難行；向新加坡學習？

必須看人家當年如何將公民教育推廣起來的法則，一字咁淺：罰；不單止罰，更是嚴懲不貸，法則訂立以後，無情講！

筆者作為本地數十年前的中學生，學校外籍校長不單止，老師來自不同國度甚普遍，那年教我們英文科的老師來自英國，高級軍官家眷，對學生管教不似一般外籍老師的放任，反而比華籍老師更嚴厲。老師的夫婦曾經在新加坡任教，目睹當年彼邦獨立自馬來西亞，剛起步千瘡百孔，別無他法，只好從嚴處理，首先治理馬來人、印巴人及來自不同地域及講方言的華人。誰有時間慢慢做推廣活動祈求人民以長時間演變變化？

新加坡沒時間，將一盤散沙匯聚成國民力量，只好懲之以嚴！

華人素來病態，隨地吐痰？隨街扔垃圾？罰！

吃過的香口膠即棄街頭？罰得更動！上落公共交通排隊，不排隊者，即被大眾示以白眼，甚至眾目睽睽下被訓斥！上落樓梯；右上左落！

聽聞當年為防止學生癡肥，嚴禁飲汽水；閣下認為可笑？

今天新加坡的表現，國際得見，邊個笑到最後？嚴懲治理，迅速將星國男女老幼訓練成愛國公民精兵，今天全世界讚美新加坡及其國民，有人踴躍提一句當地推行公民教育，與所謂西方標準的人權、自由背道而馳？

當年同學們對那位英籍老師的嚴厲教訓頗有微言，更導致她教學的三班學生（包括筆者）於早會之後，拒絕回到班房，留在禮堂進行罷課，最後迫使老師離職才予以解決；實為香港中學生搞罷課的先鋒！

老師嚴厲是事實，但她的道理，她的公民教育意識卻植根到好些同學的思維，包括在下；起碼在簡單如上落樓梯右上左落以防混亂及危險，乘搭扶手電梯站立在右邊騰出左邊空間、予趕時間者等等……待很多年以後，香港出現港鐵，港人才慢慢體會。

港鐵一度出現「跳低欄」不拍卡付費飛越閘口的犯法乘客，今天減少了，但過去之以恒信賴乘客守法「自動拍卡」乘搭輕鐵的行為，卻於這幾年間七零八落；有關當局隻眼開隻眼閉，不再見到這經常檢視乘客可曾拍卡或買票的港鐵執行隊伍，猶如消失了，不守法拒絕拍卡付費市民自出自由，見者敢怒不敢言。港鐵為公營機構，你作為納稅人，誰說不是主人一分子？港鐵管理層不作為，除了香港庫房虧蝕，香港多年努力建立的公民意識與文明現象土崩瓦解，從一事看全局；不作為、不管事的管理傷害由淺入深，也是一種推倒社會運作明裏暗裏的腐蝕！



◆進出輕鐵，不妨留意，不拍卡乘兩車乘客數量不少！
作者供圖



冬陽天地
梁冬陽醫生

婦女多注重身體變化

有些老人家來看醫生說下身有個腫塊走了出來，不知道是什麼，感覺很害怕。經檢查發現是子宮下垂。

子宮脫垂我們會問一些詳細的病歷：什麼時候開始發現？有沒有生過小朋友？生了幾個？順產還是手術產？每個小朋友出生體重？產後有沒有併發症？產後做體力勞動？有沒有大小便失禁？特別是打乞嘔、咳嗽、笑的時候有沒有小便失禁？

子宮下垂一般分3個程度，第一度基本上她沒有感覺，第二度是部分子宮突出在外，第三道脫垂是整個子宮突出。除了子宮的位置之外我們有很多東西要注意：

1. 體重是否過重？腹部的脂肪太厚將子宮向下壓。
2. 腹部有沒有腫瘤，例如很大的卵巢瘤、子宮纖維瘤等腹部腫瘤將子宮向下壓。
3. 有沒有呼吸道的問題，例如慢性支氣管炎、肺氣腫、慢性咳嗽、長期食煙、哮喘等等，因為長期咳嗽，每次咳的時候會增加腹壓將子宮推出。
4. 長期便秘，特別是老人家因為活動少，飲水少，便秘是很常見的，當她長期用力就會將子宮推出。
5. 長期喜歡拿重物，增加腹部用力，日子長了將子宮推出

了。我見過有一個賣魚的女士，每天要搬很多箱魚，每次搬完子宮便突了出來，後來叫她分開幾次搬不要一次搬太多，再減去腹部脂肪，情況有了改善。

以上的情況預防勝於治療，例如產後要注意休息做一些力所能及的活動和家務，但不要搬重東西。有長期咳嗽要請醫生驗清楚為什麼總是咳呢？有沒有一些潛在的肺部問題。

長期便秘的人要留意她的生活習慣，多做一些運動適當飲水，多食一些生果蔬菜，令腸道蠕動增加，有些老人家添加了益生菌，腸道裏的微環境得到改善，大便通暢。有位老人家告訴我她每天坐在洗手間一坐就一個多小時，每次去完廁所子宮就不知不覺突了出來，後來叫她喝多些水、吃益生菌，現在大便很通暢，子宮也只是輕微突出並不影響她的生活，令她開心不已。

並不是每個子宮脫垂就要做手術，醫生看有沒有子宮表面的損傷、出血、發炎等。如果正常可以用子宮托令子宮不再下垂以減輕不適、嚴重的子宮脫垂、反覆出血等等才需要做子宮切除。因為多數是老人家，一定要注意她的心肺、肝腎功能，有沒有嚴重糖尿病等，評估是否適合做手術和手術後會否有尿道發炎等併發症，否則得不償失。



作業簿
林作

做生意需要學會什麼？

最近聽了李根興一個分享，十分有趣。他認為做生意，需要以下的幾點：

1. Give before receive——先付出後回報。你必須先無條件付出，然後才能指望別人回報你。10個人裏面，可能只有5個人會回饋你。不要緊，即使付出了10人的成本，回報你的5人足以給你帶來更高的回報。
2. 要給到客戶們需要的東西，但你的競爭對手做不到的。例如在網上講多一點介紹點解要買某樣產品，講得特別獨到精闢，令你自己加到價值到產品裏。
3. 不是你認識幾多人，而是要有幾多人認識你。你必須要建立自己的觀眾群。
4. 無論和客戶聊什麼，都應該可以拉到進入你的產品範圍裏面。
5. 要做到發生任何事，人家想起某產品的時候都想起你。他認為在網上搜尋「買舖」的話就要搜尋到他才算是成功。同樣地，搜尋「買保險」就應該第一時間找到我。
6. 假設有100個客，只得1個是Ready Buyer，我們反而應該關注另外那99個，做好自己定位和形象之後，首先哪一個好大機會選

擇和你買，因為他始終都要找個人買，於是就找個最專業形象最清晰的顧問。

而另外99個最後都會有兩三個同你買，因為你的專業成功令他們對你賣的東西改觀及有信心。

7. 套用巴菲特的心態，對客戶的時候鼓勵他們「buy when people panic, sell when people are greedy, ignore all noises」。

例如這兩年股市跌得好厲害，那麼應該叫客戶入場買基金，因為趁低吸納，或者做其他的保本理財選擇。

8. 最後，他堅信真正做銷售做得好的一定是創造需求的人，而不是尋找自己都在準備買的極少數人。

以上8點，我是完全全同意的。我唯一不同意的，是他說在網上搜尋「買保險」，找不到誰。我認為我就是最接近的那個人了。

上年的觀點其實兩年來我都不停地在灌輸給我團隊的人，並不覺得有什麼新的觀點。但我肯定的是，他的加持給了我更大的信心。我選特地開了個會議給我的團隊去分享這幾點，有成員甚至跟我說是全年最有意義的會議。

你呢？你有所啟發嗎？



百家廊
范舉

濫發「免針紙」背後的「兩地不通關」想法

醫生濫發「免針紙」，不僅令適宜接種疫苗的人士因無接種而要承受健康風險，更增加疫情傳播風險，尤其危害「一老一幼」的生命安全，很可能造成重大公共衛生危機，令本港蒙受巨大損失。

由此觀之，濫發「免針紙」比起濫發病假紙等行為，後果嚴重得多，完全與醫生治病救人、守護大眾健康的天職背道而馳，涉事醫生無良自私，嚴重違背專業道德和誠信。令人更加擔憂的是：370名政府僱員幫襯了這些濫發「免針紙」的私家醫生，憑着「免針紙」不去打針，頂着政府的打針要求，可以說是行使假文件，警方已經介入調查這些公務員怎樣取得「免針紙」，如果是用錢買來的，這些現象是利用假文件進入政府大樓，屬於刑事行為，政府將會起訴這些公務員。

公眾對公務員的操守有較高的期望，他們負責執行政府的各種政策，因此，他們的工作應該配合政府的防疫政策，落實注射疫苗，符合進入政府辦公室的要求，政府已經宣布那些由私家醫生所簽發出的「免針紙」證明書，由10月12日起宣布無效，禁入政府大樓，如果他們不注射疫苗，他們就不能進入政府辦公大樓，造成缺勤，政府將作為曠工處理。

如果真是由於某些疾病不方便接種疫苗，他們應該由專業資格的醫生發出「免針紙」。在現實上來說，即使患上了心血管病、糖尿病、腎病，只要繼續服用相關藥物，控制住疾病，即使注射疫苗也不會出現任何風險。

本港醫生的專業水平和操守一直享有良好

聲譽，港人以香港擁有高水平、信得過醫護專業人士為傲。如今有醫生專業的害群之馬濫發「免針紙」斂財，令本港醫護專業形象蒙污。醫委會作為監察醫生專業水平和專業操守的行業組織，必須負起監督管理的責任，嚴肅跟進、介入事件，包括即時暫停涉事醫生的行醫資格直至調查結束為止；如查明濫發「免針紙」行為屬實，應當按專業失德論處，對涉事醫生採取必要處分。

不願意注射疫苗的公務員，基本上都是黃絲帶，他們不信任政府關於注射疫苗的安全，反而從美國網上輕信大量謠言，相信男性打了疫苗，會影響精蟲數量減少，不能生育。如果女性打了疫苗，就會出現流產現象。他們還傳播了美國網上的謠言，謠言1：「疫苗的研發速度太快了，他們不知道疫苗是否安全。」於是穿鑿附會，任何人注射了疫苗，都是做了白老鼠，將來的副作用會帶來各種疾病，危害他們的生命。

謠言2：「我們對疫苗的長期副作用了解不足。」又指，雖然研究疫苗的各個階段，都進行了臨床觀察，監察是否會出現副作用，經過了符合科學規定的觀察期，證明沒有副作用，才會將疫苗投放社會。

謠言3：「這些疫苗中含有導致新冠肺炎(COVID-19)的病毒，會讓你生病。」真實的情況是，沒有一種疫苗含有導致新冠病毒。他們不會讓你感染新冠。事實上，在你感染新冠後，可能需要長達14天的時間才會出現症狀。如果你在接種疫苗後不久就感染了新冠，那是因為你在接種疫苗的差不多同一時段就已經感染了。注射疫苗可以有效防止出現重症，防止死亡。

謠言4：「當人們接種了新冠疫苗，這會導致他們散播新冠病毒，並感染附近的人。」事實上，在世界各國批准使用的3種疫苗中，沒有一種含有任何形式的新冠病毒。接種疫苗不會讓注射疫苗者散播病毒。新冠疫苗獲得授權已經一年（從疫苗試驗開始已超過一年）。已有數十億人接種了新冠疫苗，在這個過程中，各國沒有發現任何的長期副作用。

有時，人們在接種疫苗後的一兩天內會發燒，或感到疲勞。這些都是正常的疫苗副作用，因為身體正在建立免疫力，而不是由病毒引起的疾病。它們不會持續很長時間，並且在幾天內就會消失。

現在的的問題在於，美國的互聯網上傳播出來的資訊，很多都是誇張失實的，香港很多人看了就深信不疑。特別是護士和醫生當中，黃絲帶不少，經過他們的口，傳播這些信息，結果香港注射疫苗的進度相當慢，2月起就爆發了第五波疫情。不少超過70歲的老人家，向醫生詢問自己應否注射疫苗，醫生自己也被這些謠言所困惑，於是提供了「沒有風險的」答案：「很多事情現在還沒有看到長遠的後果，暫時還是要睇定一些，不要太快行動。」結果，老人家在可打疫苗和不注射之間，選擇了後者。

有一些公務員，本身就受到了奴化教育的洗腦，對國家持有成見，認為香港和內地之間，應該設立一堵城牆，讓兩地互不往來，如果香港大量爆發疫症，而內地採取「動態清零」政策，這樣就造成了兩地不通關的局面。正因如此，他們都主張不要打疫苗，主張躺平。

燦爛輝煌的《楊家將》

上星期六晚，我發信息給湘瀟姐，請她當晚11時半看無綫的電視節目。我為什麼會在晚上通知湘瀟姐在深夜時分收看電視呢？因為當晚電視台開始一連六晚重播《楊家將》。

湘瀟姐正是在《楊家將》中飾演余太君的資深演員。我猜想她會有興趣再看一次自己的演出，所以告訴她這個資訊。

她收到信息後立刻回覆。除了謝謝我，並表示當晚一定會收看。由於星期六、日和一晚上重播劇集的時間略有不同，我再附上每晚的播映時間。當晚《楊家將》播映後，湘瀟姐立即再與我聯絡，表示已經看完了。她一邊謝謝我捧她的場，一邊問我的近況。湘瀟姐真是一位沒有架子、友善可親的前輩。

《楊家將》只有6集，是群星於1985年演出的電視劇。在《楊家將》之前，湘瀟姐已曾飾演余太君一角，那是在1981年播映的《楊門女將》。該劇共有25集，演員們有更多機會發揮。湘瀟姐是一班楊門女將的領袖，人人以她馬首是瞻，自然是一個非常重要的角色。相信在香港電視史

中，只有湘瀟姐曾經兩度飾演余太君，彷彿她就是余太君的化身。她曾經送了一些她飾演余太君的照片給我，我一直妥為珍存。

我也保存了一套《楊家將》的DVD，不過不知多少年再沒有拿出來看。原因有數個：沒時間、影碟質素差、以前看了多次。當然，最主要的理由是已經沒有DVD機了。

根據網上資料顯示，無綫當年幾乎傾全台之力趕製這個全劇6小時，每晚在《歡樂今宵》播映半小時的非常劇集，目的是為了與在亞洲電視直播的《亞太小姐競選》爭奪觀眾。對此我有點納罕，因為香港人向來對小姐的選美節目不太熱衷，不知1985年的《亞太小姐競選》的威脅性是否特別強，所以無綫不惜工本和人力，製作了這齣史無前例的劇集，成就了一個絕對的經典。

《楊家將》是香港電視史上最星光燦爛、陣容最鼎盛的劇集，沒有其它電視劇可以與它媲美，因為它雲集當年最當紅的小生、花旦，以及在電視界上佔一席之地的演員。它不但由張國榮演唱主題曲，演員方面隨便也可以數出數十個無人不知的名字，包括當時受力捧的小生和花旦：劉德

最尷尬的主持經驗

話說早前我拍攝廣告的時候需要背台詞這件事，令我想起我有一件很有趣的事可以跟你們分享。

話說初入行到電視台主持節目的時候，有一次，我跟陳松伶一起主持一個音樂創作歌曲比賽的現場節目。一開始的時候我先要介紹5個不同合作單位機構的名字，雖然我是一個記性也不錯的人，有很多音樂節目的稿子，我也很容易記起，但這一次我需要記着5個不同機構的名字，而且這些機構的名字比較複雜，在綵排的時候就算點努力都記不起來，結果在場的撰稿員便提議利用「大字報」，讓我看「大字報」面對鏡頭說出來。但問題在直播的時候便出現，因為原先綵排時，我是看着二號攝影機及「大字報」說出文字，到了正式直播，拍攝我的鏡頭竟然變了是二號攝影機，結果我很尷尬地看着二號攝影機，觀眾竟發覺我好像看錯了鏡頭，這個經驗使我在今天仍然記憶猶新。

雖然這次經驗也提醒我，就算怎樣難也應該要克服，往後的日子我也作了檢討，希望不會事件重演。但對於我主持一些音樂節目，不知道為什麼，我的記性特別好。話說曾經主持一個名叫《翡翠音樂幹線》的節目，這個節目一星期播放5次，分別由5個主持人主持，每人主持一晚，我便是其中一個。而每次錄影這個節目其實很簡單，節目1小時內，我只需要把4篇長約1分鐘的稿子記在腦裏，然後把這些稿子很流暢地說出來便好，所以每次錄影時間也很快結束。久而久之，其他主持人每逢他們需要拍劇或有另外有工作在身不能主持這節目時，導演便會把他們的工作交給我，俗稱「代班」。

最厲害的一個星期，5天節目，有4次都是由我來主持，因為他們覺得我記性好，而且沒有太多「螺絲」，即是沒有出錯，所以他們很喜歡用我這個主持人。在我初入行的期間，那幾年，除了電台的日常工作之外，電視主持工作也非常多，令我吸納了很多電視主持的經驗。最開心是在千禧年代初，有很多當時得令的歌手，我也曾經訪問過，這些經驗到今天仍然津津樂道。

回想起那些年的日子，其實自己雖然是一個無名小卒，原來已經有不少演出機會，實在要多得很多導演及監製的賞識，不知道往後日子會不會再有這些機會呢，我絕對願意繼續接受挑戰。