



點滴

德不孤 必有鄰

陳復生
《世說論語》香港學界徵文比賽於上周五在母校香港浸會大學饒宗頤國學院舉行啟動儀式暨籌委會成立，當日出席的嘉賓皆為我的良師益友，許多因疫情經年未見面的專家學者、或新相識友好，齊聚一堂，共同弘揚《論語》的精神，真正體驗《論語》名言：「德不孤，必有鄰。」——行仁德是不會孤立的，一定會有志同道合的人與他相伴。

是數學專家，卻熱愛中國文化，跟他開會的時候，就能感受到他對於推動中華傳統文化，那份熱誠與關切，且意見甚佳，讓我們對香港的未來教育，充滿信心。

施俊輝副局長是2003年香港中學會考的十優狀元，後取得獎學金赴美國史丹福大學讀書。年輕有為的副局長，跟比賽合辦機構中外友協和平發展基金會的副會長、名醫謝德富醫生，同屬九龍華仁校友，自然有不多話語。而擔任徵文比賽的文化大使陳美齡教授，於史丹福大學取得博士學位，跟施副局長來自同一所大學，當然談得投契。

這才發覺3位來自不同領域的傑出人物，原來頗有淵源，他們在香港成長，畢業於回歸前的傳統英文中學，後又負笈世界名校，難得的是他們飲水思源、不忘根本、毋失初心，最終回到生長地，繼續推廣中國傳統文化。雖然年代不同，但因為徵文比賽，將他們緣繫一起，見證了《論語》經典名句：「德不孤，必有鄰。」



香港教育局施俊輝副局長(中)與華仁校友謝德富醫生(左)及陳美齡教授(右)合照。 作者供圖



文公子手記

須正視青少年心理健康

教育局局長蔡若蓮上周指出，過去3年全港中小學向局方匯報的學生懷疑自殺身亡個案數字，分別為21、25及25宗；而截至今年10月就已有27宗，數字有上升趨勢。

中學生在疫情期間，只能在家上網課，基本上沒有校園生活，更遑論可學到人際關係的技巧和經驗。一旦回到校園，自然少不免增加被師長當眾耳提面命，或與同學比較成績、互相取笑甚至遭欺負的機會；對於這些校園常見的逆境，習慣上網課的學生，自然一時未能適應，壓力遂生。這些壓力理應不致尋死，但青少年自殺一個也嫌多。事實上，自殺數字只是浮面的冰山一角，其更深層潛藏的青少年心理健康問題，到底有多嚴重？

文公子上星期六出席了香港童軍總會童軍知友社主辦的「SOUL Nice To Meet You精神健康守護者體驗工作坊」，據負責人透露，上月該社已處理了17宗意圖自殺個案，接近過往一年的總數，可見青少年意圖自殺有急增趨勢，情況嚴峻。

活動一位講者、童軍知友社總監陳立基先生指出，自殺與心理健康關係非常密切，為了解情況，該社於今年第三季進行了一項「中學生精神健康問卷調查」，邀請一至中六學生填問卷，了解他們的精神健康狀況；是次共回收有效問卷2,005份，相信結果相當有代表性和參考價值。

據調查結果顯示，有近一成受訪中學生在過去一個月有自殺念頭，女性的問題又比男性嚴重，女性有16%，男性則為7%。而有自殺念頭者，八成不會與朋友或家長分享。此外，有過半數中學生感受到不同程度的情緒困擾，其中有約七成感到焦慮、容易苦惱或動怒、憂鬱與自卑；另有六成就有不同程度的失眠問題；年級愈高，問題尤為普遍。

調查統計雖管窺蠅測，但受訪的人數愈多就更具代表性。如果一成中學生有想過自殺，以現時香港約有30萬中學生計算，就有3萬個潛藏的學生自殺炸彈要拆除。

危機臨頭，有何好橋？童軍知友社建議推動「青年精神健康友善社區」。一方面，加強青少年學習「自我關懷」，及早辨識自己的精神健康狀態，在有需要時懂得如何及向誰求助。另一方面，鼓勵家長、朋輩和教師，主動關懷身邊的青少年，更可接受及早辨識青少年情緒需要和危機的相關培訓，以達至及早辨識、介入並支援，可有助阻止悲劇發生。



淑梅足跡

「泰國通」胡慧冲

數月前「泰國通」胡慧冲(冲冲)90歲的老父在路上跌倒的，幸好有途人上前幫忙，提起此事，冲冲一臉感激之情，「我衷心感謝一對情侶，他們在等待妹妹來接父親之時，請他到茶餐廳飲茶，真好心腸，否則我不知道父親怎樣了，我也感謝當護士的妹妹在港照顧兩老，我大可放心留在泰國生活和工作。」

冲冲情迷泰國30多年，是否已經入籍？「好難入的，我依然用工作簽證，有泰國朋友算過，我前世是南亞區的人，是當年大帝軍中的手下。30年前首次外遊，去了12天泰國旅遊從此着了魔，加上我是電視資料搜集出身，見有趣的事物便拍下來分享出去，決定居留在這個自己喜愛的地方。」

突然變成了泰國仔父母可有微言？「不會，我不一夜變黑，我是逐漸變黑的！初時家徒四壁，電腦也不敢買，怕走的一天不知送給誰，但後來發覺電腦是方便自己的生財工具，我決心破釜沉舟添置傢俬，甚至連香港迷你倉的東西也搬過來了，提醒自己不可以輸，這一條不歸路！」

由幕後變成幕前是少年的志願嗎？「其實是的，是自卑心理作祟，我自小被人看扁，讀書時是一名肥仔，又不靚仔，沒有什麼成就，我就是想給大家知道我的

存在，所以我的旅遊書全都印上自己的樣子，希望大家知道這個當年被看不起的他，也可以做到少少成績……」

為出人頭地，冲冲參加過第一屆新秀歌唱大賽，「我和梅艷芳同一屆，黎小田做評判，我選了許冠傑的《紙船》，他們不是播唱片，以鋼琴伴奏，我不懂開腔，兩下就被叮走了……我也參加了演藝學院的招募，唱蔡楓華的《莫聽我哭訴》入了20強，但後來沒有再參加下去……現在我的電視節目主題曲和插曲都是自己寫，歌詞都是自己寫。我會不會參加《中年好聲音》？不了，面對一眾高手和陳慧嫻、肥媽等，好易被叮走。」

心無旁騖的冲冲在泰國得獎無數，也現場報道過不少當地的突發事件，經常第一時間出現，不怕生命受到威脅嗎？「我這樣做就不想人家覺得我只會唱好泰國，我不怕危險，因為我覺得自己沒有這樣不好彩。另外，如果真的出事了，我下世投胎就不用排隊可以直入做泰國人了，哈哈！」

冲冲快人快語，難怪他的旅遊節目非常吸引，香港電台《大城小事》、無綫的《冲遊泰國》也甚受歡迎，希望有一天可以在翡翠看到冲冲的旅遊節目和聽到他的主題曲《冲勁人生》……不知道富貴閉關哪個先，猜不到一生裏風光歲月有多少……冲冲加油。



冲冲情迷泰國30多年。 作者供圖



紅奩館

余詩曼與尹光的無限可能

查小欣
尹光以74歲之齡殺入商台的《叱咤樂壇流行榜》「我最喜愛的男歌手」5強，與張敬軒等新生代歌手角逐獎項，投他票的網民大多是年輕人，顯示網絡的強大影響力。今年中，尹光上載利用人工智能技術推出《AI尹光》版林家謙的《一人之境》，成全城焦點，播放量過百萬，繼而推出自述生平的新歌《Dear Myself》，更得網民喜愛，暱稱他做光B。他早前在紅館的演唱會，全場歡呼聲、掌聲不絕，就連在昂坪360與林明楨一起出席聖誕活動，現場也有不少年輕人向他集郵，風頭一時無兩。再次證明娛樂圈有無限可能。

《新聞女王》擔正女一的余詩曼亦是另一個無限可能，她初出道被批評「雞仔聲」，當時專訪她，她為此很苦惱，她不理負評，咬緊牙關努力磨練演技，每部劇都有進步，《金枝慾孽》更令她爆紅，在內地大受歡迎，當時內地朋友

話余詩曼是最受歡迎的香港藝人。如今她回巢主演《新聞女王》，學足新聞主播的聲線、說話節奏，是下過苦工，強大氣場、談笑用兵、機智狠勁演得不露痕跡，讚！幾個女角，何依婷、高海寧、李施嬅的勾心鬥角，打心理戰的唇槍舌劍精彩，回甘率高，編劇有功。

TVB大型製作偶像選秀節目《亞洲超星團》是未來娛樂圈的無限可能，65名超星練習生分別來自內地、香港、澳門、台灣、日本、韓國、越南及美國，勝出者將組成7人期間限定男子團體組合。代表香港出戰共9位藝人，冼靖峰、張錫濂(洪欣兒子)、文佐匡、黃奕斌、丁子朗、方玉亨(歐陽妙芝兒子)、區珀豪、黃星綽和余宗遙。

練習生要接受韓星唱跳偶像Rain的地獄式訓練，每天練習8至10小時，各人在第一集中的表現其有水準，尤其冼靖峰，慣唱慢歌的他，唱跳之好令人眼前一亮。丁子朗是無綫新紮小生也去參賽，他說可以讓多些內地觀眾認識他，有遠見。期待期間限定7人團體組合的誕生。



光B證明娛樂圈有無限可能。作者供圖



百家廊

風香濟南 詩書傳萬家

「多少詩人生歷下，泉城自古是詩城。」詩城，其實也是名副其實的書城。沿着古今名士的足跡前行，新泉敲門，荷香沁脾，流觴曲水，不經意間，你就會沉浸其中，與聖賢們同框，跟詩人們對吟，在開卷有益中遇見更好的自己。

童年裏，每到周末我最盼望的事，就是父親騎着大飛輪自行車帶着我去天橋底下的教育書店，在裏面待幾個鐘頭，那時候父親每月工資不到200元，每次只能買兩本。晌午時分，我們去館驛街吃小籠蒸包，吃完飯，他帶我在老街巷裏閒逛，邊走邊給我講一些名人故居，曲水亭街的路大荒故居、南新街的老舍故居、縣東巷的翰思敏故居、鞭指巷的陳冕狀元府等等。

升入中學，放了暑假，我和小夥伴坐公交車去大觀園的東園書店，走過街天橋直達，那裏不僅有豐富的圖書，還有一盒盒好聽的磁帶，每回去我都要細細摩挲一番，只因囊中羞澀。從書店出來，我們拐個彎，去大明湖公園玩兒，坐在河邊，把雙腿伸進水裏，大口吃着紫雪糕，任由涼風吹亂長髮，我們輪流分享書中的故事，說到即興處爭個面紅耳赤，打碎了驚鳥的醋夢，碧波一個搖晃，碎成錦緞，成為最浪漫的見證。受父親的影響，我經常跟着他去中山公園，先去旁邊的市圖老館選書，再去公園裏的舊書攤淘書，堪比「尋寶奇遇記」，總有意想不到的收穫。他抱回一摞摞《大眾電影》，我呢沒少買連環畫，愛不釋手，比吃冰淇淋還過癮。

2001年，一場頑疾突然降臨，我與這座城市暫時分離。痛臥病榻，我有大把的時間獨處，父親從圖書館捧回一本本心愛的

圖書，陪伴我度過最煎熬的時光。至暗時刻，好書就是一味中藥，止疼、療傷，給人以希望。失去是另一種獲得，我由此走上文學創作的道路，誤打誤撞成為一名作家。我驚喜的發現，自己生活了30多年的城市，一不小心就會與馥馥香檀撞個滿襟滿懷：秦漢時期，經學大師伏生冒死壁藏《尚書》，教之齊魯，傳之後世，開創兩漢今文經學之先河；曾經的五龍潭畔，一代大儒周永年創建了中國第一個公共圖書館，積書10萬卷，供人免費抄閱，私家藏書「與天下萬世共讀之」的理念由此推廣。而並稱「濟南二安」的宋代詩人李清照、辛棄疾更是各領風騷，就這樣把「愛閱之都」的氛圍值拉滿。

在近代，胡適、沈從文、張中行、梁思成、林徽因……都在這片大地上留下發光足跡。文脈與泉脈相映成趣，生生不息，福澤後代。用外地朋友的話說：「來到濟南這座城市不讀書都很難，書香地鐵、愛閱巴士、『泉民閱讀』小程序，抬手掃碼就能飽覽群書，這就是幸福啊。」

除了讀書、寫書、講書，做「真人圖書」，我最開心的是選結緣眾多愛書人。我去濟南市圖書館新館時，經常遇見身着制服的工人，他們在書架前專注找書，或自習室伏案學習。偶然機會，我結識快遞小哥王虎，90後，戴黑邊眼鏡，話語不多，幹起活來卻風風火火，他負責派送的臘山片區月亮業務部位於新館，這就使他的閱讀近水樓台。每天進出收件或送件，他腳步匆匆，利用中午時間看會兒書，或借幾本文學書；到了晚上，下班後他來到館內一樓南側的「夜讀空間」看書。時間久了，很多讀者和工作人員稱呼他「愛讀書的小虎」。他

的閱讀習慣也影響到了自己的家人，5歲的兒子能背誦上千首古詩。當然，像王虎這樣的快遞小哥、外賣小哥以及外來務工人員還有很多。濟南市圖書館成立了中國首個「小哥」讀書會，為他們及子女、家人提供閱讀便利，讓書香為他們的人生增輝。

一個人讀書是愛好，一群人愛讀書就是文化現象了。2011年那個冬夜，泉城公園會議室，創始人李炳鋒和十幾位朋友坐下來朗讀，那是讀書會最初的模樣。慢慢地，隊伍像滾雪球般不斷壯大，每周三晚上，文學愛好者從四面八方聚到一起，人群裏有退休工人、教師、廚師、保安、按摩師，也有作家、詩人、公務員。從白髮蒼蒼的長者到稚氣未脫的孩童，他們學習文章、分享心得，熱烈討論，堪比課堂搶麥，這一辦就是十多年，不知惠及和影響了多少人，連公交站都設立了周三讀書會提示音。地址幾易變遷，但無論颶風下雨，大家雷打不動，準時赴約。每當周末時間，閱讀講座、詩歌朗誦、張煒讀書會、女散文家沙龍等應接不暇，身邊的朋友提前做好攻略，帶着孩子趕場，穿過大半个城市，只為靈魂尋覓一片安詳。就在這個盛夏，中國書博會再次落戶濟南，早已成為市民群眾的精神盛宴。

好友欣喜地告訴我，家門口新建了家「泉城書房」，去那裏充電、閱讀兩不誤。星羅棋布的泉城書房，如熠熠星辰，點亮無數人的夢想，讓「詩與遠方」變得觸手可及。

看得見一城山色，聽得見泉水叮咚，聞得見滿城書香，正是我的鄉愁——每座城市都是一本無字的大書，那麼濟南這本書的封面應是大寫的「泉」：詩書綿延傳萬家，久而久之，人在大地上也站成了一眼泉，熱烈地活着，詩意地棲居。



愉讀度曲

賴榮春先生

梁君度
賴榮春先生(見圖)是選舉委員會委員，現任香港鮮花盆栽批發聯合會主席。他曾經是一位心血管專科的醫生。

在黑暴期間，賴榮春致力維護地區穩定，與民政處、食環署密切聯繫，並召集花商到旺角警署開會，商討如何做好保安工作，提醒各大廈做好防盜、防風防火、防止高空擲物等工作。他召開記者招待會聲討了黑暴期間一小撮害群之馬嚴重阻礙交通道路給商戶造成了損失，並組織街坊快速恢復了社會正常秩序。

眾所周知，花墟是香港有歷史價值的一個集市，她是700萬港人美化環境的使者。賴榮春經常向全香港媒體宣傳，為這個使命而作出努力。他與陶尖旺民政事務處及香港教育大學合作編寫了《我們的油尖旺》一書，為其中花墟部分提供了大量素材和資料。

多年來，賴榮春始終發揮着當地社區與政府之間聯繫與溝通的橋樑作用，並肩負維護地區秩序和治安的職責。作為油尖旺北分區區會副主席和麥花臣球場嘉年華主席，他曾多次主持以鮮花

為主題的活動。現在，他擔任西分區會長，與民政事務處的關係更為緊密。他注重環境清潔，妥善管理花墟，並在大型活動期間協調人流和交通，確保道路暢通和大廈進出順暢。

現在，賴榮春還出任藝術香港發展委員會主席兼金紫荊藝術研究院副院長，為傳承中華文化不遺餘力。賴榮春是個花鳥畫家，他多次把自己的書畫捐贈予保良局、博愛醫院、九龍西區各界協會等慈善機構，並將拍賣所籌善款全數捐給慈善機構。

賴榮春愛港愛國，他親身在電視上講述二十大報告，堅定貫徹「一國兩制」方針，推進民族復興大業。他認為大家應為國家、為香港作出更大的貢獻。他帶領花墟商戶積極參加選舉投票，派發各式各樣政府宣傳單張，特別是12月10日區議會選舉日即將到來之際，大力呼籲附近區民、花商踴躍投票，在區內發揮統領指揮的作用，得到了各部門和市民的認同。

如今，作為社區領袖人物，賴榮春一刻未停地服務地區，為香港的穩定繁榮和發展作出自己的貢獻，他堪稱我們學習的楷模。



賴榮春



從零創夢

學會保持自己的專注力

王嘉裕
曾在書上看過這句話並起了很大的共鳴：一輩子用心做好一件事。由此想到現今社會人們普遍的內心總是沒有主見盲目跟從，想得到的東西太多卻缺少了一種專注力，沒有專注力也就是失去了一種核心力量，便難以得到真正的成就。

世界愈喧鬧，專注就愈珍貴，大部分人都曾有這樣的一種感覺，長大後發現時間過得特別快，小時候總覺得一年時間是非常漫長，而現在的一年，似乎才剛過完年，一轉眼就到了年末，這雖然和我們的生活方式或工作內容有關，但更多的是人們的注意力被太多的東西剝削走了。有些朋友在創業中會有這樣的抱怨，為什麼自己做了這麼久也沒有幹出起色來？那麼在回顧反思創業過程中的時候，有沒有真正將自己的專注力集中在某一件事情上？現在社會中的誘惑實在太多，導致我們常常看到別人的成功而心生羨慕，進而產生焦慮，由此過程就會分散了我們的專注力。

現實生活中很多人缺乏的不是勇氣和機會，而是持久的專注力。不只是創業，不管是做什麼事情，如果精力太過分散也會消耗掉通往專業的潛力，而反觀那些取得成就的人，往往都是專注力很強，因為專注於某個領域，充分發揮自己的潛能才能有所作為。懂得保持專注是一種智慧，那麼如何保持？這就要我們做事的時候挑出最值得關注的部分，剔除無關緊要的，過濾掉那些不該有的情緒困擾，把焦點放在真正重要的事情上，這樣能起到事半功倍的效果，才有機會觸摸到想要的目標。

人生有很多種模式，不管別人的成功有多麼耀眼光芒，只要能夠找到自己熱愛的事情，把

學會保持自己的專注力

精力心思和奮鬥集中，我們便能找到人生的意義。幸福其實很簡單，摒除雜念不為外物所累；專注所愛，就會離夢想愈來愈近，當我們回憶起來的時候，這樣的過程也是讓人值得回味，時光本身就是人生的一種成功也是寶貴的財富。修煉專注力，學習在紛繁世界中找到自己的那一縷光，把一件事情做好，不只是表面完成而應深入細緻，無論是創業還是任何的一種生活方式，把時間和精力花在哪裏，成就就會在哪裏，如果我們能夠靜下心來，其實很多事情並沒有想像中的那麼複雜。

一件事情看起來也許很難，可是我們把它拆成很多個小部分，再一件件去做好，慢慢成就感就會愈來愈強，在這過程中也是在培養自己的持久專注力，靜得下心，持之以恆，終有一天會在不斷精準中迎來收穫。