



獨特的藝術創作理念

北京畫家倪建峰，只要對生活保持鮮活的熱情，在繪畫中找到本真的自我，藝術創作就是真實的。所以他就像寫日記一樣觀察這個世界。以「日記體」式的繪畫方法創作，從不束縛自己的創作腳步，他十分陶醉藝術創作中的新鮮感和陌生感，覺得那樣的作品才更具有生命力和感染力。

倪建峰所創作的作品題材廣泛，都與生活息息相關。有上世紀八十年代放錄音帶的卡式錄音機、有那時最有名的「幸福牌」摩托車、人人家裏都保存有的舊黑白照片、結婚時親友送禮的茶具、我們身邊的寵物狗狗……「人間有味是清歡」。細觀倪建峰的畫作，那些物事離我們那麼遠又那麼近，熱愛生活的人，覺得有種親切感、懷舊感，他的畫能喚起我們很多回憶。

倪建峰的畫寫實也寫意，以形取神。可以看出，倪建峰在致力傳承和發揚黃君璧白雲堂獨特的藝術創作理念。

倪建峰又認識了黃君璧大師的女兒黃湘齡老師，幾次同行採風寫生，倪建峰從黃湘齡身上也吸取到大師獨特的藝術創作理念，這是藝術創作中很寶貴的財富。黃君璧大師曾說藝術創作應隨時代，山水畫中出現汽車不足為奇，因為現實生活之中汽車普遍存在，而學習藝術一事，不外師人、師心、師造化。師人者以古為師，師心者以己身為師，師造化者以自然為師！從傳統中吸取營養，才能有當下的面貌，這也是黃君璧大師的「自行歸宗」的藝術觀，這最終形成了黃君璧大師所創白雲堂的獨特山水風光。

倪建峰偏於師心者，即從己身來創作，在當下，他視這為時代賦予自己的命題，他認為每個人的經歷以及對生活的態度不同，所以藝術創作也是不同的。



倪建峰作品《一首老歌》 作者供圖



應正視社工愛國培訓需要

社會工作者簡稱社工，一向被譽為「北斗星」，專為社會的弱勢社群提供關顧和服務。

文公子在屋邨長大，當時邨內有由小童群益會管理的圖書館、自修室和青年中心，深受青少年歡迎。記得當時有幾位社工駐場，都是和藹親切、樂於助人的好人。因此，年少的文公子，對社工頗為尊敬，曾一度想投身社工界，後來由於高考成績不太符合入學要求而作罷。

當香港有議會選舉後，已有社工出來參選，不少是為民請命者。後來，各界紛紛組織政團，擁有社工成員多的政黨，往往會予人較「正氣」的形象。而社工界的功能別選舉，一向由後來演變成反對派的政治勢力把持。經過別有用心者多年來的策動，議會爭拗不斷，令政府施政裹足不前，涉事議員不乏社工業者。黑暴肆虐時，更有社工界群賢之馬因破壞法治而被捕。近日，專服務戒毒青年的正生書院，出現董事攜捐款潛逃海外而被通緝，進一步污損社工形象。

頗具社區影響力的社工業界，一向以自律自理態度，由以業界人士為主導的「社會工作者註冊局」處理社工註冊、紀律管制和相關事宜。然而，據業界人士透露，過往多屆註冊局選舉，均以細綁式名單參選，當中往往以個別政治明星掛帥，憑政治口號贏取議席，因此名單成員往往順利當選，並主導或挾持註冊局的決策，欠缺多元聲音亦失去公正監管功能。例如註冊局在立法兩年後仍未禁止被判觸犯危害國家安全罪行人士成為註冊社工或續任；而且在有委員強烈反對下，仍以多數票通過委任一名正由法庭處理其暴動控罪的社工，加入紀律委員會備選委員小組，均有損註冊局的公正形象。

勞工及福利局提出社工註冊修訂條例草案，建議社工註冊局成員由15人增加至27人，並增加委任成員數目。政府於上星期就草案提交修正案，建議社工註冊局正、副主席改由特首委任；以及判處國安法罪成的註冊社工需永久除牌，不可獲例外處理；社工註冊局成員上任前的宣誓，改由勞工及福利局局長監督等。

文公子認為此舉可有效撥亂反正，值得支持。始終預防勝於治療。回歸以來，政府似無培養社工愛國愛港的全盤計劃，建議政府應正視社工的培訓需要，開始策劃如何為社工界植入愛國愛港思維，也可為社會消毒。



唱好廣東歌 學好廣東話

最近參與了由尚海龍議員創辦的「香港高才通人才服務協會」主辦的「唱好廣東歌、學好廣東話」活動，大會請來了多位分享嘉賓。包括「金曲之父」張文新細數百多年來香港流行樂壇的重要歷程；「鋼琴王子」陳雋騫演奏影響香港流行樂壇、不同年代的金曲；「中年好聲音」得獎人「甜姐兒」龍婷除了高歌之外，還細訴7年前初到香港融入社會的經歷；我則以過來人的身份，一位小時候講不到標準廣東話的播音員，講述用上什麼方法改進至字正腔圓的專業要求。我特別跟大家數數目字，原因生活中數字聽錯了講錯了影響甚大！

當天氣氛熱鬧愉快，特別是「民族歌手」張明敏到台上唱出《我的中國心》時，將氣氛推至頂點，正如龍婷所言，她小時候就見到電視上的張老師一身白色中山裝和紅色頸巾，形象鮮明而深刻。

1984年張明敏和奚秀蘭首次代表香港，出席了第二屆《春節》晚會選唱由王福齡先生作曲、黃霑先生填詞的《我的中國心》一夜成名！多年來張明敏老師已經出席過6次《春晚》，有機會上第7次嗎？「有可能呀，現在的《春晚》跟40年前大不同，現在非常高科技、高水平製作，年輕導演的思維空間非常頂呱呱，可能我仍會唱《我的中國心》……其實總希望有所改變，數十年來我欠了歌迷，除了《我的中國心》和《塵上行》兩首自己的歌外，都在唱別人的歌。多年來我都製作過有關中國夢的不同歌曲，在1997年送了《青年中國心》給香港，當時和劉德華打對台，他的《中國人》勝出了，明白中國人比青年人更全面，我不會怠慢，最近我終於遇上了《爸爸的草鞋》作曲家葉佳修先生，我請他為我創作一首新歌，他答應了，但不知道他會否忘記？哈哈。」

提起高端人才融入香港的問題，張老師直指他們來到了一定要了解香港，「我們歡迎他們，語言是非常重要的溝通工具，他們學好廣東話，我們也要向他們學好普通話，大家同聲同氣就更加好了。」

一定一定，我們便可以快樂地打成一片！祝他們很快融入香港，視香港為家！



《我的中國心》張明敏 作者供圖



雷定茂

玩具車的秘密

母親說，生大姐時，第一胎，他還算過得去。二姐生出來又是女的，他就不怎麼高興了，坐月子都沒什麼營養。輪到你，是個男孩，這下就寶貝了。去開會，用背帶背着你，帶你一起去。那個他自然是指父親。

我出生的時候，父親26歲。他無疑是很疼愛我的。我小時候有特殊待遇——父親用新打的木箱和外地回來的解放軍換人參，燉肉湯給我喝。我嫌參湯苦，他們便一手持湯碗一手持白糖湯匙，又哄又騙，讓我喝下去。富有營養的肉末蒸飯是我的專供。大鍋蓋一揭開，肉香四溢，飯盆滾燙，粉紅色的肉末均勻地附在米飯上層，廚房瀰漫着芳香，誘人的氣息至今還在無法分享的姐姐們的記憶裏。

除了吃，穿着方面我也佔盡性別優勢。我很早就開始擁有皮帶，穿大人一樣的褲子，不再穿鬆緊褲。皮帶褲前面有襠口，冬天小便，直接解開就搞定，方便、省事。鬆緊褲就不行，小個便得把全部褲頭往下扯，翻豬肚一樣，肚皮露出一大塊，完事後又得再一層層衣服套回去，囉嗦、凍人。剛興起拉鏈衣服時，父親馬上給我定製了一件。穿衣服不用一個個揸鈕扣，直接用拉鏈收緊，「梭」的一聲拉鏈就鎖到脖頸下面了，多新鮮、多洋氣！已經成年的五蠻蹲在我面前，一臉羨慕、感嘆連連，讓我不斷「梭」給他看，直到拉鏈卡滯滑牙。

父親是個農村放映員，供職於縣電影公司。他去縣城開會，不時帶些禮物回家。主要是吃的，比如蘋果、鴨梨等鄉下罕見的水果，姐弟們都有份，大家歡天喜地，在客廳歡呼雀躍。有一年過年，父親買了一輛玩具車給我。小車巴掌大小，有車燈、觀後鏡，做工精緻。紅紅的鐵外殼，光亮照人。輪子在地板上摩擦擦下，一鬆手，車子便「嗖」地竄出老遠。簡直太神奇了。我拿着它找平整的地面滑動，去曬穀場上測試它的最大跑動距離，引起了人們的熱烈追捧。我是多麼地喜歡它呀！我把它攥在手中，塞在兜裏。吃飯時，擺在飯碗一側。睡覺時自然是放在枕頭旁邊啦。須臾不讓它離開我的控制範圍。誰想玩，得經過我同意。我如果沒答應，誰也不能碰它——姐姐們也不例外。我還跟我的黑狗鬥擺過，把車子放在牠的鼻額上，讓牠保持平衡，不過牠似乎並不怎麼感興趣，翕了一下鼻孔，就把車子顛落地上。

父親在大年除夕那天送給我玩具車。這個稀罕寶貝搶盡風頭。正月初一是這樣，初二去親戚家喊客，效果一樣明顯，每個見到玩具車的小夥伴都新奇不已，熱烈追隨。美中不足的是小孩子的褲袋太淺，小車不能完全塞進去，半截露在外面，容易掉出來。偏偏孩子喜歡奔跑。玩耍的時候，我得用手捂着口袋，有些不方便。

初三早上，我覺得肚子不舒服，趕緊上茅廁。剛蹲下去，聽到「篤」的一

聲，眼睛餘光看到玩具車落到了木板上，瞬即彈起來往孔隙中墜落，旋轉着栽在防護物的長棍上，發出短促而沉悶的聲音，最終跌進了糞水，迅速沉沒下去。這個過程發生得如此突然而迅速，我根本來不及作出反應——糞池寬大，全是排泄物，足有半米深，不可能打撈。那真是悲傷的一瞬間。我好後悔攜帶玩具車上廁所，倘若留在家裏多好呀！但事實已鑄就，它已經在我的注視下，深深沉入糞坑底部，與噁心的蛆蟲為伴了。我的腦袋出奇的清醒，認識到這件事沒有人可以幫我——父親也肯定不會再買一輛玩具車給我了。我決定不告訴任何人。就算有人問起我的玩具車，我不說出來，便永遠不會有人知道真相。

大約5個月之後，一個風和日麗的日子。母親照例戴起口罩，大長勺和糞桶並用，進行每年一次的糞坑清理。糞水擔盡之後，總會掏出一些殘渣積澱物，傾倒在路邊的垃圾堆上，讓陽光曝曬，再歸集到田地去作肥料。我心機一動，跑到垃圾堆去，捂着鼻子查看。一堆一堆的黑色殘渣，臭氣熏天，但並不妨礙我發現玩具車的殘骸。它只剩鏽蝕的鐵框，靜靜地呆在污黑之中。輪子不見了，車燈、後視鏡也沒有了。它完全失去了當初的漂亮，像是骷髏骨架，依稀還是車的形狀。

我裝着毫不在意的樣子，偷偷把它踢到了路坎下……



陳復生

搭高鐵輕鬆愜意

經常要往返北京和天津的好友告訴我，自高鐵建設以來，他已甚少自駕來回兩地，轉而乘搭便捷準時的高鐵，已5年沒有北上的我，當然接受他的寶貴意見——捨汽車而乘高鐵。

我在天津下榻的香格里拉酒店，剛巧靠近天津火車站，這天早上要坐9時47分開往北京的高鐵，從酒店到火車站就只用了5分鐘車程，過關安檢十分有序暢順，躺在舒適的車廂內，彈指回覆幾個微信，轉瞬10時20分已抵北京。剛下車，已有服務員替我們提取行李，一直引領至我們網約的專車上，整個過程讓人輕鬆愜意，穿着整齊的高鐵服務員與結上領帶的專車司機，禮貌周到，讓人印象深刻，看着他倆，誰說我們只有硬件頂流而軟件未跟上？！——他們兩人正好示範了國家軟實力的另一面：展現出高鐵與滴滴滴的美好名片！

我終於明白為什麼有些內地朋友不需要同時僱用幾名司機，甚至夜間或假期，可讓司機休息，而自己亦不用駕駛滴滴專車。我在北京的司機，雖然整潔，但平時也不會結領帶上班，恰巧在京期間，他要回鄉看年邁的父母，我聽從友人意見，讓他放假，也不用勞煩友人的司機，偌大的北京，每天東西兩邊來回……就靠滴滴專車，讓我高效準確地完成了多個會談。

期盼着豐碩的成果，終踏上歸途——北京開往香港的高鐵，每天只有一班，不敢掉以輕心怕遲到誤點，我們提前個多小時到達西站，沿途有「小紅帽」付費服務，一直替我們護送行李，由於時間充裕，可先在貴賓室歇着，那裏寬敞明亮，落地玻璃遠望窗外景色，頓覺心曠神怡，同時供應冷熱飲品和特色零食，近似機場的貴賓室。良久，「小紅帽」又來接送我們上火車，將行李妥當安放車廂內才離去。

原來這趟乘搭的「復興號」是第二代新款高鐵，座位儼如航機的頭等艙設計，各自拉上扇門就擁有個人獨立空間，躺臥自如，屏幕、座椅等裝置全採用觸動式控制，8個多小時就這樣輕鬆愜意，真要為高鐵路點讚！



二代新款高鐵，座位擁獨立空間如航機的頭等艙設計。 作者供圖



查小欣

文頌男，苦難但勵志！

最近得知一個令人落淚又勵志的個案，剛度過29歲生日的TVB J2節目《不正常愛情研究所》主持文頌男（Koba）確診罕見癌症（尤文氏肉瘤），椎間近椎骨位有個6厘米大的惡性腫瘤壓住神經線，導致他劇痛要跪着坐及扶住行，剛已完成28次化療，在等7月報告，再決定後續治療方向。

由於身體虛弱，行動不便，已全面停工，沒有收入，除日常生活支出，龐大的交通費是他主要的開支，因為身體狀況，出外覆診全部都要坐的士，要靠眾籌紓緩經濟壓力，連炎輝知道此事後，已安排車接送他往返醫院。

文頌男的人生至今面對似無止境的挑戰，他12歲時父親拋棄妻子，母親獨力撫養他和妹妹，為此他中三輟學變成街童，幸好不受壞朋友誘惑，沒吸毒及盜竊，他曾因迷失陷入抑鬱，甚至有輕生之念，及後發奮以優異成績考

入教育大學，靠獎學金取得藝術管理及藝術教育雙學士資格。畢業後，他成為J2及網上節目主持，以為人生從此步入順境，可以過好日子，誰知人生無常，竟患上惡疾，戀人因受不住照顧他的壓力跟他分手，他沒半句怨言，反而覺得分手可免耽誤對方青春。他曾向生活富裕的父親求助，希望他資助醫藥費，無情的父親竟然零回覆。

雖然經歷如此多痛苦和挑戰，但他仍表現積極，他在社交媒體貼文：「好高興見到治療之後有明顯改善。痛感減低吃，身體逐漸恢復，這些都是好跡象。即使啱家仲面對緊好多困難，但我會繼續堅持，期望身體會逐步好返，亦希望唔會突然惡化返。我會保持樂觀，繼續努力去克服困難。」

他更感謝各界給予他的援手，能得到關注和捐款，他說自己是幸運的，承諾他日康復，一定會回饋社會。希望上天眷顧這位大好青年，停止對他的考驗。



文頌男已完成28次化療。 作者供圖



王嘉裕

保持愛的距離

這個題目很多人一下子就會聯想到愛情，但其實不只是愛情需要保持距離，所有的感情都是這樣。

多少感情逐漸走向冷落的時候，大概也是沒有控制好距離，我們不妨先來談談愛情，從一開始兩個人互相吸引的時候，那時恰恰是最好的距離，因為與對方的生活還不夠了解，很多方面都是朦朧充滿了想像空間，然而兩個人愈走愈近，在收穫開心的時候也會發現很多小問題，當然，如果兩個人能夠做到內心夠強大，能包容理解對方，那麼很多問題也便不是問題，可是人性都會有弱點，想要獲得更多的時候去揣測、改變，甚至控制對方。

不管我們承認不承認，的確是存在着這樣一種現象，當試圖掌控操縱對方的時候，一定會引起對方心中的「抗拒心理」，這時候最初產生的美感會慢慢遞減，如果繼續不懂得控制距離，就會變成一種壓力和負擔，於是各種爭吵便會出現。有時候我們總是要

求對方去付出，卻不懂得理解對方感受，與其不斷地爭吵，不如用這些時間去思考該如何更好地相處。

保持適當的距離，才能產生美，才能讓感情更為長久。這不僅是在愛情方面，在親情、友誼，甚至於事業上都是如此，有些東西淡一點更好，保持這種合適的淡是需要很大的智慧，例如在親情裏，家長非常疼愛孩子便會盡心盡力去為他付出一切，但是這種愛正是因為太盡心盡力把自己的空間都用來為孩子着想了，無形之中給孩子帶來很大的壓力和負擔，因為太完美的期待總是帶着一些冒險意味，太緊繃的愛也會讓那根弦容易斷開；而友情方面更不用說了，友誼還是淡一點好，就像淡淡的花香，自然而然隨意而舒服的，在我們需要講義氣的時候可以講義氣，可是不需要時時刻刻如此濃重，每個人都會有自己的思想和空間，如果靠得太近有些東西會傷害我們，而且無形之中也會入侵到別人的生活中，到那時因失去了距離，現實

中各種問題會讓大家更失望。

最後再來談談如何在事業上保持「距離」。其實這是一種心態問題，距離感也可以是一種心態，比如很多年輕人在創業的時候，總是盼望着機遇會突然降臨，希望能夠獲取最好的工作人脈，又或是看到別人做什麼成功了，自己也變得着急去做什麼。如此種種都是心態距離的問題，有時候在大環境下我們能控制的東西太少了，愈是把心思花在別處，愈難穩住自己，所以想要事業蓬勃發展，只要定下心來，認清與成功的距離，然後努力做好自己。

無論是事業或是各種感情不謀而合：保持愛的距離，對他人少一點期待和幻想，與其花盡心思去愛別人，不如先愛自己努力向上，用心成長，就像一粒種子被播種之後，就需要靠自己茁壯成長，經歷一連串風吹雨打的磨難，才能變成參天大樹。

規劃好的人生和事業，必須先經營好自己的心態，只有準備好了才能在成功來臨時勇敢地抓住。