

免費贈閱  
ISSUE 57

2022年09-10月

# “四個作家的書展派對”

# 萌動

10 years



子言片語  
離別的禮儀

香港電影  
- 神仙眷侶

都會創作人  
港漫動力

古今詩情

幕末風雲 / 幕藩・先驅

化石與古生物世界 2

2022「下廚同樂，良材妙手」家常菜烹飪比賽花絮





故：何故《回憶中的香港味道》作者  
天：天航《曙光》作者

## 四個作家的書展派對1

# 【在曙光中回憶香港味道】

每年的書展是作家們相聚的時刻，今年，天航自台灣回來，和小書、何故、黃獎在書展碰面，適逢大家都有新書出版，當然來個以書會友，文化沙龍。

故：天航兄，很久沒見了，你大概三年沒有回來了吧！

天：疫情之中，回港不容易，不過，還是要找機會回來，見見大家。

故：今年書展，你出版的是《曙光》卷二，說起來，卷一是2007年的作品，事隔多年，怎麼現在才動筆？

天：不要問我為什麼要拖稿這麼久，這部作品，本來是要放棄的失敗作，大家都不曉得我有多想發出「棄坑呼籲」。不過，這部在十五年前滯銷的作品，居然在PATREON上勝出投票，成為了我下一本需要連載的小說。

故：這是「運動武俠類」嗎？你的《三分球神射手》，也是這個路線。

天：什麼排球競技，諸般武俠要素，一切都只是媒介，給我用來傳達我認為重要的意義和訊息。對我來說，就是要把一個時代的精神，延續後世，就像美國作家費茲傑羅一樣，創作出《大亨小傳》，目的就是去紀念屬於他的時代和美國精神。

故：書名是《曙光》，而不是《排球XXX》，是否有什麼特別的意思？

天：對於一個作者來說，看見曙光，其實不算好事，這背後的原因，通常是因為他趕稿趕到天亮，於是，就看見曙光了。（兩人大笑，有共鳴！）

相信有些讀者會發現，這本書有不少細節，是向日本動漫《聖鬥士星矢》致敬的。星矢升級後的聖衣，是射手座黃金聖衣，我剛好又是射手座的，所以特別有感情，憧憬着自己在現實世界中，也可以成為帥氣的男主角。至於《曙光》這個名字嘛，大家用「曙光」和「水瓶座」作為關鍵詞，搜尋圖片，就自然知道答案了。

故：有關係嗎？……對，「曙光女神的寬恕」正是打排球的姿勢，虧你想得到！話說回來，我真的不記得卷一的劇情了，會出一本簡介嗎？

天：放心，卷一已經修訂好，馬上就重新出版了。現在，我已經在構思卷三了。

故：你打算什麼時候出卷三？

天：我只可以說快則三個月，最慢也不超過三年。老實說，今次能夠完成卷二，全賴PATREON的讀者支持（並且監督），必須要公開鳴謝！

故：是的，每本書都是毅力的考驗，讀者的支持十分重要！



天：別光是說我的事吶，你呢？為什麼會創作這本《回憶中的香港味道》？

故：今年書展本來推出《打邊爐》系列的科幻故事，書名也改好了，叫做《宇宙盡頭的火鍋店》，但不只一位編輯友好和出版界前輩都建議我嘗試「打邊爐」以外的故事，加上2022年香港書展的主題是「歷史文化·城市書寫」，故此，在經過認真思考後，即使在2022年的4月下旬已完成了四個《打邊爐》系列的科幻故事，我也決定作出挑戰，在仍未有《回憶中的香港味道》這個書名前，開始籌備屬於香港人的不同飲食故事……

天：你一向都是寫《打邊爐》系列的，這本《回憶中的香港味道》有什麼不同？

故：雖然同樣是為了香港而創作的「飲食文學」，《回憶中的香港味道》的內容卻比《打邊爐》系列更多元化，書裡十個故事的主角，分別由小學生到老人家，適合幾歲至八十歲，不同背景的讀者。

另外，《打邊爐》系列以一間火鍋店為主要場景，《回憶中的香港味道》卻穿梭了香港的不同地區，記錄了過百款香港美食。書中介绍的真實食店，都是我所推薦的，特別是在【移民前的最後100餐】裡幾間新蒲崗老店，以及在【代吃服務員的幸福一天】裡幾間港島區小店，我都留下了不少美好回憶。故此，某程度上，這不只是一本小說，也是一本飲食指南。

天：除了題材多元化之外，還有什麼新嘗試？

故：當中有一章【香港本土美食擬人化NFT企劃】，其實是頗為實驗性，以「論文」來說故事，結合了香港美食和近期流行的NFT，是一次很有趣的嘗試。

另外，【弊傢伙！生日蛋糕唔見咗！】其實是一個劇本，話說，我一直在籌備「沉浸式兒童推理劇場」，而這一章就是其中一個劇本，希望在找到合適的演出場地後，可以正式推出。

還有，【轟轟烈烈的美味情緣】以中學生為主角的故事，並且用輕鬆的方法講解悶蛋的飲食資訊，是我和某位中學老師討論出來的故事，說不定可以配合現時中學的課程，衍生出不同的可能性。

天：《回憶中的香港味道》會繼續寫下去嗎？

故：我起初打算只寫一冊，然後就回歸《打邊爐》系列，但在書展的反應比預期的好，我也因此認識了不少新讀者，加上有幾個本來在故事大綱上的故事未能趕及書展前完成，我開始改變主意，考慮在《回憶中的香港味道2》記載更多香港人的集體回憶。







# 潮讀 小情書

泰：鄭啟泰 電台主持/影視紅星  
書：小書《小情書》作者  
獎：黃獎《潮讀4000年》作者



獎：我們先要鳴謝 啟泰，幫忙主持這後書展訪問環節。

泰：不客氣，我們逢星期五都一起做節目，自己人嘛！首先要恭喜小書，剛剛獲頒今屆「十本好讀」，中學生最愛書籍第三名，作為一個新作家，這麼快得到認同，不容易啊！

書：的確要多謝大家的愛戴，為了答謝讀者，我會繼續努力的！

泰：去年這個時候，你剛出版了第一本《小情書》，印象中，你當時沒有打算寫第二集，對嗎？

書：是的，但這一年發生的事，實在太值得記錄下來，所以《小情書2》很快就出現了。

泰：我記得，大半年前，你忽然告訴我們，頭顱骨可能有腫瘤。然後，你做手術，只休息了兩星期，又回來做節目了，我相信，當時很多聽眾都不知道有事發生過。

書：手術完成後，腫瘤科醫生詳細向我解釋，原來那個腫瘤是惡性的。我馬上由一個剛做完大手術、康復中的病人變成一個癌症病患者。我才猛然醒覺，原來這場惡夢還要繼續。

獎：你手術後，又經歷了幾個星期電療，當時，做節目就發現，你有時會氣喘。

泰：所以，這段日子當中，經常發現你在介紹一些和生死有關的書。

書：有過這一段經歷，我覺得大家都忽略了，死亡和我們的距離，其實沒有那麼遠，真的需要好好思考，生命有什麼必須要做的事。《小情書2》的前半部分，我稱為「突如其來的旅程和陪伴我走過的十本書」，記下了自己知道患病後的經歷和心情，更重要是，這段期間，我讀過的每一本書，沒有文字、沒有書寫、沒有閱讀，我活不下來。

泰：第二部分是「城市裏的回憶」，感覺又完全不一樣，輕鬆好多。

書：總不能整本書都氣氛沉重的吧！這部分寫香港一些人與物，可能是大家共同的回憶。

獎：也正如你的人一樣，雖然正在經歷人生劫難，但一樣笑著面對，舉重若輕。



泰：我相信，這是大家喜歡《小情書》系列的原因。好了，我們來談談黃獎的新書，今年除了《潮讀4000年》之外，還出多了一本畫集，對嗎？

書：你沒有去逛書展，黃獎在「今日出版」搞了個小型畫展，頗壯觀。

獎：今年開始畫「一筆畫」，所以配一些文字，出版了這本《領悟一筆》，又製作了幾款「一筆Tee」，加上《潮讀4000年》已經出版到第8集了，所以，在攤位佔了稍多位置。

泰：為什麼會忽然研究「一筆畫」？

獎：創作這回事，很多時是突發的，不一定有計劃。開始的時候，只是貪玩，也沒有預計是否會學得懂，純粹是享受過程。

書：是的，最初的時候，我在網上看到你的作品，也沒有想到會逐漸成為一種風格。

泰：你發展新興趣，會否分散了《潮讀4000年》的專注？說起來，你這個系列已經寫到第八集，真的有這麼多題材嗎？

獎：探討中國歷史，當然有寫不完的題目，只是要找一些有趣的東西來討論，就要花點心思。這一本，寫「孫子兵法」，其實是三年前已經想講的主題。



泰：「孫子兵法」當然是大題目，但為什麼要寫那麼久？

書：我記得《潮讀4000年》的第六、七集，是寫歷史中的名女人和皇帝的，小書舍有售。那兩個題目容易寫一些？

獎：是的，「孫子兵法」很難寫，因為短短幾千字，說的都是硬道理，非常有用，但沒有趣味性，和「潮讀」的概念不吻合，所以，我動了幾次筆，都沒有寫成。最後，我決定先寫較有娛樂性的「三十六計」，先引起大家的興趣。

泰：「孫子兵法」和「三十六計」有很大分別嗎？

獎：其實，歷史中本來是沒有「三十六計」的，只是有人將三十六個戰場詭計湊合在一起，娛樂用的。大家沒想到，「孫子兵法」有超過一半的主題是「反戰」的，但在春秋戰國，不打仗也需要戰略，所以，值得大家參考。

書：很多人說「孫子兵法」可以用在商業世界、人際關係，有這樣的事嗎？

獎：這一點，我是同意的，所以我也會將過去廿多年，在廣告行業中的所見所聞，作為例子，去印證「孫子兵法」的應用，務求讀者能夠輕鬆地掌握這套思想。



# 目錄

# 萌動

2022年09-10月

02 封面故事	四個作家的書展派對
06 編者話	在敬師日，懷念古天農
07 香港電影	神仙眷侶
08 英文字有玄機	敬師節
09 都會創作人	港漫動力
10 子言片語	離別的禮儀
11 新書多面睇	軟商 SQ
12 創業之道	創業精神
14 夜行三俠	三俠的小學時代
18 生命勵進基金	2022下廚同樂，良材妙手家常菜烹飪比賽花絮
21 生命勵進基金	國際廚藝學院
22 生命勵進基金	歷史文化
23 生命勵進基金	講飲講食
24 生命勵進基金	生命教育專欄
26 生命勵進基金	非遺教育
28 生命勵進基金	古今詩情
30 生命勵進基金	22-23獎/助學金申請表

特別鳴謝郭銘祥先生贊助今期《萌動雙月刊》的印刷及其他開支。

「學生小說區」下期繼續，歡迎投稿，一經刊出，薄酬港幣三百元。請把稿件連同姓名、學校、聯絡電話，以及電郵提交到：  
anthonywong.jon@yahoo.com.hk



## 在敬師日，懷念古天農

在網絡上看到古農離世的消息，非常震驚！去年12月飲過茶，本擬新年再見面，可惜疫情升溫，一直延遲。一直在想，今年書展前要聚一聚，哪料事情來得突然！

認識古農，是2015年開始，當時準備出版《潮讀4000年》，托朋友介紹，請他為新書寫序。可以和戲劇大師見面，心情是戰戰兢兢的，難免有點拘謹，他卻不徐不疾地說：「不要稱呼我『古天農先生』，朋友們都叫我『古農』。」

更沒想到的是，書未出版，古農就鼓勵我寫續集，告訴我還有多少個歷史人物，值得「潮讀」；建議我應該用什麼切入點，來提高讀者的興趣。

往後幾年，到學校做講座，請前輩做嘉賓，古農經常支持；當他有戲劇作品，像《相約星期二》等經典，他又會分享他的創作過程。見面頻密了，他看到什麼新書，都會告訴我，分享他的看法。那感覺，和中學時的老師介紹課外閱讀一樣，眼界不斷的被擴闊。

人生來到我這年紀，能夠找到一位老師，的確不容易，遇上古農，是偶然的福份。

有人曾經問他：「人死後去了什麼地方？」他答：「去了我們的心中。」的確很有古農風格的答案，睿智，而充滿人情味！他，的確在我們心中！長存！

萌動雙月刊 創辦人 黃獎  
2022年09、10月

## 編者話



# 神仙眷侶



「The Godfather Part II」是教父第二部，與第一部同樣由「教父」Al Pacino 主演，但故事卻轉向了另一層面。這套片是「The Godfather」的續集，由 Al Pacino 與 Al Pacino 共同演出。Marlon Brando 在第一部中飾演「教父」Vito Corleone，而 Al Pacino 則飾演他的兒子 Michael Corleone。

教父第二部的故事背景，是 Michael 在芝加哥建立他的犯罪帝國，他一生中最輝煌的時期，也是他最悲劇的時期。

從他的身上，我們可以看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。

Michael 的成長，讓我們看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。

Michael 的成長，讓我們看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。

Michael 的成長，讓我們看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。

Michael 的成長，讓我們看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。

Michael 的成長，讓我們看到一個男人的成長過程，他從一個年輕的律師，到一個真正的黑幫老大，最後到一個真正的教父。





# 英文字有玄機



撰稿：伍德基先生  
(香港中華文化發展聯合會主席)

## 敬師日 (Teachers' Day) 快樂

每年9月10日是香港的敬師日(Teachers' Day) 🎓，學生趁當天送給老師感恩的心意，作為表達敬愛的

象徵(token) 🍷，祝老師健康快樂！

教師(teacher) 👩 以教學(teaching)及指導 指 每個(each)學生健康成長為己任 🎓。教師不僅盡一己之力，還要講求團隊協作(teamwork) 🤝 採用有效的協同教學(team teaching)。同事間視彼此為隊友(teammates) 🧑，分享交流，以達到(reach)共識，並在學期(term) 📅 前後一起檢視學生的學行，不時反思，與時並進。

教師最樂見的，相信是學生受教進步 📈，尊師重道，不視老師的教誨為說教(preach)，畢業後能成為師長滿門的桃(peach) 🍑 和李 🍌，貢獻社會，報效家國；閒時探訪母校，找師長飲啖茶(tea) 🍵、食(eat)個包、傾心事 🗣️。相反，最令教師失望的，要算是學生違犯(breach of) ❌ 社會法紀，或在學校的測驗考試中欺騙(cheating)、捉弄(tease) 🤡 別人。這時就真叫老師疼痛(ache)，在人背後(rear)流淚(tear) 😭。

教師勞心勞力，在鋪上柚木(teak) 🌳 地板的教室(room)講書，疫情時又要線上用"Zoom" 🖥️，備課改簿，持續進修，身教言教的壓力不輕。趁敬師日的來臨，溫馨提示教師們不妨多抽時間到海灘(beach) 🏖️ 輕鬆一下，欣賞水鴨(teal) 🦆

暢泳，以維護健康身體，紓解工作壓力，好能堅守教育初心 🍷，教書育人。



### 電台主持 紫龍

今年港漫動力由公佈、簡介會、啟動禮、培訓、訪問、頒獎典禮，沿路一直見證、參與。由紫龍視角看的是，每本漫畫背後的主筆/團隊才是真正的主角。有男、有女、有新血、有前輩、有著名亦有籍籍無名...看著他們這半年來追夢過程，我也由熱血起來。入圍港漫動力的每個單位都要在半年內畫90-150頁或135-225頁漫畫。若然一日完成一頁不眠不休都只能畫180頁。期間還有不同的培訓講座、導師會面指導、宣傳工作及後期跟進工作等，看起來漫畫工作好不容易。為什麼他們會如此投入？而你找到讓你不顧一切的熱血夢未？

### 文字遊俠 張志偉

本人創作的《CMS天文調查隊》有幸成為今次「港漫動力」十五強之一，在剛過去的香港書展和香港動漫節有著不錯的銷量，這證明了各評審的眼光雪亮的。大家別小看「港漫動力」，有了它，就可以順利啟動我心儀已久的一個天文漫畫項目，也讓主筆步葵和負責劇本分鏡的娜歌妮初次合作挑戰超過一百五十頁的漫畫故事，其精緻且浪漫的畫面的確令故事生色不少。同時，這次計劃還有最高三萬元的市場推廣資助，令《CMS天文調查隊》可以賣巴士車身廣告和進入元宇宙。做了這麼多事情，就是為了要大家多多支持香港漫畫！

### 萌動記者 黃獎

今次「港漫動力」十五本漫畫，給我們耳目一新的感覺，讓大家看到，港漫的無數可能性，而且，水準之高，令人喜出望外！先說Pen So，一向都知道他畫功細緻，這本《回憶見》更是仔細到盡頭，令人無法想像，他怎可能以一人之力完成，我覺得只可以稱之為超能力了！內容走文青路線，主角因為懷念過去的歲月，進入了「時間逆行」的空間，很有意思！我敢說，幾年後回看，這一本是經典！

Man僧 夥拍 馮展鵬 的《0課特工》，畫面稱得上「零死角」，第一個感覺是 池上遼一 加望月三起也，然後再細緻一些，動感一些，精彩！劇情也是一流的，人物包括忍者、特工、駭客、聯覺者，非常豐富的互動元素，而且主線清晰，感覺已經像一部電影，只差未拍出來而已！

好朋友 曹志豪 的《戰鬼》也見突破常規，主角是一個「知識型丁蟹」，冷靜地用暴力講歪理。故事有很多地獄情境，要運用不同層次的黑色，哪想到，用黑色可以生出這麼多變化，曹志豪 能夠利用黑色，創造一個新的風格，我會稱之為港漫界的Yohji Yamamoto！

除此以外外，還有很多不同風格的作品，廖光祖的《貓面具少年》別具靈氣！華記的《這次真的拚命了》盡得《棋魂》《爆漫》的精粹！謝森龍異 的《靈魂不死》格局宏大，畫面是恐怖到越界的，但依然有強烈的追看性！

一句到尾：港漫，從此進入另一境界！



10

航空公司  
AIRLINES班次  
FLT. NO.航空公司  
AIRLINES班次  
FLT. NO.8888  
88Good  
bye  
and good  
-luck!

566

周子嘉老師

中學中文及綜合藝術科老師，  
曾獲青年文學獎冠軍，相信  
文字的力量，盼以文字讓世  
界變得美好。

99



【子言片語】

## 離別的禮儀

「小時候我們從家裡走進學校，在跌跌碰碰中，學習跟人相處，開始認識朋友。對於友情了解越深，慢慢會發現，你會結交大量的「hi-bye friend」，可能是一次活動後，交換了大家的社交媒體帳號後，幾乎不再有交雜的所謂朋友。原以為朋友越多越好，長大後慢慢卻發現，朋友不需多，因為我們的時間其實有限，我們需要的，是值得我們交心的人，而不是社交媒體上只會給Like，卻在日常中沒有交流的人。

說到社交媒體，最近發現越來越多朋友在外地「打卡」，不是因為旅行，而是因為舉家移民。你可有發覺班上的同學越來越少，甚至原本任教的老師會在學期中忽然消失了？有些同學跟我說，某某同學移民了、某某老師教完這學期不教了，大家說起來時，聲音看似平淡，但你看他們就知道，他們心裡是不捨的，但離別變得普遍，大家心裡的苦、七上八下的心情，已不知從何說起。

我們學會結交朋友，卻沒有人教我們怎樣跟人道別。

雖然說科技發達，你可以跟朋友多視訊、傳訊息，也可以維持友情，但我們都知道，這跟我們和朋友把臂同遊，一同經歷生活並不一樣。

記得幾年前班上有一個男生要移民了，他雖然成績中下，課堂上從不投入，但他心地善良，跟同學關係非常好。他跟老師商量，問老師可否在最後一天上課日的午休時間好好跟同學道別。於是我們協助他籌辦了一個小小的道別派對，買了一些零食讓他跟每一位同學說再見。我還記得班上有幾個男生襯還未下課，想給這男生送上一份紀念品，臨時卻想不到可以為這男生送些甚麼禮物，大家於是背著他，私下把全班同學本可以在學校內用來兌換禮物的貼紙（類似積分卡、印花卡）都湊起來轉送他，本想讓他在離開前可以換一份大禮。當大家把自己不多的貼紙全貼在一張跟老師借來的大畫紙上，大伙兒寫上祝福的話，那份禮物我相信比任何一份貴重禮物更值得記住。

離別是日常，如果你將要離開，或者知道朋友要離開，不一定要買貴重禮物，留下一份美好的回憶也可以。寫一張卡、一幅畫，給朋友一個擁抱，做到好好道別，好好的和對方說再見吧！

軟實力成就未來人生  
從《軟商SQ》學懂的事

學校生活正過得很愉快的你，有否想像過未來在社會會是怎樣？當畢業離開校園，你是否如此期待過：自己將會是一個廚師？形象設計師？或在辦公室工作？因此，生涯規劃將會是進入社會前，你需要掌握的方向。

《軟商SQ》一書指出，生涯規劃不是「選工作」，而是「經營人生」。

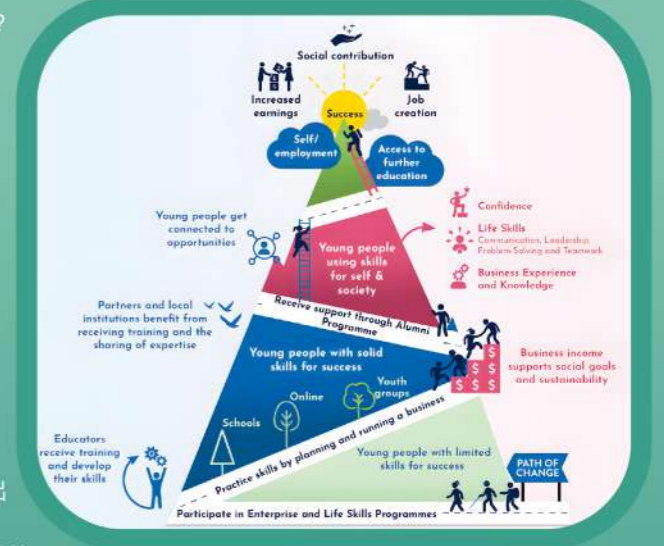
人生是多重角色的組合，我們通常會在同一階段擁有不同的演出

「舞台」，意即生活中的角色——在家中你是別人的兒子、在學校

你是個進修中的學生、在社會你會是個公民。如果個人的軟實力不足以應付這些角色間的轉換，就會漸起衝突。

生涯規劃不僅涉及工作，還與成長過程、學習經驗、角色轉變及環境變化有關。在現今變化快速的時代，職涯目標改變的狀況非常普遍。所以，不同階段的人生也要用軟實力中的轉換能力去應對。如果能夠順利適應新的階段，便能再一次經歷探索、建立、維持等經營階段。

在《軟商SQ》作者看來，生涯這課題從來可以規劃，但沒有亦不應有既定的劇本。在你的生涯沒有被此時此刻所局限時，那麼你的生涯就會有無限的可能性。生涯規劃的雛型不過是知己知彼的過程：尋找自己能力、興趣、性格及價值觀就是「知己」，了解社會發展趨勢及就業狀況就是「知彼」。這並不是一樁艱巨的工作。此時此刻，軟實力在你的生涯上會發揮極大的作用。軟實力如何幫助你成就你的未來人生？就在這本好書中尋！



好書推介  
軟商SQ  
作者：何止 Emily  
出版：董力基金會





# Slasher斜棟人生活重要原素 - Work-Life Integration 工作與生活融合

筆者Bruce Cheung

筆者於今期訪問了兩位背景截然不同的商會會友，兩人的事業發展過程、方向都很不相同，卻都是有廣泛的興趣和不斷追求知識體驗的行動力。另一重要相同點：雖然工作是他們重要的生活動力，不約而同地，家庭佔了他們生活中很重的份量，這也是筆者所贊同的「工作與生活融合」的人生規劃，可以給斜棟人參考的好例子。

「工作與生活平衡」Work-life Balance 是經常在坊間聽到的一個取向，在科技與社交媒體急發展下，我們可以進一步的把兩者融合在一起。在工作中找到生活的樂趣，在生活中找到工作的點子。幫助Lenny成長的人脈，不止是在工作中的輔助，更讓他可以在不同的圈子中投入付出貢獻，於回饋社會時享受更大的樂趣；Hettina把自己成為演員的終極夢想放到生活中，扮演著好媽媽、開拓者、研究員等的生活角色，期待著在鏡頭下用心的演活不同的角色。

想進一步了解如何讓企業成功，公司送出五個免費創業諮詢服務名額給創業人士深度了解，詳情請致電6688 3849，許小姐。



個人簡介：  
張耀聰 Bruce擁有29年企業管理及業務顧問經驗，於香港、美國、德國、澳洲企業等任職管理人員。最近14年為企業專業顧問，提供人才培訓及協助企業發展服務。  
擁有英國及澳洲雙碩士學位，並現正於國內知名百貨收購博士PhD學位。現創辦一間中小微企業諮詢公司，提供企業服務。

## 從工作中找到生活的重要智慧

### 工作態度從街霸開始

Lenny的事業從低處的「街霸」開始，源於在年輕的時候可以選擇的工作不多，希望善用周末的時間兼職，嘗試賺取更多零用錢，因而產生「街霸」這個概念。Lenny認為提早接觸工作，不論工作的時間長短，也可從中學習和有所得益。Lenny小時候曾希望到麥當勞工作，因為大集團管理模式很吸引，學習的得著遠遠大於金錢誘因。以招聘為例，因為前線不需要聘請專業人才，所以聘請手續簡單有序，即使全球分店眾多，卻任何一位新入職者都有能力應付各項工作的要求。

Lenny 在加拿大讀書時，曾經到中餐館拉腸粉，還有到日式餐廳卷壽司。Lenny 獲得第一份正職時，興奮地致電話通知家人分享喜悅，他告訴父親，他從工作中就可以了解到員工工作時的心態、感受和狀況，日後便可以做好管理。父親當頭棒喝，反問Lenny 抱著毫無負擔的心態去工作，怎樣體會員工有家室和負擔的心態？Lenny反思父親的說話後，正視自己與其他員工的心態不能混而一談，因而更深度思考自己的定位。

### 人脈是成長的重要資源

Lenny認為幫助他成長的主要契機是「人脈」，他會鼓勵孩子們認真讀書，但Lenny 更強調人脈比讀書更有助於事業發展。Lenny自問讀書成績稍遜，在他中五會考放榜的時候，他拿著零分的成績告訴家人，他要到外國留學。當時他的英文能力是連A至Z 26個英文字母都不能順序說出，當地人問他「How are you?」的時候，他呆若木雞...相比於在香港讀書時，Lenny 在加拿大面對來自世界各地，接受著不同文化背景的留學生衝擊，成功透過人與人之間的交流而去擴展不同的人脈，獲得更多更大的得益。在畢業後仍然保持聯繫，以及在社交圈上不斷參與商會、課程、服務等建立和鞏固人際網絡，成為重要成長資源。

### 給年青人建議的兩本書

Lenny 平日喜歡看散文，他覺得文字是前人留下的歷史和經驗，閱讀是最有效和以最短時間來吸收前人經驗的好方法。因此，Lenny的概念是從大學裏，能夠獲得知識，但有沒有足夠智慧達至成功則是另一回事。如果一個人單單擁有知識，但不能或不懂運用，或缺乏某個智慧的元素，就無法活在真實的生活空間內了！

Lenny 認為一般背景年青人，不一定以知識作準備。因為只要富有領導力，就能夠成功說服知識人士加入自己的團隊，從而於團隊中得到知識的力量，這個槓桿最重要的是取決於心態。Lenny 最喜歡的兩本書，分別是《道德經》和《Talmud》，他的理念：做人就是《道德經》，做生意是《Talmud》。商業的角度，就是看待金錢的理念。需要看清楚甚麼是「錢」。「錢」跟「貝殼」是沒有分別的，由實體紙幣發展至電子貨幣，「錢」仍然只是以物易物的媒介。Lenny 認為「錢」過程中需要讓「錢」帶給自己的滿足大於賺「錢」過程中產生的不開心，才能持之以恆，並且不會被這制度成為生活的枷鎖。



與「肥仔@ERROR」合作推出自家品牌《Pha7》



2022年於《國際扶輪3450地區年會》獲頒發只有十個名額的「Outstanding President with Platinum Distinction」，於服務社會的過程中建立更廣闊的人際網絡。



2021年獲頒發「IEA創意創業大賞」



社交圈上依靠參與商會、課程、服務等建立和鞏固人際網絡。

# 從生活裡預備工作的發展可能

## 家庭、工作、學習融合一體

Hettina成為媽媽已經八年，發現到女性是不可能完全平衡事業和家庭，兩者總會有傾斜。她作為一位母親，選擇了要好好陪伴孩子成長，就得接受事業不會有太大成就；若果要名成利就，就要犧牲親子時間。結果Hettina面對家庭和事業的抉擇，她選擇了家庭，並笑言自己都是一個沒什麼大成就的人。

在選擇家庭的同時，Hettina仍熱愛工作，因為沒有工作會令她感到心理不平安，因此兩者都盡量遷就融合一下。兩者融合的實際操作，就是先安排好所有需要陪伴孩子的時間，剩下的時間用於工作和自己的上課進修了。

## 最好的融合在於懂得選擇優先次序

Hettina在每年9月份取得孩子們的校曆表後，首先就會優先地把所有重要日子記下。她安排每晚6點後在家與子女享用晚餐和說睡前故事，等待孩子睡覺後，她會陪丈夫聊聊天。除了偶爾拍攝或出現突發活動需要出席，否則晚上基本上不工作。Hettina在假日亦會優先安排陪伴家人，因為是孩子長大速度很快，她希望好好享受與家人一起的時光。

Hettina形容自己為一個「宅女」，她把工作當成是娛樂，除了工作需要，幾乎不會參與社交活動。別人在看電影、唱K、遊船河、飲酒作樂、打機等等，她卻將時間全都用作自己的學習發展，當中包括新的朱古力業務。至於形象顧問，她亦剛完成了一個國際認可的課程，雖然並未正式發展成業務，因為現在時間分配確實有點緊張，原因是子女正在放暑假，她將時間分配在陪伴子女參與興趣班，例如：游泳、跳舞、郊野公園……等活動，發展新業務將安排在9月子女開課後作計劃。

## 今天生活雖然充實，仍要擁抱明天夢想

Hettina最大的夢想從12歲開始就沒有改變，她希望成為出色的演員，為觀眾帶來最深的觸動。她一直想進修演戲，但進修需要投入晚上7點後的時間，所以她會先行「享受」晚上說故事給仍愛聽著睡覺的孩子，並已計劃在五年後修讀戲劇課程，為她的夢想繼續向前邁進。此外，Hettina覺得心靈上的裝備非常重要，心靈夠強大，才能承托得住人生的風風雨雨，她亦會繼續去學習提升自己的心靈，讓自己的人生獲得真正的自由和喜悅。



Hettina 的全家福



除了演戲，Hettina也很享受舞台，為不少品牌擔任過活動司儀



Hettina 的拍攝日常



除了現實生活是一名媽媽，Hettina在演員工作上都經常飾演媽媽角色。



Hettina 早前修讀UIA的專業形象顧問課程，並以Best Presentation Award及Best Dressing Award畢業。



小學篇

# 夜行俠 NIGHT HERO



## 圖書館競賽



### 拾·半工作室

- DUCKJAI: Thwip~!!!
- 恆鐘: Cicada Always Resurrects Inspires Surprises
- W.: I deliver paint. The 'T' is silent.
- bcdef: Hello, I go to school by bus.
- Priscilla: :)
- 茵茵向榮: 其實我Cutie(轟)過隻豬
- 阿 Fred: Product同趣粉係我嘅專長!
- Taka: Just a normal guy
- Cfu: 爆肝系專業社畜
- Lydia: 活著如詩!
- ppkfdapF: 唔建議書定得辦書水平反轉識!
- 慧山: Hi-((@))
- 法外
- Ling: 貝字飲水



# <夢夢一家>

by: 逍遙

「人體有不同的器官系統，分別有呼吸系統、消化系統、循環系統等。每個系統都會互相聯繫……」

「喂夢夢，一起玩吧別顧著讀書！」蜜太郎小息時邀請他玩。

「每個系統都會互相聯繫，以達致人體各種功能，例如：成長、修復、繁殖等。」夢夢細聲讀完這頁，就揭到下一頁。

「我在研究人體，人體結構比玩更加複雜，更值得研究。」

「欸……哦，好吧。」蜜太郎很不解，為甚麼夢夢這麼喜歡研究人體，甚至比玩更吸引。

小紅女也想小息時邀請夢夢玩捉迷藏。

「夢夢，你捉我呀！我躲在圖書館其中一個角落！」小紅女快步走進了書櫃之間。

「呼吸系統為人體帶來氧氣，並且帶走新陳代謝所製造的二氧化碳……」夢夢竟然繼續朗讀課本，沒有去捉小紅女。小紅女等了很久夢夢也沒有來捉她，蹲在角落反而被執拾書本的管理員發現。「同學，你在做甚麼？」

「呀沒事沒事呀，我看書而已。」

小紅女回到夢夢的座位看到她仍在朗讀課本。明明自己和夢夢那麼要好，怎麼她會變成這樣？即使要拒絕也可以坦然告知，為何要無視？

旁邊有位同學也想坐下來看書，坐下來才發現夢夢好像沒有打算收細音量。看了一眼夢夢，他全神貫注地讀課本，看似要把每一個字都記好。那位同學瞄了瞄旁邊，看到有其他位置便離開了。

夢夢不覺得自己變得奇怪，反而有點安於現況。小紅女後來碰到蜜太郎於是找他談談夢夢的事。

「喂，蜜太郎，你有沒有找夢夢玩呀？」

「有呀，但他說了些我不太明白的東西，甚麼人體結構很複雜，他要研究人體。於是我走開了。你去找他玩吧！可能他會聽你的？」

「我邀請他玩捉，他理也沒理呀。奇怪，我感覺我們是好好的朋友，為甚麼他會這樣？我們做錯了甚麼嗎？」

「要不我們找他問個明白？」

小紅女認同要問清楚，於是兩人又進圖書館找夢夢。

「夢夢，我們做錯了甚麼令你不理我們呀，你說出來呀，不要困在心裡。要麼我們請你吃東西？」

夢夢停了一停朗讀，說：「沒事。」

「消化系統用酶把我們吃下的食物消化成簡單的分子，方便腸道吸收，以作人體成長之用……」

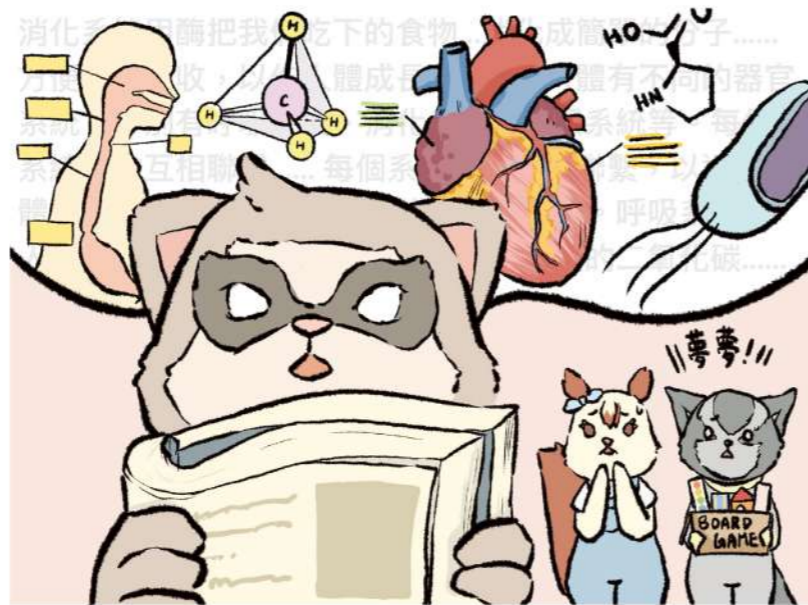
「夢夢！你能不能好好跟我們說到底是甚麼事嗎？」

夢夢又停一停。「都說了沒事，我現在令你們覺得我很不對勁嗎？」

「的確有點。」蜜太郎衝口而出，被小紅女打了一下頭。

「你讀書的時候好像甚麼人也不在眼內一樣，其實不會有點不尊重他人嗎？」

「有甚麼不尊重？我爸媽也是這樣呀，我覺得沒問題。」夢夢開始會想過去爸媽為甚麼會令自己變成這樣。他才發現自己忘記了以前是怎樣的。



(插圖：Anna)

「爸爸，你對了一天電腦不累嗎？」

「不累。不要錯就行。」

小時候的夢夢不理解為甚麼螢幕上這些數字不能錯。這堆數字如何等於一個程式、一個遊戲？改動了一個數字，遊戲就不能玩了嗎？可是，那些程式編碼只有爸爸才明白。向來夢夢看那麼多書都不覺得一本書有一個錯字會令整本書不能再看。他就這樣站在爸爸房門後跟爸爸談了兩句，不敢步近。

爸爸唯一會離開椅子的一刻，要麼是吃飯，要麼是上廁所，對於夢夢來說，跟看流星雨差不多。有一次，夢夢捕捉到爸爸上廁所的時候走到電腦面前看看。

螢幕上其中幾句寫著：「<?php while( have\_rows('repeater\_field\_name') ): the\_row(); ?>

<li>sub\_field\_1 = <?php the\_sub\_field('sub\_field\_1'); ?>, sub\_field\_2 = <?php

夢夢明明懂得英文，卻理解不到這裡寫的是甚麼。明明就是沒有意義的文字，玩玩遊戲、一起看書不是更好嗎？於是他加了一行他覺得有意義的字上去：「Dad, let's play some games!」他覺得這樣很可愛，爸爸會很開心，也是因為自己也曾想有人在他看書時傳紙條給她。

然而，爸爸回到房間不單沒有覺得兒子可愛，一怒之下把他召到房間裡罵。

「不是說過了嗎？不能錯的呀，你還改了甚麼？」他很努力地壓制自己的怒火，畢竟自己還是可以還原的。

「沒……沒有呀。但我加一句說話不會影響很多吧？我只是覺得你很累應該休息一下。」

「你不懂的。我不累，你回去做功課。」

夢夢更加不解，關心不是好事嗎？為甚麼要遭到責罵？爸爸是不是工作真的很辛苦，辛苦得連關心也要拒絕，直至做好了所有事情？夢夢不太想變成這樣，但又想起自己有時看書看得很入神，都會不想理他人。夢夢再也不敢步進爸爸的房。

既然爸爸沒有空，找媽媽吧！夢夢祈盼媽媽會更加平易近人，工作忙也總可以抽空聊聊天吧。

「媽媽，你有空嗎？」他好像還是凝視著時間一樣看著錶，拿著鉗子放進一些寶石，又轉動一些螺絲。滿桌不知其名的工具躺在桌上等待被使用。夢夢對世界總是很好奇，於是拿起了一把鉗把玩一下。

「不要搞，會弄傷。」媽媽很專心，於是說最少的話來表達意思。夢夢把工具放下，母親就把它移整齊，每一把工具之間的距離是一樣的，就像學生排隊一樣。也許夢夢還未聽過「強迫症」的名字，不明白工具的位置有甚麼重要。夢夢想，大人的世界一定要這樣難懂嗎？可能夢夢不知道自己的父母到底各自在自己的行業有多顯赫，爸媽不跟他說或者是不想給他壓力，但他們這樣的做事態度無形中也給了他壓力。程式一點不可以錯，工具的位置不可以錯。完美主義固然有其好處，但沒有人告誡夢夢恐怕會走火入魔。

算了，還是做好自己就好。夢夢從爸爸身上學懂了不要打擾父母，那些他們口中很重要的事自己還未能懂。

奇怪地夢夢沒有很抗拒父母的想法，唯唯諾諾地跟隨，漸漸也覺得追求完美是很合理的事，拿到100分誰會不高興？慢慢夢夢也長成了父母的模樣，一直埋首讀書。他把時間當成積木一樣疊在時間表上，密鋪了。他很享受集中精神，不吭半句做好一切，在學校或是家裡也是一樣，不同的只是環境。

幸好的是，他沒有爸爸的脾氣，同學們總會有時找他聊天，她只是覺得不用理他們，他們就會走開。但沒有人教他其實完美主義和社交是相容的，為甚麼不能在玩和專注學業之間取平衡？而更重要的是，對他人的尊重也不應因為完美主義而忽略。

「那麼，由現在開始，你要練習說話時看著我們好嗎？」小紅女語重心長的勸告。

「這樣有多難？但為甚麼呀？」夢夢說到一半開始看著小紅女。

「因為這樣才是真正的對話。既然不難，為何不試試？」

「好。」夢夢又低頭看著課本。

「還有，我們聊完了你才低頭看書好嗎？這樣就完美了。」

夢夢死死地看著小紅女，一臉不解，到底何時叫做「聊完」呢？

「我們會提提你的，我們說『好吧，下次再聊吧』，你就可以繼續做你的事了。」

「好吧。」夢夢繼續望著小紅女。

「好了，下次再聊吧！」





# 2022 下廚同樂 良材妙手 家常菜

# 2022 (第十四屆) 下廚同樂 良材妙手 家常菜烹飪比賽

由健康明智主辦，煤氣烹飪中心協辦，活健禽畜發展有限公司以及康和健康農產品有限公司全力贊助，第十四屆食得健康好主意之2022下廚同樂，良材妙手烹飪比賽：{家常菜} 聽到家常菜的名字，即時想起家人煮的愛心味道，進餐時 感受到又溫馨又和諧又溫暖。當日參賽者，有不同組合，有父女、有母女，有兄弟姊妹，更有朋友一同參加。比賽過程中，大家非常投入又開心，場地充滿了色香味，作品非常出色及提升了煮饌的樂趣。



好專注，有魅力  
兩姊妹合作上  
好似有啲相醜WO  
有女廚師的風範  
名廚日後有你份  
日後有機會為鳴 出鬼廚師

**感謝評判團：**  
潘行莊小姐 香港中華煤氣烹飪中心/烹飪課程統籌及營運經理  
袁仲安先生 香港食品科技協會 (創會會長)  
陳健威先生 Disciples of Escoffier 法國廚師會會員  
王柏源博士 法國國際美食會藍帶卓越之星  
郭銘祥先生 活健禽畜發展有限公司董事  
章彤輝博士 健康明智董事  
郭穎怡小姐 活健禽畜發展有限公司產品發展經理

## 一出手似是大廚的表現 家人梗係食得健康又開心



**下午組 八隊得獎者**

**感謝評判團：**  
潘行莊小姐 香港中華煤氣烹飪中心/烹飪課程統籌及營運經理  
尹達剛先生 中國飲食文化大師  
徐欣榮先生 國際中醫藥總會藥膳會會長/VTC 職訓局評委  
蔡潔儀校長 蔡潔儀廚藝科有限公司總監及董事  
郭銘祥先生 活健禽畜發展有限公司董事  
章彤輝博士 健康明智董事  
郭穎怡小姐 活健禽畜發展有限公司產品發展經理

 <p><b>得獎者：</b>吳詠欣、梁赤晴 <b>得獎菜式：</b>健康手撕雞</p>	 <p><b>得獎者：</b>李梓傑、廖家浩 <b>得獎菜式：</b>法式蔬菜雞四重奏</p>	 <p><b>得獎者：</b>郭子欣、陳煒厚 <b>得獎菜式：</b>塑膠雞(素餃雞)</p>	 <p><b>得獎者：</b>胡伊琦、曾善微 <b>得獎菜式：</b>夏日風情檸檬雞包飯</p>
 <p><b>得獎者：</b>袁俊鋒、李玉宜 <b>得獎菜式：</b>當少爺雞愛上當歸、杞子和桂圓</p>	 <p><b>得獎者：</b>丁志權、陳緻奇 <b>得獎菜式：</b>南瓜粉蒸皇健雞</p>	 <p><b>得獎者：</b>朱偉文、朱蕊 <b>得獎菜式：</b>糯米雞</p>	 <p><b>得獎者：</b>李藝、劉銀堅 <b>得獎菜式：</b>乾坤八寶雞</p>

 <p><b>得獎者：</b>朱艷麗、陳永聰 <b>得獎菜式：</b>彩鳳朝陽</p>	 <p><b>得獎者：</b>鍾采霖、余秀花 <b>得獎菜式：</b>香草少爺雞</p>	 <p><b>得獎者：</b>王滢、官挺山 <b>得獎菜式：</b>鴛鴦雞</p>	 <p><b>得獎者：</b>鄧瑞娟、鄧愛娟 <b>得獎菜式：</b>鳳舞花間樂悠悠</p>
 <p><b>得獎者：</b>黃秀麗、何瑞雲 <b>得獎菜式：</b>檸檬汁香煎雞卷</p>	 <p><b>得獎者：</b>黃偉玲、周美玉 <b>得獎菜式：</b>彩鳳迎月</p>	 <p><b>得獎者：</b>何愛風、林乃昆 <b>得獎菜式：</b>鳳凰花菇</p>	 <p><b>得獎者：</b>黎健英、彭惠如 <b>得獎菜式：</b>菠蘿子薑康保雞</p>

主辦機構：

協辦機構 (特別鳴謝)：

支持機構：

支持媒體：

贊助機構：

鳴謝健康顧問團：

市場策劃及項目製作：



藥膳顧問  
徐欣榮先生(營哥)  
營養學家  
袁仲安先生  
醫學博士  
麥超常博士

全方位廣告有限公司  
IMC Advertising Limited  
www.imc-adv.com





# 邊隻雞健康又美味?

## Which Chicken Is Healthy and Tasty?

健度明智會曾舉辦一個鮮雞比拼品嚐會，由一群食雞愛好者品嚐及評分的結果，一致認為：

- ✓ 嘉美少爺雞的肉質(口感及彈性)最好
- ✓ 康保少爺雞是最健康(含脂肪最少)
- ✓ 皇健少爺雞的香味及肉味最高

結論是每種雞有其特性，配合適當的烹飪方法才能發揮其獨等及優良的質素。



鮮雞比拼品嚐會現場狀況

袁仲安營養師講解肉質分別

### 烹飪小貼士

#### Cooking Tips

每種雞有其特性，配合適當的烹飪能發揮其最好的質素。



因含豐富骨膠原，凍食肉質爽滑，所以適合做白切雞(凍食)及醉雞。



含脂肪最少及肉質結實，適合煲湯或燉，燙湯後可拆肉做雞絲沙律或冷盤。



因含脂肪稍多，所以皮香肉滑，適合清蒸、焗或炸。

### 嘉美少爺雞、康保少爺雞、皇健少爺雞的特色：

	嘉美雞 少爺雞	康保雞 少爺雞	皇健雞 少爺雞	皮質	白皮，皮下脂肪少	白皮比嘉美雞更薄，間中有黑斑	黃皮，有少許皮下脂肪
雞冠形狀	單冠	單冠或叢冠	單冠	肉質	肉嫩富彈性，含豐富骨膠原	肉質幼細結實但不會韌	肉嫩滑而軟
毛色	黃毛	黃色、棕色、黃黑花紋或純黑色	黃毛	肉味	鮮甜	雞味較濃郁	有香味
腳色	黃色	黃色、灰色或黑色	黃色	適合烹調	清蒸、炒球、凍食(手撕雞、醉雞等)	燉、煲湯、炆、焗雞	清蒸、焗及熟食
體重 - 雞項	1.8 - 2.6斤	1.4 - 2.1斤	2 - 2.8斤				
體重 - 少爺雞	2.2 - 3斤	2.3 - 2.8斤	2.5 - 3.3斤				

**康健坊**  
電話: 2628 3993  
美孚新村百老匯街79號(第4期)94號A舖

**康健坊**  
電話: 2854 1166  
鯉魚涌英皇道1010-1056號地LG129號舖

**康和**  
康和健康農產品有限公司  
訂購熱線: 2479 1900  
傳真號碼: 2488 9089  
網址: www.honwahk.com

**活健禽畜發展有限公司**  
Vital-Health Livestock Development Limited  
地址 Address: 香港新界元朗壽富街71號元發樓3座地下  
G/F., Block 3, Yuen Fat Building, 71 Sau Fu Street, Yuen Long, N.T.  
電話 Tel: (852) 2443 1801 / (852) 2488 1283 傳真 Fax: (852) 2488 9089



Member of VTC Group  
VTC 機構成員

## 忠於自己興趣 激發學習動力



寓學習於娛樂，以自己的興趣作為升學及發展目標，會事半功倍？能夠修讀自己感興趣的學科，並投身喜歡的行業，不單止是一件樂事，還是一股推動力，好讓自己可朝着目標努力、發揮所長。

現正就讀國際廚藝學院 (ICI) 國際廚藝文憑課程(QF級別3)的黎樂兒(Celeste)亦有同感，表示對自己一年前放棄大學學位，轉修廚藝的勇敢決定感到自豪。

### 毅然轉讀廚藝 不感後悔

當年，Celeste以理想的DSE成績完成中六，順利入讀香港大學語言學科學位課程。可是在大學的那段日子，她總是對課題不感興趣，提不起勁學習。相反地，她對廚藝充滿濃厚興趣，總喜歡在課餘時下廚，甚至積極搜羅廚藝資訊，以改進自己的廚技。最終，Celeste發覺廚藝才是她的興趣，並決定放棄大學學位，報讀國際廚藝學院的國際廚藝文憑課程，向着她的廚師夢進發。

Celeste認為廚藝基本功對廚師來說是非常重要的，所以她選讀了有較多實務訓練的文憑課程。她說：「我深深明白到，只要找到自己的興趣，學習自然有動力！在學習廚藝上，我並不感到吃力。遇上困難時，我會努力克服問題，絕不會退縮。當中的過程我感到非常有意義，因為努力後的成功為我帶來無窮的充實感及自信，為我將來投身行業工作打了強心針。我有幸自己能於年青時忠於自己的決定，勇敢地追夢。」

Celeste對自己的前程感樂觀及興奮，深感過去一年的廚藝學習生涯既愉快又充實，有助她在事業發展上打好穩健的基礎。



熱愛廚藝的黎樂兒 (Celeste)，對日後投身廚藝行業感到興奮及樂觀。

### info

若同學對酒店或中西廚藝課程有興趣，可透過「VTC網上入學申請系統」(<https://admission.vtc.edu.hk/onlineform>) 或「VTC手機報名系統」(<https://admission.vtc.edu.hk/mobileform>) 遞交入學申請，報讀以下由酒店及旅遊學院 (HTI)、中華廚藝學院 (CCI) 及國際廚藝學院 (ICI) 提供的課程。

- HT114280 葡萄酒及飲品商業管理高級文憑
- HT114300 西式包餅及糖藝高級文憑
- HT114302 經典西式廚藝高級文憑
- HT114360 廚藝高級文憑
- HT113201 餐飲與活動管理文憑 (QF級別3)
- HT113250 餐飲營運文憑 (QF級別3)
- HT113430 酒店營運文憑 (QF級別3)
- HT113510 旅遊服務及旅行社營運文憑 (QF級別3)
- HT113801 中華廚藝文憑 (QF級別3)
- HT113301 國際廚藝文憑 (QF級別3)
- HT113304 西式包餅及糖藝文憑 (QF級別3)
- HT112440 酒店營運證書 (QF級別2)
- HT112818 中式烹飪證書 (QF級別2)



廚藝文憑課程著重實務訓練，有助Celeste鞏固其廚藝基本功。

了解更多學院資訊:

[www.hti.edu.hk](http://www.hti.edu.hk) [www.cci.edu.hk](http://www.cci.edu.hk) [www.ici.edu.hk](http://www.ici.edu.hk)



有關課程的資歷架構級別、資歷名冊登記號碼及登記有效期限，請瀏覽資歷名冊網頁 (<http://www.hkqr.gov.hk>)。



# 幕末風雲

## 1. 幕藩・先驅



**著：黃志豪**  
 作者簡介：香港科技大學哲學碩士、香港大學文學碩士、嶺南大學文化研究碩士。史學愛好者，研究興趣為中國哲學思想、秦漢史及近代史，同時對香港史和日本中世近代史抱有興趣。  
 聯絡電郵：lauwong3@gmail.com

眾所周知，明治維新在日本歷史上有著舉足輕重的地位，維新運動成功令日本從一個中世的國度蛻變為近現代的國家。維新活動在明治時代雷厲風行地進行下去，但指導明治時代的施政大方向卻是在此前的幕末時代歷經掙扎而決定下來的，幕末歷史風雲變幻，出現了不少激動人心的場景，也湧現一批讓人讚賞的人物。

所謂幕末，是指德川幕府統治時代的末期，時限為1853年7月8日至1867年11月9日。德川幕府是德川家康（1542-1616；圖一）於17世紀初在江戶（今東京）開府所建立的武家政權，由幕府統率各藩國共同治理日本，稱為幕藩體制。幕府的領袖稱將軍，是國家實際上的最高掌權者，天皇及朝廷公卿位於京都，但天皇無實權，僅作為國家的象徵，朝廷也處處受制於幕府。江戶以外，全國各地分別由不同的藩國大名所統治和管理，藩國內的土地和農民皆受其國大名的直接統轄（圖二）。藩國分三類：一、親藩大名——德川家的血緣親屬；二、譜代大名——德川家的忠實家臣；三、外樣大名——向德川家投降的各地大名。全日本藩國跟德川幕府的地理分佈是由近至遠，從親到疏。



圖一 德川家康(網上圖片)



圖二 幕藩體制(網上圖片)

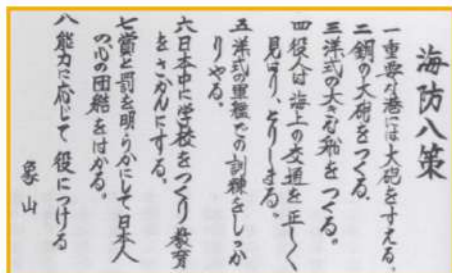
幕府以嚴格的階級制度組織社會，政治上出現長期穩定，令日本得享二百五十餘年的承平局面。但發展到幕末，西南方崛起了四雄藩：薩摩藩、長州藩、肥前藩、土佐藩，這些雄藩對幕末政局的演變起著主導性的作用。

為了禁止天主教傳播而影響社會穩定，幕府發佈海禁令，厲行鎖國，全國禁止外國人進入和本國人離去，留下長崎出島一地，供荷蘭人和中國人進行貿易，長崎成為日本人觀察和了解外部世界的一扇窗戶。江戶時代中期由此產生了一門特有的學術——蘭學，透過荷蘭人傳入日本的近代西洋學術、文化和技術。



圖三 佐久間象山(網上圖片)

在日本開國之前，已出現了一些先驅人物，預示日本將要走上開國和改革的道路。在此可以佐久間象山和橫井小楠作為代表。



圖五 《海防八策》(網上圖片)

佐久間象山（1811-1864；圖三），名啟之助，松代藩藩士。他年輕時得藩主真田幸貫（1791-1852；圖四）資助到江戶習儒學，因服膺中國宋儒陸象山（1139-1193），改號「象山」以行世。1839年，他學成後自己開設私塾，聲名漸起。象山後改習蘭學，懂得製造大炮，提出「和魂洋才」一觀念。到1841，真田幸貫任幕府老中，邀象山擔當海防顧問。象山上書《海防八策》（圖五），說明製造軍艦及發展海上戰術為日本今後所需。象山的學塾培育了勝海舟（1823-1899）、河井繼之助（1827-1868）、吉田松陰（1830-1859）、橋本左內（1834-1859）、坂本龍馬（1836-1867）等一批幕末人材。



圖四 真田幸貫(網上圖片)



圖六 橫井小楠(網上圖片)

橫井小楠（1809-1869；圖六），熊本藩藩士。小楠幼習儒家程朱理學，但他反對空談理論而力主務實，強調學問在於致用。1841年，小楠組織「實學黨」，1843年，開辦私塾「小楠堂」，主張改革，培養有志青年，學習近代西方先進的醫術、兵器等技術。他也曾在熊本藩推行藩政改革，後因被保守份子攻擊而停止。

兩人在外力到達日本後不久便大力倡議日本必須開國。

## 「講飲講食」

# 無鵝不成宴



### 作者簡介\_譚嘉明

作者簡介~ 任職教育機構，酷愛文史、美食、飲茶和掌故。  
 聯絡電郵~ taihing33@gamil.com

傳說明朝開國功臣徐達（圖一）晚年背上生了疽瘡，病情嚴重。朱元璋得知後賞賜給他一盤蒸鵝，徐達淚流滿面地吃這隻鵝後便一命嗚呼。驚訝！蒸鵝竟是致命毒藥？朱元璋用一隻鵝就幹掉開國功臣？

但號稱每年至少吃掉1.7億隻鵝的廣東人，「沒有一隻鵝能活著游過珠江」，徐達吃鵝歸天的誤傳可以不攻自破了吧。事實上論吃鵝經驗之老道，口味和烹調技法之講究，廣東人最有話語權。自秦漢中原漢人不斷南遷，就帶來了「燴不厭細，食不厭精」的中原飲食風格，相傳廣東的燒鵝起源於北方的烤鴨。

廣府菜是粵菜的重要流派之一，選料精細，講求清而不淡、鮮而不俗、嫩而不生、油而不膩。《清稗類鈔》中有古代蒸鵝法：「將鵝洗淨後，用鹽三錢擦其腹，以蔥填實，外將蜜拌酒，滿塗之，鍋中一大碗酒，一大碗水，蒸之。用竹箬架之，不使近水。用山茅二束，以緩緩燒盡為度。等鍋蓋冷，揭開之，將鵝翻身，將鍋蓋封好蒸之，再用茅柴一束，燒盡為度。」據說這樣蒸鵝在起鍋時，鵝肉爛如泥，湯也非常鮮美。袁枚《隨園食單》也記載了這種蒸鵝法，其蒸鵝方法均源自元代書畫家倪瓚的《雲林堂飲食制度集》，袁枚稱之為「雲林鵝」，名聲遠播。



圖一 徐達(網上圖片)



圖三 烏鬃鵝(網上圖片)

碌鵝的食法跟平民氣質最為吻合，一年四季想吃就可以吃到，而且碌鵝口味鹹香味美，老少皆宜（圖二）。做碌鵝說實話沒有什麼正宗之法，只有最特色之法，技巧也沒有限定要怎樣，其實更需要的是一份耐心，碌鵝過程要不停的翻動，所以叫「碌鵝」。東江流域一帶，無論南番順莞或客家人都可以做出美味的「碌鵝」，各有特色，雖然色味不一，但美味不變。首先選鵝要講究斤兩日子，養鵝日子不足太嫩不行；老鵝「碌」出來的則肉質太老。當然最靚是烏鬃鵝（圖三）！骨細肉嫩，胸肌和皮下脂肪較少，肉質緊密結實，而且鵝香味突出，口感佳，肉質上乘！

碌鵝基本步驟是先鍋中起油，放入蒜頭、薑等炸香，再把鵝的全身碌煎至金黃色。隨後就是燜鵝，調味料一般主要是生抽、老抽、米酒、片糖、南乳、陳皮等，各處鄉村做法不一。鍋中放入適量清水，把剛才碌煎的鵝放入鍋中燜制，期間需要不停反覆翻轉鵝身，防止燒焦，鵝皮的脂肪融化在濃汁中，還要不停地將濃汁澆淋在鵝身上，讓鵝肉吸收醬汁後，變得香氣撲鼻細嫩入味。碌起的鵝，色澤油亮金黃，鵝肉多汁，鮮嫩而不柴、味道濃郁（圖四）。想想就開始流口水，令人食指大動！

老饕吃燒鵝的最高境界，就是伴飲九江雙蒸米酒，事先將酒在冰箱裏冰鎮涼透，用小玻璃杯盛酒，一口一杯，入口一股冰線直衝喉嚨，稍後就像燃燒的炭火蔓延開來，冰火兩重天。此時，挾大塊碌鵝肉來送口，油脂豐腴，其香其美，此乃真正酒肉之徒才有資格體會到箇中快樂，滋味妙不可言！

鳴謝：毛瓜提供園洲家鄉碌鵝圖片



圖四 色澤油亮金黃(網上圖片)



圖二 園洲家鄉碌鵝(毛瓜提供圖片)



# 化石與古生物世界 2

著者簡介~何俊文(Gordon Ho)

香港浸會大學三年級學生。自幼熱愛自然歷史，尤其對恐龍及其他古生物著迷，也一直致力於尋找其他對古生物有興趣的人，並把自己的熱愛和知識分享出去。

## 銀幕怪獸？還是真實動物？

夏天，除了為大地帶來雨水，在今年亦帶來了一股恐龍熱潮。先是英國BBC在Apple TV+ 上推出了一套製作精良，令各地恐龍迷引頸以待的自然紀錄片：《史前地球》(Prehistoric Planet)；緊接由香港賽馬會及本地機構籌辦的恐龍專題展覽：《八大尋龍記》(The Big Eight—Dinosaur Revelation)在香港科學館重磅登場，這也是香港慶祝回歸廿五周年的主要活動之一；當然最令一眾恐龍迷既興奮又期待的莫過於《侏羅紀公園》電影系列的收官之作《侏羅紀世界：統治霸權》(Jurassic World: Dominion)的上映。這個始於1993年的經典科幻電影系列，每次有新作上映都會在全球掀起一股新的恐龍熱潮，令恐龍在大眾文化中擁有比其他古生物較高的知名度，可謂功不可沒。不過，假如看畢上述紀錄片，或者本身喜愛古生物的同學們，相信已經注意到《侏羅紀》系列電影中的恐龍，即使是同一個品種，在造型上似乎也與紀錄片或者博物館中看到的都有點不一樣。這也正是筆者今天想要和同學們分享的一點小知識。

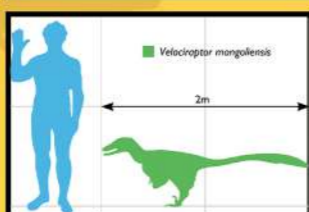
時光回溯到1993年，當時人們普遍將恐龍視為行動遲緩、不太聰明的冷血動物，而這一年上映的首部《侏羅紀公園》(Jurassic Park)則首次在大銀幕上把恐龍形象設定成行動敏捷、智商超群的生物。當中最令觀眾印象深刻的，莫過於在本片中初次登上大銀幕、並在日後的恐龍文化中持續佔據重要地位的伶盜龍(Velociraptor，多被錯誤翻譯為迅猛龍/速龍)。在《侏羅紀》電影系列中的伶盜龍被描繪為和成年人差不多高、擁有超凡智力，全身覆蓋著如巨蜥般的皮膚的殘忍殺手(圖一)。和牠們形象類似的還有同屬馳龍類的近親，在《統治霸權》一片中登場的野蠻盜龍(Atrociraptor)(圖二)。電影非常準確的描繪出了這兩種生活在白堊紀晚期的馳龍類的高智商和敏捷度，但是在外觀上的復原度就要大打折扣了：第一，這兩種恐龍的實際體型其實只和現今的火雞或者孔雀般大，遠遠沒有電影中站立起來比人還高那麼誇張(圖三、圖四)；第二，經過對化石材料的進一步研究，現在古生物學家已經可以確定恐龍與



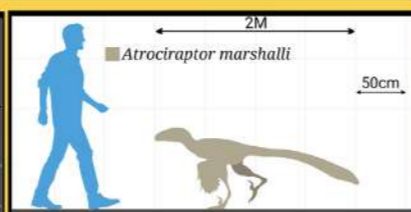
圖一 伶盜龍(侏羅紀世界, ©Universal Pictures)



圖二 野蠻盜龍(侏羅紀世界 ©Universal Pictures)



圖三 伶盜龍(科學復原體型, 網絡圖片)



圖四 野蠻盜龍(科學復原體型)



鳥類有非常緊密的親緣關係。因此，我們可以肯定伶盜龍和野蠻盜龍在活著的時候是身披羽毛的，而不是像電影裡面一樣只有皮膚和鱗片。值得一提的是，這兩種馳龍類都有在上面提到的《史前地球》中登場(圖五、圖六)，各位同學感興趣的話，不妨去看一看這部紀錄片吧。



圖五 伶盜龍(史前地球, ©Apple TV+)

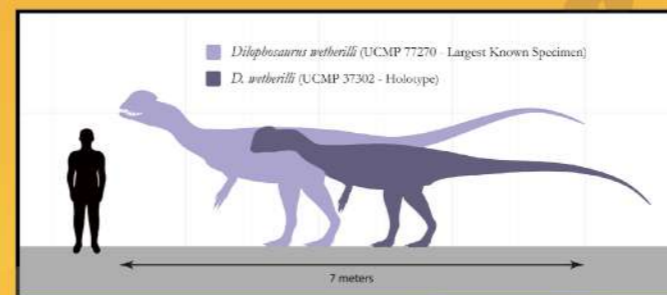


圖六 野蠻盜龍(史前地球, ©Apple TV+)

另外一種要介紹的是來自侏羅紀早期的肉食性恐龍——雙冠龍(Dilophosaurus)。這種恐龍在《侏羅紀》系列的六部電影中其實只登場了三次，但其獨特的形象足以為觀眾留下了深刻的印象。電影中的牠體型細小，大小約一頭中型犬般，不過頭上則頂着一對醒目的嵴冠、脖子上有一圈可以像雨傘一樣展開的褶皺皮膚膜、而且還能噴射致盲毒液(圖七)。然而，現實中的雙冠龍不但並沒有頸部的皮膜和噴射毒液的能力，而且是最大的早期肉食性恐龍之一，其體型和一輛公共小巴差不多大，比電影中的個體可要大上不少(圖八)！此外，最新的研究也表明雙冠龍身上可能長有類似小雞小鴨身上的絨毛狀構造，同樣也不如電影般只有鱗片和皮膚(圖九)。



圖七 雙冠龍(侏羅紀公園, ©Universal Pictures)



圖八 雙冠龍(科學復原體型)



圖九 雙冠龍(科學復原, ©R. J. Palmer)

如同所有科學領域一樣，古生物學也是日新月異的。每一年、每一個月、甚至每一天，古生物學家們都在挖掘到新的化石、瞭解到過去所不知道的奧秘。《侏羅紀》系列電影初次問世的時候，某程度上確實向觀眾展示了當時最新的研究成果，但其終究是科幻類別的影視作品，當初驚豔世人的設計，放到二十九年後的今天也早已過時。不要誤會，作為這齣電影系列多年的影迷(也是恐龍迷)，筆者完全沒有貶低這個系列的意思。知識的進步有賴一班對古生物學有熱誠，投入去研究的學者或尋找化石的專家們。

我也希望同學們可以永遠保持好奇的心，不斷的打破自己對事物的固有印象，去探索意想不到的全新領域。如果走出電影院的你還想要瞭解更多恐龍的奧秘，就趁著這個夏天趕快預約參觀科學館的恐龍展覽，又或是打開一部優秀的紀錄片好好看看吧！



# 民俗棚戲 抗疫上演

「驍維君」編撰

香港在政府防疫措施下，過去一年，民俗活動沒有搭建戲棚上演神功戲。直至2022年7月初，大澳慶祝侯王誕（農曆六月初六），終於搭建戲棚公演神功粵劇，為期六日。



棚戲海報



戲台對面的神棚，內奉侯王及其他神祇

這次在疫情下，仍能搭棚做戲，除了因為場地不是康文署球場，只需向地政處申請批准外，主會與戲班決心落力籌辦至為關鍵。這是政府實施「疫苗通行證」後首台棚戲，記述如下：



主會派發「禮品包」，附送口罩



主會印製張貼「防疫告示」

觀眾入座前，先用手機掃描「安心出行」場地二維碼，然後檢查「疫苗通行證」，之後探熱，體溫正常，便貼上「健康標籤」。所謂「健康標籤」是主辦方別出心裁，以台柱演員造型印製貼紙，每場選用一款，貼在觀眾身上，以資識別。



檢查「疫苗通行證」



工作人員為觀眾探熱



過檢後貼上「健康標籤」



全套「健康標籤」

戲棚遵照政府防疫規定，只開放八成半座位；用膠條打叉封住某些座位，隔開社交距離。散場後，主會工作人員，用噴霧式裝置，為全棚座椅消毒。



工作人員消毒座椅



用膠條打叉封住座位

至於戲班工作人員，需有48小時之內的核酸檢測陰性結果，並且每天入台前要自行快測，把檢測棒陰性結果上報班主。除演員及吹口樂師外，一律要戴口罩。嚴禁戲迷觀眾入後台探班，以防外人傳染。



戲班掛出告示：後台嚴禁探訪



台上例戲《八仙賀壽》，棚面樂師吹奏

在疫情下，舉辦民俗活動，包括神功戲演出，主會要花額外人手錢財，做好防疫措施，符合政府規定。若辦得不妥，可能被罰。唯有意志堅決齊心協力，才能成事！

鳴謝：大澳楊侯王演戲值理會、鴻運粵劇團



# 一首別具風格的「詠兒詩」

## 羈魂

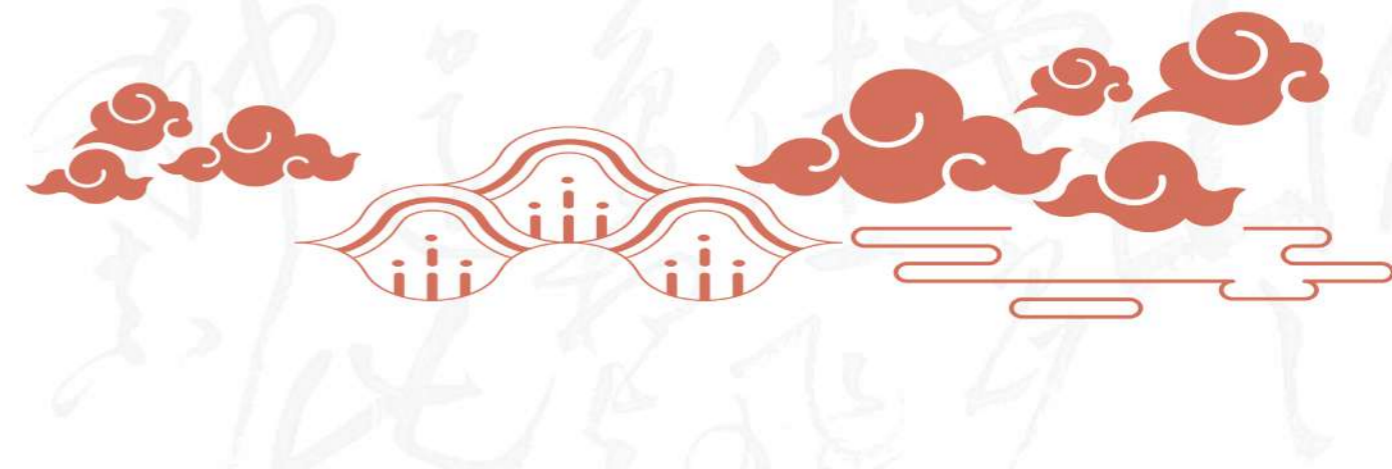
上期為大家介紹過一些唐宋詩人的詩句，看出他們對兒女如何殷切期望。其實，古典詩歌中，正有一類直接描寫子女的詩，名為「詠兒詩」，好讓詩人藉著文字，流露他們對兒女的關愛之情。西晉左思的〈嬌女詩〉，便是以萬分憐惜之心，描寫他兩個活潑而慧黠的女兒那嬌憨的情態，可說是這類詩作的濫觴。事實上，一向「威儀」的父親形象，在這些作品中，往往變為慈祥、溫順；也許，這才是詩人的本性真情吧！

今期，且為大家介紹一首別具風格的「詠兒詩」：東晉陶潛的〈責子〉，看看這位「性本愛丘山」的田園詩人，筆下的孩子，究竟是甚麼模樣。

——白髮披兩鬢，肌膚不復實。生有五男兒，總不好紙筆。  
阿舒已二八，懶惰故無匹；阿宣行志學，而不愛文術；  
雍端年十三，不識六與七；通子垂九齡，但覓梨與栗。  
天運苟如此，且進杯中物。

據考證，陶潛寫這首詩時，約為四十四歲，正歸隱田園，不問世事，過著「晨興理荒穢，戴月荷鋤歸」的農家生活，因而才有無比的閒情逸意，欣賞周遭的一切，包括他五個「愚頑怠惰」的兒子。

首四句先交代自己正日漸衰老（兩鬢已披蓋著不少白髮，皮膚也鬆弛下來，不復年輕時的結實），本來把希望寄託在下一代的身上；可惜，雖然生了五個兒子，卻全不爭氣，總不喜好讀書寫字這類「紙筆」活動。接著八句，他便分別描寫五個兒子的「不善」之處——大兒子阿舒，已十六歲了，（二八，不就是十六？）但，「懶惰」的程度，簡直無人可以匹敵！二子阿宣，快十五歲了，也同樣不喜愛文章學術。（孔子說過：「吾十有五而志於學。」後人便以「志學」借代「十五歲」。其實，一向不愛用典的陶潛，這裡刻意採用「志學」一詞，不也有意無意地流露他希望兒子真能「有志於學」嗎？）而學生的三兒阿雍、四兒阿端，十三歲了，卻連「六與七」兩個簡單的數字也不識分辨。（六與七合起來，剛好十三，正是他們的歲數，可見陶潛用字之妙。）至於最年幼的通子，也快九歲了，卻饞嘴非常，只懂得到處找尋梨子、栗子等食物。最後兩句，自是陶潛的感慨：假如這真是天意的安排，命中註定要生養這五個「不爭氣」的兒子，也無可奈何啊！惟有多喝一杯，借酒消愁吧！



一向悠然自得逍遙於山水田園之間，更看透世情的「隱逸詩宗」，竟然寫出這首「責子」之詩，委實令人莫名其妙。究竟他是真個為兒子的不爭氣而苦惱，還是另有寄意的呢？

杜甫在〈遣興〉一詩中，談及這首詩時，便曾嘲笑陶潛「未必能達道」，對兒子的「賢與愚」，顯然是過分的牽「掛懷抱」。其實，正如我在上篇談及「父親的形象」時說過，古代的知識分子，一生都背負著無比沉重的「家族榮譽」擔子，自己縱不能「揚名聲，顯父母」，也寄望兒子可以光耀門楣。儘管陶潛厭棄官場，隱居村野，但，從他前期的作品中，我們不難看到他原是個有理想、有抱負的「性情中人」。說起來，他在長子出生時，曾寫過〈命子〉一詩，用了不少筆墨描述自己的門第，更以未能繼承先祖功業為憾，可見他本來也有建功立業，承先啟後的大志。可惜，國勢日非，事無可為，加以小人當道，才興起「歸歎」之歎，以詩酒明志。因此，對兒子的未來，他其實充滿矛盾，既希望他們有出頭之日，光宗耀祖，又恐怕昏亂的世局，令他們隨波逐流，甚至同流合污，或是過於耿直，而犧牲於權力鬥爭之下。

不過，從這首詩看，他顯然已把這種種憂慮放下，以隨緣順化的心境去接受一切：孩子的賢愚既是天命的安排，又何必動氣而予以深責呢？何不欣賞他們那坦率天真，更毫無機心的一面呢？事實上，這首詩雖題為「責子」，卻不見任何疾辭厲色，反而處處流露輕鬆的筆調、幽默的機鋒。好像「不識六與七」的呼應「十三」、「但覓梨與栗」的活現幼子憨態、「且進杯中物」的藉口以期多喝美酒等，絲毫不覺半絲沉重或沉痛之感。可以說，這首詩正充份反映陶潛晚年那份既出世又入世的「曠達」襟懷。

杜甫以一己的坎坷猜度陶潛，當然體會不到他的本意；倒是北宋黃庭堅獨具慧眼，指出從這首詩，可以「想見其人慈祥戲謔可親」。真的，歸隱後的五柳先生，雖率性任真，卻還是個充滿人情、慈祥可親的長者。不知大家的看法如何？







# 2022-2023年度

## 郭鄭敏玲紀念獎學金 / 助學金

### 現已接受申請

你的夢想是甚麼？你會如何實踐你的夢想？

生命勵進基金會設立「郭鄭敏玲紀念獎·助學金」的目的是

鼓勵青年人認識自我，大膽地追求自己的理想，

並勇於面對困難，發放生命的正能量！



截止日期2022年10月30日  
詳情請閱  
[www.lefund.org.hk](http://www.lefund.org.hk) 或  
致電2486-4533  
生命勵進基金會查詢。



主辦機構：生命勵進基金會



協辦媒體：萌動雜誌

證件相

請貼上近照

## 郭鄭敏玲紀念獎學金 / 助學金

申請表格

申請人姓名：\_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ (中)

畢業中學名稱：\_\_\_\_\_

身份證號碼(頭4位)：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_

手提電話：\_\_\_\_\_ 電子郵箱：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

父親姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

母親姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

父母婚姻狀況：良好 / 離婚 / 分居 / 父親/母親身故

家庭供養成員人數：祖父母 \_\_\_\_\_ 人；兄弟姊妹 \_\_\_\_\_ 人；其他 \_\_\_\_\_ 人

每月家庭總收入：約 \_\_\_\_\_ 元 有否其他資助：綜援 / 學生資助 / 其他(請列明) \_\_\_\_\_

就讀課程：\_\_\_\_\_ 授課院校：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_

擬申請(可選1或2項)：獎學金(2022-2023學年) 助學金(2022-2023學年)

申請原因<sup>註1</sup>(如家庭狀況，工作狀況等)：(請用分頁作答) 興趣/專長：\_\_\_\_\_

個人理念<sup>註1</sup>：\_\_\_\_\_

個人長期目標或未來工作方向：\_\_\_\_\_

義務/社會服務工作：\_\_\_\_\_

### 申請須知

- 申請前請仔細閱讀《申請細則》(QR Code)
- 如以上表格位置不足填寫，請另填寫附加頁
- 請準備下列附件及文件
  - 院校就讀證明/錄取通知書副本一份隨申請表繳交
  - 推薦人(如中學生、班主任、選修科教授或前工作主管<只適用於職後再進修人士>)信件，須由推薦人直接寄交本會秘書處“新界元朗壽富街71號元發樓三座地下(信封表面註明助學金申請)”。
- 獎助學金將分兩期發放，得獎學生須滿足下列條件
  - 出席2022年底頒獎典禮，及一年後出席回顧會分享心得
  - 在一年內參加不少於4次的勵進青年協進社組織之活動
- 根據《個人資料(私隱)條款》的規定，你有權查閱及改正個人資料。你查閱資料的權利，包括有權索取你在這份表格所提供的個人資料的複本。
- 申請截止日期為2022年10月30日，逾期申請將不受理。如有查詢，請致電2486-4533(生命勵進基金會)。



本人僅此聲明：以上資料全屬正確無誤，並無任何遺漏，並已夾附證明文件，否則申請資格將被取消。

申請人簽署 \_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

此欄由助學基金委員會填寫

申請被 批准 拒絕 面試日期 \_\_\_\_\_

評語：\_\_\_\_\_

批准授予 獎學金 助學金 審核人簽名：\_\_\_\_\_



