



波蘭人對中草藥着迷

陳復生

在波蘭華沙攝製電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，其中令我印象深刻的就是認識了一位外國人中醫師塔代克·布拉施車克醫生。塔代克醫生個子不高，卻充滿自信，且學識廣博，尤其談到他熱愛的中國中醫藥，更加滔滔不絕，這位在訪談裏夾雜著德語、波蘭語、英語的塔代克醫生熱誠開朗，充滿傳奇。他於1948年在波蘭出生，在當地大學學習西方醫學，其後入籍德國，是婦科疾病及物理治療的專家，上世紀八十年代開始學習中醫藥知識，更專程到中國和日本學習針灸及草藥。在波蘭斯拉夫的大學攻讀博士學位課程時，其博士論文主題為中草藥的藥理學，並於德國漢堡開設診所，結合中西醫學為病人治療。

究竟當初為什麼塔代克醫生會對中醫藥產生興趣？他說：「有一個病人主動來我的診所求醫，要求我在他的左耳後方進行針刺，病人當時頭疼很厲害，我在想，他的要求好奇怪，我當場拒絕了他。但後來不斷地有新病人來找我，紛紛要求我在他們的頭部或是背部進行針刺，甚至會主動將針遞給我，並且指出我應該針刺的部位，我按照病人的指示進行針刺後，他們的頭疼症狀果然就此消失了，腰背疼痛的病人也是類此的情況。」

從那時候起，塔代克醫生開始對中醫着迷，主動去學習中醫藥。當時他已經移居德國，最初就在德國聽一些關於中醫的講座

及課堂。後來想學習更多，他便於1984年直接飛往北京的一間醫院參加培訓課程，醫院裏的配藥房設有多種類型的草藥，房間內瀰漫著濃濃的草藥味道，讓塔代克醫生感到十分神奇——原來大自然的許多植物可以醫病，自始對草藥更加着迷。後來，他花了約兩年時間，累積足夠經驗，開處較複雜的藥方，分別在德國和瑞士設立中醫診所，實行中西醫雙管齊下替病人治療——塔代克醫生會先給患者服用中草藥，幾天後再替他們以西醫方式檢查，從來不會在未清楚是否受到細菌感染或其他病因情況下，隨便給患者濫用抗生素。

除了行醫，塔代克醫生還在波蘭教授中醫藥知識，著有超過30本關於中醫藥及草藥的書籍，更親自種植中草藥，他在1988年的博士論文，就提及在歐洲進行中草藥栽培的可行性，結果發現約60%的常用中草藥，皆可在波蘭種植，而在波蘭生產的藥材，藥性和形狀跟中國的都很接近。現時，他的培植園已種植了80種藥材，分別有草本、木本，甚至花類也有。



◆麥景榕在波蘭訪問外國人中醫師塔代克·布拉施車克醫生(左)。作者供圖



2023·易捨易生

文公子

踏入2023年，文公子在此先祝賀各位「2023·易捨易生！新年進步，天天快樂！」粵語「易捨」也者，易取易賺之意也。

上星期全香港都充滿節日氣氛，先是聖誕假期，然後周末就到新年。再望月曆，1月22日就是大年初一，相信這兩三個月星期都會有不少朋友在策劃如何歡度農曆新年的幾天假期。

聖誕節傳統是互贈禮物的日子，今年全港市民收到最令人興奮的大禮，莫過於中央宣布恢復通關有期，而香港市面亦逐步復甦了。

國家衛健委網站發文宣布，自2023年1月8日起，解除對新冠病毒感染規定的甲類傳染病預防、控制措施；並優化中外人員往來管理要求，只須在入境前48小時進行核酸檢測，結果陰性者即可過關，無須申請健康碼；而且取消入境後全員核酸檢測和集中隔離的規定，在口岸常規檢疫無異常者即可直進社區，並將逐步恢復水路、陸路口岸客運進出境；香港與內地通關可期。

行政長官李家超亦在週內宣布優化防疫措施，包括取消檢疫令、「疫苗通行證」及所有入境人士強制核酸檢測的要求；也取消所有社交距離措施，包括限聚令、1.5米餐桌距離和每椅人數限制等，只維持口罩令。換言之，市民除了在公眾場合仍需戴口罩外，其他因防疫理由的生活限制大致全部取消。

香港中文大學聯合書院校友會，每年都會邀請著名堪輿學家蔡興華女士，主持新年運程講座。在今年的講座中，蔡女士分享了《通勝》內《地母經》所載，其中提及：「春夏承甘潤，秋冬處處通」，似乎是在暗示到了秋冬期間，旅遊各國路路可通。不知是巧合還是老祖宗的智慧的確超凡，「秋冬處處通」看來是應驗了。文公子身邊不少友好，在放鬆回港檢疫限制時，就已急不及待地「報復式」外遊了。聖誕新年期間，大家紛紛出遊日韓泰等地，並在社交媒體上載景點和美食的「打卡」照「放回」。

通關在即，文公子本也想回內地食食玩玩。蘇東坡詞有云：「不思量，自難忘」；但原來實情是「不思量，就遺忘」。在疫情反覆的3年間，由於沒有機會動用回鄉卡，今個星期取出一看，才發現原來證件早在上年已過期。據悉，現時網上申請領證者，已排到兩個月後。短期內文公子都唯有望開興嘆，幸好也並無迫切回內地的需要。

相信疫情逆境，已隨2022年而去。展望來年，否極泰來，文公子祝願各位新年有新氣象。



李家超：香港會變得更璀璨、更豐盛

車淑梅

元旦日香港電台《舊日的足跡》播出了在12月19日錄音的特首李家超(超哥)專訪，當天特首非常忙碌，剛完成為立法會選舉委員會別補選當選議員宣誓後，立即趕過來接受訪問，非常難得，不過依然氣定神閒。

特首透露除了休息和進食都是在工作，「我希望用多點時間落實更多工作，以最短時間得到最好的效果，這也是我人生中最忙碌的時刻，不過我的時間不受自己控制，同事都努力為我安排，那都是好有意義的工作。」特首以「任重道遠」來形容上任半年來的心情，到底超哥什麼時候想到要當特首？「如果說我有想過都沒有人相信，但每個人每個階段都會有個目標，會以實際的情況去找路向，我要多謝人生中好多良師益友，可能我一向尊重別人，他們也樂意將經驗和心得告知，我是個愛自我反省和總結經驗的人，過程是醞釀的。」

去年4月6日辭去政務司司長一職參選特首，過程是主動還是被動的呢？「是多動的，有自己的意思，也跟朋友同事討論過。我考慮有多方面：第一，我履行如此重的責任是否做得到；第二，這個時期的特首需要什麼元素？是否我可以貢獻出來？其實每一個時期的香港所需要的特首元素都有所不同。現今是由亂到治再由治及興的關鍵期，我對於風險管理安全方面有經驗亦有優勢，而我也感到香港公務員團體在我管理理念下更有發揮，因為我重視團隊精神，18萬公務員的凝聚力量一定比18萬個人的力量大。我是紀律部隊出身，明白團結的力量不可低估，例如20萬市民到尖沙咀欣賞節慶燈飾，警隊能以1萬警力維持20萬群眾的秩序？那就是要團隊互相配合發揮力量了，如果發揮到團結力量，特區政府的認同性一定更大！我也受到鼓舞，某程度上我見到一些成績出來了，但還未足夠，文化改進是需要時間的。」

回歸祖國25年，這幾年移民人數多了，特首為何要搶人才而不是留人才呢？「2019年前香港為吸人才太多，作出了很多限制，其實本港的吸引力將會持續，差不多是DNA的一部分，例如香港位處亞洲心臟地帶，5小時飛機已到達全世界一半人口的地方；也是國際金

融中心、航運貿易中心、融資市場、空運首屈一指，稅務政策簡單、低稅制、廉潔政府、互聯網等等……這些都是營商重要的條件，現在新的政策，包括國際創科中心、中外文化交流中心等，香港也是多姿多彩不會悶的地方。香港更是背靠祖國、聯通世界，國家也是未來發展引擎的地方，中國優勢、全球優勢都集中在香港，招商人才好吸引，投資者、企業家都會視作長線發展的機會，經過3年谷底，未來只會更好，更精彩！我其實不單搶人才，在施政報告中也說明要挽留本地人才，增加了培育3,000個技術性專業技能的本地人才。我知有人走了，所以要補充，但離開的人有不同的理由，在不同階段都有人移出移入，這是我們的經歷，如果香港發展得好，他們會回來的，歡迎他們回來，香港始終是他們的家，另外，新人來了變成永久性居民，這也是經常發生的。」

特首強調以「結果為目標」，經常提速提量提效，極力下怎樣使家鄉繼續甜蜜？「首先我多謝太太的支持包容，我們家裏每一個成員都熱愛這個家，對的，時間是挑戰，但是最重要是大家真摯，人與人之間真心是最重要的！」

最後，特首在節目點唱《Endless Love》給兩位聽眾，「第一位是太太，我要多謝她，永遠多謝她；第二位是所有香港市民，希望在這5年內，政府所做的市民會認同我們的目標和真心，都是為香港人謀幸福、謀發展！」

感謝有心有力的特首帶領我們走出谷底，正如特首所言，2023年香港會變得更璀璨、更豐盛！



◆特首李家超話不單搶人才，也要挽留本地人才。作者供圖



眨吓眼又一年了

路芙

今年也是多事之秋，12月我家人跟我的好朋友全部中招，整個聖誕節留在家中，只有我一個人沒事，最孤獨的就是節日裏面氣氛也沒有了，眨吓眼，便迎接2023年的日子；每一年這個月份我們也喜歡回顧年內有什麼事，當然有開心和不開心的。

這一年來我的轉變很大，由原來的大台直播直銷工作，轉瞬間變成數碼媒體平台推廣者，這也是多麼奇妙，整整的6年，離開電台已經很久，2016年至2020年，變化最大。由一個什麼也不認識的DJ轉變為一個懂得多少影片、網絡平台宣傳自媒體成員，由起初沒有客戶，令自己擔憂沒有未來了，幸好當中有兩份固定的Part-time，真是可喜可賀！當然我也要繼續努力，由當初CV沒有什麼可以寫的技能下，到現在可以寫吓剪接、拍攝、攝影、砌稿都可自己一手包辦，甚至乎可以幫上一個客戶數碼媒體平台維護的自由工作者，這個已經很開心了！除此之外，我也努力學習例如印刷上的AI、Photo-

shop等等的技能，希望再提升自己的能力。

這幾年我看到一些娛樂圈的朋友，在香港沒有演藝事業工作之後便投身到內地直播帶貨，這也是一個冒險的生活，有一些絕對我們看到是成功的，但是有大部分的藝人朋友都是失敗而回，因為這樣的工作不是容易做，不是作為一個演員可以容易適應的工作；所以我認為就算家人朋友覺得回到內地工作是可以發展的，但也需要豐富自己的能力才能穩操勝券，若果只是靠剩餘的口才，或者是自己的演藝技能，這個我們根本沒有機會跟內地的演員比拚！

作為一個香港的傳媒工作者，我認為是時候挑戰自己學習更加多傳媒體系上的技能，尤其是現今社會的網絡世界，學懂這些之後便能夠投身更廣闊的內地工作，因為內地人才實在太多，香港往往工作上每個人也只有一項技能，這個在內地是不能的，因為我認識的內地朋友他們也有數十項技能，所以要回到內地發展我肯定地說，充實自己學習更多，才能跳出框框走進來。



百家廊

顏克存

走在路上，偶遇一個流動書攤，不禁放慢腳步駐足挑選了幾本好書，蹲在路邊翻閱起來。這種路邊讀書的經歷，頓時讓我想起了兒時的報刊亭。報刊亭，曾是一座城市裏最具書卷氣的地方，那裏的紙墨香，也曾溫暖過無數熱血青年的心，是他們拓展眼界看世界的一扇窗。然而歲月漫長，待人接物也並不總是那麼溫柔，隨著時光流逝，現在已經很難再能覓得報刊亭的身影，不知從何時起，它們就悄悄消失在滾滾歷史洪流中，離我們遠去了，遠得再也尋不見了，只把它的好，還留在一代人的記憶中，成了一种念想，成了一种永恒。

報刊亭，其誕生史，最早可以追溯到民國時期，那時經營種類單一，只有報紙和雜誌，名叫「書報亭」。後於上世紀八十年代，郵政報刊亭取代「書報亭」，以承擔文化體制改革「最後一公里」的身份大亮相街頭，出現在公眾視野，並逐漸由大城市一步步走向縣鎮，至九十年代末、二十世紀初，各人流集成的地方，如學校、醫院、車站或街心十字路口等，皆能見到它們的身影，以郵政那一抹出眾而又特別的綠，成為了城市裏一道靚麗的風景。

我第一次遇見報刊亭，是在十多歲的時候，那時在故鄉鎮上讀初中。當時鎮上主街道就兩條，總體上成「V」字形，交叉點處就是郵局，郵局旁的不遠處就是一個只有一條長橋和簡易遮風避雨頂棚的車站，緊挨着車站的便是郵政報刊亭。它們的對面是一條交通要道，一頭接着故鄉的縣城，一頭連着市裏。

直到現在，我都還記得那個報刊亭的樣子。從遠處看，它就像是一個豎立着的長方形的綠色大箱子。大箱子只有一面是薄牆，其他三面都是窗戶，窗戶上擺着各種報紙、

遠去的報刊亭

雜誌和書，正上方的亭簷處書着「郵政報刊亭」幾個大字，而窗戶下面，除了留有一個可以供人選購報紙刊物時所站的通道外，便是一排不可移動的座椅了，它與報刊亭緊密連在一起，是備人們「讀書看報」時落坐用的，當然有時也不可避免地會被車站裏的等車人「鳩佔鵲巢」。記得那時報刊亭的主人是一個殘疾人，他有腿疾，行動不便，常年腋下拄着一個單拐，但他性格開朗，比較健談，也很面善，不論何時都給人一種和藹可親之感。我在鎮上讀了3年初中，就見他在報刊亭裏坐了3年，所以在我心裏，我一直都有一種猜測，那就是「他守着報刊亭，就是守着他的生活和時光」，所以我就經常獨自或是叫着同學一起去光顧他的報刊亭，買買書、選選報、購購雜誌，算是以此種方式來盡自己的努力，盡量多地去幫助他一點。

初中畢業後，我到縣城讀高中。在縣城裏，我見到了更多的報刊亭，它們要比鎮上的報刊亭看起來氣派得多，而且功能也更加多元化。它們不僅賣報紙、雜誌和書籍，也售香煙、礦泉水、方便食品和水飲料等，更有高大上一點兒的，還安裝有公用電話和傳真機，誇張一點兒來說，儼然就是一個小型的「便民服務中心」，方便了南來北往、走走停停、西留東滯的許多人。

印象裏，縣城的報刊亭是一個非常熱鬧的地方，一天到晚總有一群人圍在邊上，似乎從來都不缺少人氣。那時候，報刊亭裏賣「知識」、賣「方便」、同時也賣「信息」。學生在那裏買書籍、買文具、買學習資料；鄉下進城的農民工在那裏等待招工、談工價、把它當作臨時休息所；行人在那裏買煙酒、打公用電話、發傳真，你來我往，絡繹不絕。

每到放學時間，三三兩兩的學生路過報刊

亭，不管買不買東西，都喜歡駐足光顧一下，翻翻這本書，看看那份報；農民工整天聚在一起，不論是老相識還是新面孔，有的來，有的往，但都與報刊亭保持一點兒距離，卻又始終不離不棄，既在那裏等待招工之人的到來，又在那裏向家人報告生活之喜；來去匆匆的過客、晃悠悠的孩子、西裝革履的上班族，買瓶水、買包煙、買袋方便麵，拿袋辣條、拿罐飲料、拿顆糖果，取盒火柴、取份報紙、取包茶葉、取個紙墨筆，來的來，往的往，一個生命的綠色亭子，聚滿了人間煙火氣。

學生時代，我光顧報刊亭多是買報紙和雜誌，那時報紙價格便宜，雜誌顯貴一些，但也在經濟能力可承受的範圍之內，大不不了從父母給的生活費裏擠一擠，日積月累，積少成多，幾個月下來就能買上三五本。那時我最愛買的報紙是帶有副刊版面的，我喜歡讀那上面的文章，它們接地氣，富有人間煙火味兒，不像我課本裏的那些文章，總是深奧難懂，很是要讓人費一番腦筋。其次是雜誌，多數時候買《讀書》、《知音》、《書屋》、《故事會》、《今古傳奇》及《讀者》等。每買一本，都如獲至寶，經常是一屁股坐在報刊亭旁的馬路牙子上，先草草翻一遍，然後捧於手中，帶回學校裏，白天上課，晚上自習後披星戴月閱讀，儘管熬得都變成了一隻貓眼，但心裏樂着，就如享用盛宴大餐一般，滿臉滿心的都是安逸和享受。

現如今，幾十年過去，時間雖然不言不語，但卻記錄着一切，也在淡忘一切，那些曾經陪伴我一起成長的郵政報刊亭，就在不知不覺間慢慢消失了，沿着歷史的大道漸漸走遠了，淡出了我的視線。但它留給我的記憶，卻永遠在腦海，一生都不會落幕。



以文化藝術凝聚人心

梁君度

「藝術香港」在告別2022迎接2023之際舉辦了一次別開生面的聯歡會。這個活動最大的特色是所有書畫家都攜帶自己的作品參加活動，並將作品用作抽獎。所以大家來到「藝術香港」機構所在現場，映入眼簾的盡是香港名家書畫。除了書畫，藝術香港亦全力推廣茶文化、玉器文化，所以，也有不少嘉賓提供名茶、玉器藝術品作抽獎，令參加活動的所有來賓都十分雀躍。

當晚參加活動的嘉賓有港區全國人大代表、工聯會會長、立法會議員吳秋北，全國政協常委周安達源，香港保良局主席陳正欣，全國政協委員高佩璇，香港教育大學校長李宇建，藝術香港發展委員會主席賴榮春等嘉賓。

吳秋北議員在致辭中提出我們的文化藝術可以在凝聚人心發揮更大作用，我覺得這是對愛國愛港的藝術家提出的一個很好課題。

一件優秀文藝作品以其訴諸情感、精神和心靈的強大感召功能，在凝聚力量方面大有可為。

充分發揮文藝凝聚力量的作用，必須重視和加強文藝的感召

功能。文藝的感召功能，是指文藝作品通過感染、感動讀者來實現的一種喚起、引領和吸引的功能，它體現了優秀文藝作品的獨特而持久的精神魅力。

充分發揮文藝凝聚力量的作用，必須重視和加強文藝的引領功能。可以說，先進文藝發揮凝聚力量的作用，內在地蘊涵了先進文藝的引領功能，沒有進步的價值觀的引領，就不會實現真正的、正確的力量凝聚。

充分發揮文藝凝聚力量的作用，應重視和加強文藝的「立人」功能。我們知道，凝聚力量，其要點在人上，或者說在人心上。而這正是文藝作品發揮的作用。

這就要求文藝要激發自身「立人」的理想和熱情，切實發揮文藝對主體的精神和思想的深刻的建設性作用，通過藝術的審美的方式來凜雪人心、涵養人心、化育人心、引導人心、凝聚人心。

組織活動的「藝術香港」一年來不辭勞苦，舉辦過多種展覽和藝術活動，這些活動都發揮凝聚人心的作用。我們祝願「藝術香港」在新的一年舉辦更多這種藝術活動。



王嘉裕

一年時間又過去了，在年終歲末，相信很多人都會覺得焦慮無比。還是那一句：時間過得飛快，好像才感覺一年剛開始，惟眨眼之間就結束了。這個時候想想自己有哪些成就，心裏便生出無盡的焦慮來，每年都是在和時間賽跑，每一年的開頭都會立下很多目標，結果到了年末發現這些目標還是在原地踏步。

焦慮情緒就是這麼產生的，可是如果我們換一個角度想想，又一年過去了，而還是能夠平安健康地生活，每天三餐雖然沒有什麼山珍海味，但是我們能夠保證最基本的生活，這一點也是值得祝賀，在年終歲末，我們不要傳遞焦慮感，在這想和朋友們分享，最近非常深刻的一個想法：最簡單的生活，無非是好好吃飯。

這樣的想法源自於偶然的一次逛菜市場，某天

最簡單的生活

實在想不出該吃點什麼，於是想着到菜市場逛逛，也許能夠靈感突發弄一個新菜式。一走進菜市場，就被裏面那種熱鬧所震撼到了。作為一個工作狂，有多久沒有去過菜市場了？不管平時有空或沒空，都會把吃飯的事情交給餐廳而極少會親自去買菜煮一頓飯。在此之前，其實也跟很多創業朋友們一樣，因為頂着創業的各種壓力，心情都是憂心忡忡的，要麼就是在焦慮中趕時間趕着各種項目和應酬，從什麼時候開始沒有好好吃過一頓飯了？

走在蔬菜行裏，看着那些忙碌的人們，買菜和賣菜的都是那麼熱情，雖然他們說話的聲音像是大聲吶喊，但卻讓人感受到他們對生活的一種發自內心的熱愛，還有那些小食店裏，沒有輝煌優美的環境，但是卻有着熱氣騰騰的煙火氣，食材的烹調用最簡單美味的方法，一切

都是那麼自然，而避免了那些不必要的雕飾。在菜市場裏，一切食物的原材料都應有盡有，可以根據你的喜好去購買，這就好像是我們掌握着自己的人生，各種菜到底要怎麼搭配，全由我們自己去決定。

作為創業者或者我們就算不是創業者，大部分人總是一心想着奮鬥，想着在社會中往上爬，我們常常覺得自己的壓力無法消除，但是其實我們可以給生活做減法，最簡單的生活不就是安心地吃飯嗎？那麼辛苦地創業打拼，最終的目的也就是能夠安心舒坦地吃飯呀！

所以，雖然我們有着遠大的理想目標，但有時候也應該反思，是否把人生想得過於複雜而忘記了最本質最簡單的生活，原本不需要有那麼大的壓力，只要還能夠安心地穿衣吃飯，別的那些什麼壓力和挫折，有什麼過不去的呢？