



何冀平

亮麗的風景

我的大北京，已經全面放開了，也照例來到疫情最嚴重的一波，朋友、親戚都在告急，感染了，陽了，發燒了。大街上，排隊做核酸的沒有了，換為排隊買藥的人，最急需是退烧藥。

湖北武漢一個居民區有家小藥店，老闆叫王環。他開了間藥店，生意並不太好，因為這3年，人們到藥店買藥是有很多限制的。現在不同了，藥店門前，人們戴着飛雪寒風排隊購藥。一批緊俏退烧藥到貨了，王環馬上把新到的退烧藥拆開了，王環算了一筆賬：一共46盒，最多能賣給46個人，那樣賣，有很多人買不到，46盒藥只能救治46個人，拆開，可以給更多需要的人。一盒藥24顆，46盒1,104顆，每人分2顆，應急就能救治到500多人。

有200多位市民領到了王環的贈藥，多數人領了6顆，還有幾十位市民領了2顆。王環發藥時，超過一半的人都說不能白拿，要付錢。王環一個勁地婉拒，還是有多位居民硬是掃碼付了錢。目前，領了藥的人均已退燒。拿到藥的人說：「真的特別特別感激！」這些藥如果賣出去的話，能賣1,000多元，王環說自己少掙點錢，卻能幫助這麼多人，多好。賣的人好，買的人也好，中國的老百姓真好。

文化素養，可以讓人們换位思考問題。我想起這樣一件事。一對英國夫婦坐火車同遊希臘，一路上遇到些不愉快的小事，多話的妻子一直在抱怨，希臘人悠閒懶散，不務正業，連火車都比英國的慢，永遠也甯想進入歐洲人行列。火車行進，兩人突然發現，他們坐反了方向，馬上找列車長。列車長望着兩位焦躁的旅客，尤其那位正在火頭上的太太，悠閒地喝着咖啡，他用當地語言打了個電話，然後就和他們天南地北聊起來，兩個人很着急，列車長像沒看見一樣。

火車行駛十多分鐘後，突然在一個不是車站的地方停下來，車上的旅客們沒有叫喊，也沒問為什麼臨時停車，而是下車觀賞景色，等了一會，對面開來一列火車也停下來，列車長讓坐反車的這對夫妻，上了對面的火車，兩列火車同時開動了。

一個送藥的店長，一個解決問題的車長，有著共同的文化素養，這個文化並不是要有多高深，要的是一顆善良的心。文化決定全民族的氣質和素質。

文化像一道背景，鑲襯在每一個人、每一個動作行為的背後，走到哪裏帶到哪裏。從文化做起，人人背後有一道亮麗的風景，才不愧我們這個有五千年文化的文化古國，才是我們每一個人的責任，就沒有渡不過的難關。



鄧達智

難為了孩子

自從家中6歲孺生仔上了小學，讀一年級以來，一直想說幾句有關香港目前教育慘況；之前老聽那些移民他往的父母說：香港求學情況太慘烈，孩子們的童年都被學校課程、功課壓力徹底坑了！絕大部分父母愛錫子女之心無庸置疑，看着香港教育扭曲；如若自家資源豐富，唯有送進教學模式比較自由但學費高昂的國際學校，又或送到國外學習。

不少香港學生小學未畢業已在萬千里外獨自面對陌生環境上課，遇上幼歲不曉解決的問題時，真箇叫天不應、叫地不閉！筆者亦經歷過國外上課的成長過程，雖然10多歲亦是少年，始終中學生的膽識比較大，遇事起碼程度曉得爭論，自保意識比較強；誰說國外學習過程完全順利？地域文化有別，身處異域與異族協調，頗需時間磨合，極少從開始便自如魚得水。

身邊也有政治立場中肯的朋友，為求方便，參加了英國於年前推出的BNO 5+1計劃；不少人，包括筆者不停警告：人家換一個總理轉一個國策，如若新上任的話事人推翻前人的決定，站在十字路口曾經毅然放棄香港事業與朋友家人，將來有什麼負面變數，如何回頭



◆日本小孩獨自放學上落地鐵，天生矮小，還是歲數如身形頂多不夠6歲，父母怎得放心？作者供圖

收拾已放棄的事業與生活方式？不少朋友批評香港的房屋問題，也是中央政府意識到的住屋環境，就算本地私樓最近降價了一點，依然世上數一數二的高價，居住的困難指數在香港簡直早過不人道水平；誰都清楚港人住屋亦是難以解決的痛楚。

「為了孩子」4個字，如千斤擔重，不少人責罵移民港人用孩子作為擋箭牌，特旨李家超換了教育局長，不見得香港學生背負的壓力減去分毫；我家的孺生小仔英文、數學還可以，原來中文科竟然有好幾冊書本，上課學過A本，回家做功課竟然是D本；6歲小孩被功課搞得頭昏腦脹，家長望着他們也被搞糊塗的中文功課，忽然明白：何解香港學生、年輕人輕視中文，藐視中國人的身份？從教育開始，埋下仇恨的地雷，誰夠膽講不再存在？

也看過日本小孩揹着特大書包，幾歲小小人兒面對上車落車，孤單走路回家，心也抽抽痛了幾下。

疫情影響，香港幼稚園學生3年課程連一半也未上夠，勉強上了一年級，學校、老師、課程猶如催命鬼般壓迫……當政者可曾看到這些出走港人當中不可忽略的因素？



梁冬陽醫生

子宮內膜癌

在香港子宮內膜癌的數字在不斷上升，目前列於女性癌症的第四位。以下是一些實際病例希望大家看完印象深刻：

第一例：60歲左右因為她女兒發現她坐過的梳化有一股味道，於是帶她來檢查，以為發炎，結果是子宮內有一個惡性腫瘤。

第二例：有位56歲收經4年無任何不舒服，做普通身體檢查，她認為不需要做婦科檢查，因為已經做了子宮頸柏氏塗片，我告訴她柏氏塗片只是取子宮頸細胞還有子宮整體的大小卵巢的大小要檢查，幫她做婦科超聲波發現子宮內膜0.8公分（正常少過0.4公分），然後做子宮內膜抽取檢查，化驗報告出來是子宮內膜癌，沒有擴散做完手術完全好了。

第三例：48歲，過去一個月除了正常的經期之外時有時無，斷斷續續，照子宮內膜2公分厚而且不規律，高度懷疑是癌症，要她做抽取子宮內膜化驗或者刮宮檢查但她不同意，自己去買一些藥物，3個月後仍然斷斷續續流血，再回來抽細胞化驗證實是子宮內膜癌，唯有接受手術治療。

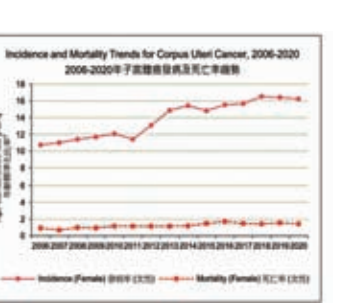
第四例：42歲，32歲時曾經在香港以外地方做過乳房手術，她不知道自己是哪一種類型，病理報告已經遺失了。所以幫她做乳房和婦科檢查，發現子宮內有一粒癌肉，切除後化驗是癌症。

原來她有BRCA基因，建議她家人做檢查，結果在她的姐妹中也發現另一位患有乳癌。

第五例：60歲，覺得內褲有血漬但不多，自己說不知道是痔瘡還是婦科出血，經檢查子宮出血，子宮內膜很厚，抽取組織化驗證實是癌症。這幾個不同的例子告訴我們定期的婦科檢查非常重要，只做了子宮頸細胞檢查並不是婦科檢查的全部，還應該有婦科盆腔超聲波，女性月經不規律或者收經有出血一定要看醫生。家族中有乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、腸癌的話更加要定期檢查這些器官。

有一些補充劑含有女性荷爾蒙成分更加不能亂進補，要知道這些補充劑含有什麼東西？自己是否適合食？

要請醫生檢查過沒有問題才可以吃，否則補充荷爾蒙會增加患乳癌和子宮內膜癌的機會，吃了自己都不知道就麻煩了。



百家廊

鍾倩

我喜歡雪裏蕪的名字，就像喜歡第一場雪的調皮與任性。入冬，總是脾胃、味覺、記憶搶先開啟冬天模式，最後才是身體；舌尖對雪菜的貪戀，似乎成為我每年一次心靈遠遊的精神標記。雪裏蕪，又名雪裏紅、雪菜、春不老、霜不老、像極了它的筆名，隨手署在北風裏、雪地裏、餐桌上、菜譜裏，都既風雅又俏皮，給人以美的洗禮。

事情的起因是這樣的：供暖的前一天，城市迎來寒潮天氣，清晨窗戶上起了一層白霜，鼻翼上頂着一團涼意，下單叫了個早餐，看到小店新上架了雪菜肉盒，心頭狂喜，遂果斷點餐。然而，肉少菜鹹，敗了興致，綠汪汪的雪菜被整成了暗綠色的醃漬，又老又鹹，不忍下嚥。吃完一整天嗓子都辣乎乎的，好像扎了根刺般不適。母親說，估計是陳年醃製，用的粗鹽。那暗綠的雪菜怎麼能和出自母親之手的雪菜相提並論呢？過去，每年醃製雪裏蕪是我們家的功課，母子支棧，綠得晃眼，先擇後晾，用塑料繩分別綁成小把，在樓前晾衣繩上依次鋪開，幾天功夫，綠葉牽拉腦袋，一股清冽的嗆鼻味道撲面而來，裹挾着自然的精華與大地的秘密。

曬好了興沖沖抱回家，彷彿抱着一群綠孩子，母親搬出發麵蒸饅頭的大盆盆，在麵板上用細繩一遍遍揉搓，壓得麵板「吱呀呀」作響，揉出了滿頭大汗，揉出了過冬的氛圍。最後，把雪裏蕪一層一層碼進盆裏，一個星期後，就能洗淨食用了。

雪菜的吃法有多種，切碎蒸蛋羹，切丁炒肉末、雪菜海鮮湯、雪菜蒸大包子等。我最喜歡兩種吃法，涼拌雪菜和雪菜炒肉。剛醃好的雪裏蕪，帶有一丁點兒嗆辣味，切成小丁，剝點薑末，滴幾滴香油，輕輕拌勻，就饅頭吃，爽口又下飯。特別是以前大雪封門的日子裏，市面上很少見到青菜，或是青菜貴得離譜，百姓人家吃不起，便煮一鍋地瓜紅蘿蔔粥，切盤雪裏蕪，眼看雪菜

冬天的雪菜

在熱粥裏緩緩舒展，那一排排的綠意，直接氤氳到心底，叫人心情明媚起來。喝粥，配好鹹菜，絕對是一件美事，比吃什麼大魚大肉還要過癮，想想室外大雪紛飛，室內暖氣充足，一邊吸溜吸溜端碗喝粥，一邊咬着透明的雪裏蕪嘎吱嘎吱響，「人間送小溫」的美好不過如此。

我吃過最大快朵頤的是雪菜肉丁拌麵，提前一天買來精肉餡，乾辣椒，炒出一大鍋雪菜肉丁。晨起，下一鍋白麵條，澆上滴子，拌勻入口，愈嚼愈香，連吃兩碗都不嫌多。我吃過最有故事的當屬雪菜蛋花湯。認識一位住在幹休所裏的老革命，南征北戰，戎馬一生，獲得勳章無數，他去世後，老伴獨居，保姆換了好幾茬，但都學會了做這道菜餚。後院的罈子裏，醃好的雪裏蕪，清水洗去鹽粒，切成小段，磕個雞蛋打湯。很多時候，老太太不捨得放雞蛋，只放雪裏蕪和乾辣椒，做好後端上桌，先吃米飯，再吃菜，最後喝湯，那慢條斯理的樣子頗有大戶人家的優雅，叫人看得眼底溫熱。偶爾，子女過來，留下吃飯，磕上兩個雞蛋，老太太就會滿臉不悅，操着一口長沙方言碎碎念，隔着廚房的玻璃，兩人打嘴架，那場景也是冬日裏獨一份的風景。

讓人不禁想到晚年汪曾祺說過的：「我很想喝一碗鹹菜茨菇湯，我想念家鄉的雪。」鹹菜湯與雪，就是化不開的鄉愁，就是生與死的船票。要知道，一家人圍坐吃鹹菜、轉着碗沿喝粥的日子是最為珍貴的。或許，大文豪曹雪芹最深諳這個道理，《紅樓夢》裏寫盡了珍饈美味，比如被劉姥姥說成10隻雞搭配一隻茄子的「茄蕪」，年少時看熱鬧，忍不住垂涎欲滴，中年時再品味，頓悟到這是曹公借劉姥姥之眼看破人間富貴的真諦，至於具體怎麼烹飪已不再重要。

小說第八十七回，高鄂續寫說林黛玉吃飯時想念故鄉，雪雁問黛玉道：「還有咱們南來的五香大頭菜，拌些麻油醋可好麼？」黛玉道：「也使得，只不必累贅了。」五香大

慶祝聖誕也不忘幫助別人

聖誕節是我最喜歡的節日之一，僅次於農曆新年。

貶吓眼明天便是平安夜，不知道讀者們有什麼慶祝活動呢？因為疫情，在這3年期間，本來每年聖誕節，我也會邀請一班好友到家裏慶祝一下，玩玩遊戲，吃大餐，開開心心過聖誕。但自問這3年我已經很努力地遵守防疫措施，所以沒有邀請朋友到家裏慶祝，只有跟弟弟一家人簡單去吃東西罷了。

今年聖誕節，我相信很多讀者也會跟疫情前慶祝聖誕節的方法也差不多。其實自己有點擔心，因為確診數字還是高企，所以自己今年聖誕節也沒有準備邀請朋友到家裏聚會。亦都因為剛剛搬進新居，就算我這樣喜歡聖誕節，每年也會把聖誕樹好好的放在家中點亮一下，但今年家中的聖誕樹沒有拿出來，擺放的就是一個個裝滿物件的紙皮箱，其實搬進這個地方只有兩個多星期，每天仍然要工作，通宵工作完畢，回到家中又好好像沒有太多力氣去處理這些搬進來的雜物，只有每逢到周末放假的時候才的起心肝逐一擺放到應該的位置。結果到了聖誕節，甚至一個星期後便到新的一年，我家裏仍然非常凌亂。

聖誕節是個普天同慶的節日，很多人也會想想辦法，費盡心思的安排慶祝活動。但當我們吃着豐富的食物，開心地打開別人送給自己的聖誕禮物之外，其實也不要忘記一些第三世界國家的人，他們可能根本不知道聖誕節是怎樣的一回事，或者更加不知道怎樣去慶祝聖誕節，以及他們沒有能力去慶祝。所以如果我們有一點能力的話，也應該把這個可以開心慶祝的氣氛分給有需要的人。自己會定期出一點點的綿力去給某些慈善機構去幫助世界上有需要幫助的人。

最近因為銀行通知我的信用卡可能被盜用，所以幫我更換了另一張新的信用卡，但因為有些定期捐款，信用卡的號碼轉變了而不能夠自動轉賬，而且很多時候我也聽不到他們打來的電話，結果上個月停止了一次捐款，還有點內疚。

在此可以溫馨提示讀者，如果你也有這種情況發生的話，希望你們也自動的告訴有關慈善機構，不要把這個定期捐款暫停，因為這樣有些需要我們幫助的人便得不到幫助。



林作

人生目標要清晰明確

我和很多人的分別，在於我的人生目標很清晰明確，就着每一個方面，我基本上都是如此，很清晰自己想要什麼。於是，每天早上睡醒，我都充滿能量。每天即使到了深夜，我都還是精力充沛。

我舉個例子，我在尋求伴侶上，我的目標是很清晰的。我需要一個長得漂亮的臉蛋、偏高的身材。我需要性格上和我是夾的，能夠了解我、相處容易、舒服、愉快的。我僅僅要求如此而已，其他都不是我的目標。於是，我並不在意學歷如何、家境如何。所以即使是學歷偏低、家境一般，我毫不在意。

最後這句就是重點。很多人，在目標不清晰的情況下，有很多的顧慮，對很多其實和目標不相干的事情，都還是很在意。

我認為目標的選擇，是個人的意願。旁人其實不應該也不能夠左右一個人的選擇。但將目標明確化、簡單化、現實化，則是基本。

很多人都不清晰自己目標。究竟是要每個月入多少？究竟要住什麼樣的樓？究竟每個月要怎麼過自己的生活，例如一週除外用餐幾次，吃什麼類型的東西？雖然好像這麼做很不科學，但人

始終要如此才能有目標感，生活才會實在，而且有安全感。

今天我的一位下屬和我分享，說他被他的一位經理「培訓」，要他設定目標，但兩人爭吵不斷，好像覺得目標是經理為他而設，並非自己對自己負責，他很困惑，於是找我問意見。我的看法很簡單——目標是自己的，外人無法強加給你。只要你認定了目標，是清晰的及可見的，實際的，那麼其他人就只能支持你。

這位經理的問題，在於自己一廂情願以為這位下屬的目標和他一致。但就好像最近蔡瀾在一個訪問中回答記者問題時講到，年輕人想躺平，那本來就是應該的一樣，人各有志，只要自己確定是自己想要的，那麼就要接受。我說，這位下屬的困惑，來自於自己都不肯定自己究竟能否設定一個合適目標，所以就當其他人左右的時候，自己就迷迷糊糊了。經過和我的談話，他卻很快就得出了結論：「我想躺平」。

那就OK了！人，只要目標明確，哪怕再低，都是幸福的！只要不是設定好目標，自己卻老是達不到，然後自欺欺人即可。如果這麼做，那就是在運動心理學上來說最糟糕的情況——對自己都不誠實。



小蝶

兩個令人感動的故事

我嘲笑自己近年愈來愈遲睡定是為了準備看世界盃足球賽，所以花了4年時間練就夜貓子功夫。我上屆看總決賽中途已睡着，今年總決賽舉行時，我仍然精神奕奕。既然已練成功夫，正好用來觀賞今屆的總決賽。當晚獨自在家觀看時，在群組與組員談論賽事，倒也有趣。

賽事不在此談了，比賽後傳媒和社交媒體都鋪天蓋地地談論這場前無古人的足球比賽。那晚我們一邊看，組員一邊問要不要服藥定驚。我心血少，受不了大起大落的刺激，曾經一度想關電視以保血壓正常。

相信很少比賽是除了甲國人民希望自己的國家勝出外，全世界都一起希望乙國捧盃。這場比賽正是罕見的例子。大概除了法國人外，全世界人都希望阿根廷贏得賽事。很多人根本就不是阿根廷擁護者，但都希望阿根廷勝出，為的只是讓美斯圓夢，捧得大力神盃。

我不是球迷，對美斯認識不深。可是，一名球員能夠獲得全世界絕大部分球迷和他的隊員衷心支持他，希望他願望成真和助他圓夢，這人一定是了不起的人物。

美斯有很多故事流傳，讓我最感動的是一幅漫畫。漫畫分為上下二圖，上圖是穿着10號阿根廷球衣的成人美斯站在中央，左右兩邊共拖着4名同樣穿上阿根廷球衣的小孩；下圖是同樣的構圖、人物和衣着打扮，5人亦是手牽手，不過4名小孩已經長大成人，比美斯高出很多。圖片說明這樣寫著：「當日你扶持我們成長，今天我們裏助你圓夢。」4名小孩正是今天國家隊4名與他並肩作戰的年輕隊員。我看到這幅漫畫時，雙眼感動得濕潤。

這次美斯獲獎，當然是靠他的天分、技術、努力、堅持、強大的心、義無反顧的隊友……；獲得全球人為他打氣和集氣亦是另一原因。同時，我相信天佑善人亦是一個因素。他讓我看到人神共賞的好人的大團圓結局，溫暖了世界多少懷疑好人是否有好報的不安心靈。

美斯的窩心故事令我想起電視藝人黎芷珊。一次，我與她聊天時，她告訴我她的獲獎節目《最佳男主角》創作的前因後果。當芷珊還是當電視台多個追訪節目的記者時，曾經訪問很多男藝人。由於她自己也是藝人，很明白藝人的心理和想法。因此，她訪問時都懂得站在他的

們的角度發問，完全不會為求出位而令他們難堪或揭他們的私隱。她的做法贏得這班藝人的欣賞和友誼。

多年後，這班男藝員之中很多位都成了巨星。因此，當芷珊想做一個由自己當清談節目主持人，訪問對象是獲得電影頒獎禮最佳男主角獎的男演員時，這班昔日的受訪者都二話不說地答應當嘉賓，接受她的專訪。須知這些男演員已是影壇巨星，即使電視台出面，也未必能邀請到他們全部出席。芷珊就是憑着她昔日以自己的善良換來一班天王巨星的支持，成就了她的獨一無二的《最佳男主角》，為她贏得該屆「最佳主持人」獎項，亦令她晉身大型節目的司儀行列。

芷珊更告訴我一段小故事：當她邀請梁朝偉時，後者由於不愛接受訪問而猶豫，便問其助手的看法。助手說：「如果你接受訪問，肯定能幫芷珊很大的忙。」梁朝偉立即答應了。我聽她的故事時，雙目濕潤。芷珊問我為何抹淚，我說：「因為我被你們的善、義和美感動了。」

美斯和芷珊的成功的本質都是一樣：都因為他們以一顆金心待人，換來很多人襄助。