

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年十月一日

第 110 期

《學言》 目錄

本會通告	1
許志毅：新馬文化之旅講座（二之上）：南洋風情，海納百川的中華文化	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—霍韜晦先生(2) 學易從哪開始？	4
明月清風：	
談做生意（懷空）	5
閱讀札記（五）——《讓孩子愛上閱讀的 100 個方法》（星光）	6
天星十二穴：第二穴（內庭穴）（健恩）	8

本會通告：

- 本刊設有網頁版，可參看過往內容：<https://hksapientia.org>

新馬文化之旅講座（二之上）：南洋風情，海納百川的中華文化

許志毅

一、喜耀文化學會與喜耀學校的發展（陳貴豐會長）

歡迎大家來到馬來西亞，歡迎來到喜耀學校。喜耀文化學會由霍韜晦教授於 2009 年創立，至今 17 年。喜耀學校 2013 年起步，最早開設幼學樂園，招收 18 個月至 6 歲幼兒，校址在五福城，也就是大家今天吃飯的那片區域，最初只有六七名學生。2014 年逐步開辦小學一到六年級，之後再開設中學，辦學至今 12 年。

喜耀文化學會持續舉辦喜耀生命課程、每週專題講座。喜耀學校發展到現在，擁有兩間幼兒園及一所中小學，幼兒園及中小學就在古來（Kulai）這裡，另一間幼兒園則設立在努沙中央（Nusa Sentral），兩間幼兒園合計約 100 名孩子，中小學共約 200 人，全體在校接近 300 人。五年前我們從五福城搬遷到現在古來這個場地，校舍依舊是租賃的。今年我們達成一個目標：喜耀文化學會已經正式購置一處物業，作為第二所幼兒園校址，並同時作為學會會所。我們的下一步目標，是購置校地、自建校舍，延續性情教育。

簡單介紹到這裡，謝謝大家。

二、南洋風情，海納百川的中華文化（許志毅）

引言：從南洋的華文說起

馬會長、陳會長、各位理事、各位老師、各位來賓以及團友們：感謝陳會長、馬會長、喜耀學會各位理事以及喜耀學校老師們的熱情接待。

這幾天大家已經接觸南洋飲食，也看到南洋對於華文語言保存得很好。當年華人帶著傳統價值觀與生活習俗下南洋，和當地風土人情能夠融洽共存。今天我們就來探討：中華文化當中是什麼特質，讓華人走到哪裡，都可以海納百川，包容接納萬事萬物。

華人下南洋，有據可查者最早可追溯到漢朝，大量移民則主要發生在晚清一百多年間。

傳統習俗在南洋的完整保存

今天大家參觀柔佛古廟，可以看到濃郁的潮州風格，神像、建築構件、牌匾很多來自清代中國大陸，祭祀儀式也完整保留舊時潮州傳統。明日是關帝誕辰，這裡會舉辦祭祀儀式。五福城也能見到各類傳統風俗。不少國內學者專程來到南洋調研習俗，有些習俗在故土已經失傳。

今晚入住酒店對面就是黃氏公會江夏堂的先祖墓園，每到清明，散居各地的黃氏族會特意回來拜祭祖先。拜祖先、敬神明，各類民間信仰在這裡保留得十分完整。

海外華人的文化守護意識

大家一定要記住，這裡是外國，雖然這裡有著我們非常熟悉的文字、語言、建築，乃至風土人情，但這裡並不是中國內地。身處本土，我們很容易把擁有這一切當成理所當然，忘記守護文化的使命；但是漂泊海外的華人，擁有很強的文化守護意識，這點非常值得我們學習。

家庭：被忽略的文化根本

談到如何守護文化，家庭是被我們嚴重忽略的最重要文化團體；我們每一個人都是家庭的一份子。很多家長都感慨現在孩子難教。早年華人下南洋，並不是坐飛機舒適出行，而是乘船漂泊一兩個月，路上有人葬身大海，抵達之後又有人水土不服離世，即便前路凶險，先輩依舊奮力拼搏，於苦難之中尋找希望。反觀今天物質富足，很多人內心卻迷茫苦悶。

真正的文化不只是書本理論，而是在生命當中活出來的。就像粵語有九個聲調，很多人會講，卻講不出是哪九個。黃立春的父親，受英式教育，不懂華文，但是用生活細節言傳身教：吃飯坐如鐘，夾菜有規矩，鞋子不能亂放。這些教養是活在日常行為裡，不需要講一大堆理論。

反觀現在很多孩子，自我過度膨脹：認為父母生來就要滿足自己，老師是為自己服務，社會虧欠自己，一旦需求得不到滿足，就心生怨恨。究其本質，正是以自我為中心。而傳統文化的價值取向恰恰相反：自我不是第一位，大局、整體才是最重要。

成全大局的精神——從《寶蓮燈》說起

舊時家中遭遇變故，須有人遠赴南洋謀生，往往須做出艱難抉擇。傳統戲曲《寶蓮燈》（亦稱《二堂放子》）之故事，正體現出中華文化成全大局之精神。沉香與異母弟秋兒失手打死太師之子，兄弟二人當中須有一人抵命。繼母心疼親生兒子秋兒，欲護住他，父親看到如此情景，只能慨歎：“沒有親娘在的孩子，註定淒涼”，於是無奈地要交出沉香。然繼母知曉沉香身負救母之使命，最終忍痛讓親生兒子秋兒赴死；秋兒亦坦然接受，願意犧牲自我，成全兄長之使命。故事很悲慘，但是讓我們看到人性的可貴——為了成就更高的價值，可以犧牲自己的生命。當年下南洋之先輩，正是懷揣如此精神——家族陷入困境，便主動站出來承擔，哪怕前路未知，亦願意付出，乃至犧牲自己。傳統家庭之中，夫妻互相成全，家人共渡難關，人人守好自身本分，遇事反求諸己，不怨天尤人，將磨難視作人生之考驗。

超越個人禍福的傳統精神

漢朝范滂剛正不阿，遭到權貴陷害被判死刑。臨刑之前牽掛老母親，母親卻勉勵他：能夠立身正直，留名青史，就是莫大的價值。這份看見大局、超越個人禍福的精神，是傳統文化很重要的內核。現代社會受外來思想影響，很多人追逐個人頂峰，不斷向上攀爬，但是爬到高處之後，家庭、身邊人卻被忽略。

禪宗公案點出：人生真正的價值，就在平常日用之間：好好吃飯，好好睡覺，善待愛人父母、善待朋友，價值不在遙遠的高峰，而是從家庭出發，向外推及社會、國家，從中獲得生命力量。

有情有義：南洋華人的守望相助

電影《給阿嬤的情書》打動很多人前來南洋尋訪先輩足跡，片中一句：做人，最重要是有情有義。世間很奇妙：越是執著突出自我，反而越容易迷失；放下自我，懂得和他人相連，反而可以成就更好的自己。南洋華人身上處處可見這份有情有義：食閣餐廳老闆會體諒賣紙巾的貧苦老人，互相守望相助；華文獨中舉辦籌款宴會，華人踴躍捐款，守護本土文化教育。

南洋文化融合語言、飲食、娘惹風情、建築、宗親會館、宗廟，背後都是這份成全、謙卑、重視整體大局的精神。正是這一份精神，讓南洋華人呈現出能包容接納、海納百川的氣度。

結語：只是付出，不須擁有

現代文化的弊病，是以自我為中心，向外不斷索取；傳統文化告訴我們，自我不重要，看重整體，做人貴在付出而不求回報。老一輩華人並不富裕，依舊願意把錢財拿出來留給後代。父母給予孩子最重要的，不是物質上無限滿足，而是良好的教育。

希望大家在後續行程繼續體會思考。（第二講未完，馬英耀會長之講座內容，下期繼續）

《牟唐霍三位大師的易學》—霍韜晦先生(2) 學易從哪開始？ 陳健恩

《易經》，現代人都是根據註釋書去講解。

然而，歷代註釋超過三千多家，現代就更加多，怎知哪一本才比較靠譜？另外，任何經典要解得明白，必須能“入乎其內，出乎其外”（王國維語）。很多人只從字面處理解，而且都是別人的文字，自己其實未真正明白。

霍老師解釋經典，在課堂上告訴我們，第一、要對《易經》本身與其他經典都要有所了解。因學問有相通性，來學《易經》的人，本來就不懂得《易經》，那就必須從他們已經了解的東西，即所謂共同語言開始解進去。

因此，關於中國的經典，霍老師認為：繼承難、發揮難、與其他文化交流更難。因為，

- 想要繼承中國經典，你同時要懂得其他中國的經典。
- 想要發揮中國經典，你同時要懂得現代社會思維與文化現況。
- 想與其他文化交流，你同時要懂得其他文化的內容。

當然，只懂得其他中國的經典，但不了解《易經》，也同樣解不到。所以，始終都要先回到《易經》自身的內容。

但是，應從哪裡開始呢？

霍師不是一開始，就如同一般講者，把基礎知識，逐一介紹。甚麼是陰陽、八卦、經文、歷史發展，或者《易傳》等等。現在坊間的人，把《易經》解作五行，即金木水火土，又或解作算命、風水為其內容，更加不是《易經》自身的本來面目。這些都是後世借用了《易經》的符號及架構，但更換了解釋的內容，變成一套民間的玄學思想罷了。

因此，霍師解釋《易經》的第一件事，就是說明了解《易經》的起點要放在哪裡？在這個地方，我們不可再向前問，因為不可能再有答案的。我們或歷史能做的，就是驗證。

這個起點，就是：《易經》是創造出來的一個系統，來表達這個複雜的人與世界。

它包含了：變、不變與簡易等三個意思，這些都是後話。它有六十四個卦象，各有六條爻。《易傳》如何解釋《易經》，都是再學下去的事。

但是，我們不能去質問：這個系統是否包含了一切？因為，《易經》根本不是靠歸納世界的一切而造出來的。創造《易經》的智慧，一般人是不能到達的。但看中外歷史數千年，對它的智慧與功能的推崇，卻從未停止。

另外，霍師先提醒我們。要學《易經》，能先了解中國其他的經典（儒家、道家為主，當然還有墨家、法家等）是絕對有幫助。現代社會講《易經》的人，在這方面是比較弱的。



明月清風

談做生意

懷空

並非在做生意

法住文化書院曾經在香港上環誠信大廈租用一層單位開設分院，如果沒有記錯的話，應該是四樓。雖然地方不算大，但有小禮堂、幾個大小不一的課室、茶軒、圖書館、雅聚廳等，雅緻又實用。由於地點靠近中環，所以在上班日子人流都算是不錯。其後霍師又在九龍市中心地段佐敦、油麻地等租用更大的地方，開設更大的分院、圖書館、茶軒，設計清雅脫俗，可說是融入社區，卻又不入俗流，成為鬧市中的清泉，讓人有一處清淨之地，可以讀書、喝茶、靜思、學習。然而，大家可想而知，營運開支相當巨大，此亦成為法住經濟上一大負擔。很多有心人得知以後，都表達關注，有支持者，亦有持不同意見者。一些生意人對黎老師表達了很多不同意見，大致上都是如何改善營運、降低成本、增加收入的做生意建議。對於這些意見，黎老師都只是表示感謝，並未有採納。有比較偏激者，感到如此下去不是辦法，所以對黎老師說：「做生意不是這樣做的！」其實真的是有點不懂分寸。不過黎老師深明其心意是為法住好，只是受本身的思維所局限，才出此言，所以並未對其作出責難。事後，黎老師把此事報告霍師，霍師有一個直接的回應：「我們根本上並非在做生意！」你們明白當中的意思嗎？

我自己的理解是，法住文化書院在做的，是一個無私地、不計成果地為人付出、奉獻的文化教育事業，希望使人得到啟發，得以成長，能活得更有意義，乃至能立志為傳承文化教育而貢獻力量。當中有多少艱難與辛酸，根本上不足為外人道。客觀上的營運、資金流轉，只是現實上必須處理之事，但跟做生意營利之事真的是失之毫釐，謬以千里。

中藥老店的啟示

又記得當時在上環誠信大廈附近，有一間中藥材老店，店員都是七、八十歲的老人家，動作遲緩，聽力不清，但是顧客都極有耐性，生意還算不錯。原來此老店背後有一個故事：老闆多年前開辦此店，這幾位老店員自年青時即於此店打工，直至退休年齡，老闆覺得他們年老無依，在家中無所事事，十分不忍心，又感念他們多年之付出，所以保留老店，讓幾位老店員可以安度餘年（按：老闆本來打算把店賣掉，按地產估值，回報驚人）。聽起來都令人感動。

結語

生意之道，吾人真的要深思，不要只是以私利之心視之，何況是文化教育事業？根本上就不是在做生意！

閱讀札記（五）——《讓孩子愛上閱讀的 100 個方法》

星光

《讓孩子愛上閱讀的 100 個方法》由聯合電子出版有限公司策劃，54 位香港閱讀推廣專家合著，2026 年 7 月出版，本人有幸成為其中一員，希望能跟讀者分享一些在中學推廣閱讀的寶貴經驗。

中學推廣閱讀之難

在香港的中學推廣閱讀絕非易事。應試導向與課業壓力嚴重擠壓學生的閱讀時間，功利主義亦將課外閱讀視為次要活動；加上數位娛樂興起、資訊碎片化，新一代學生的資訊接收與娛樂習慣發生了根本性的改變，專注力及耐性普遍下降。傳統的閱讀報告形式，更容易讓學生將閱讀與「交作業」或「被迫完成任務」掛鉤，進而產生反感。

迎難而上的閱讀推廣者

然而，面對種種困難，香港的教師——尤其是圖書館主任，並沒有因而選擇放棄。相反，他們善用各種物質資源、人力資源、校外資源，甚至動員身邊的家人朋友，創造出無數個性獨特、創新有趣的閱讀方案。從構思、執行到總結，無不反映出每位推廣者無限的精力、心思與執行力。他們憑著對工作的熱誠、對閱讀的堅持，以及對青少年成長的關愛與不忍，拼盡全力、使出渾身解數，務求讓學生能在壓迫的學習生活中，嚐到書中知識、智慧與文化的甘果。只要學生能從中獲得一點啟發，進而思考、探求，那份辛苦便完全值得了。

全書七章內容概覽

本書匯聚 54 位閱讀推廣同仁的無私分享，記錄他們在中小學推行閱讀的實踐經驗。全書共分七章，全面呈現多元化的閱讀推廣模式與內容：

第一章【讀之以動】：講述如何運用不同活動配合閱讀，例如「畫圖帶讀」以及將閱讀結合運動盛事等。

第二章【走出校門】：介紹走出課室的閱讀模式，例如「大自然讀書會」和「跑步讀書會」等。

第三章【數智助教】：涵蓋前沿科技的應用，包括善用 AI 共讀、善用影像特效等。

第四章【學校德政】：介紹學校層面的統一閱讀措施，例如為孩子製作閱讀小冊子、閱讀空間大變身及跨組別行政協作等。

第五章【主題閱讀】：探索多元切入點，例如「以食帶讀」、結合生命教育的閱讀以及科普閱讀等。

第六章【度身訂造】：針對學生特質精準推廣，例如善用孩子對交通工具的興趣推廣相關書籍，以及支援有特殊閱讀需要（SEN）的學生等。

第七章【言傳身教】：由校長、家長及作家親自分享他們的閱讀感受與帶領經驗。

凡此種種，展示了書中一百個不同的閱讀策略。每位作者都毫無保留地分享了由籌備、執行到總結的細節，編輯更用心整理出各項活動的亮點與成功關鍵。細閱全書，不禁對閱讀推廣界的所有同業致以無限敬意——每一個活動都來之不易，當中蘊含著許多因緣際會；能夠圓滿成功，甚是感恩。

走出校門，體驗自然

而我在書中提供的活動分享，收錄於第二章【走出校門：大自然帶動閱讀】。我分享了在鹽田梓舉辦的閱讀日營，以及在莫皓光（野人）位於元朗的生態村所進行的一場「體驗自然讀書會」等幾個結合閱讀和體驗自然的活動。而在生態村的讀書會，我們更有幸邀請到親子教育專家 Patrick Sir 擔任嘉賓，分享他的書籍《82 課早知道》。學生在充滿靈氣的大自然環境中放下學業的緊迫感，在輕鬆自在的氛圍下探問人生。現場既有作者親自解答書中的哲理，更即席回應學生對生命課題的種種提問。這樣的一場閱讀體驗，從打造環境、選書、設計互動到嘉賓挑選，每一步都經過深思熟慮，務求將學生從過去對閱讀、學業以至生活的固有思維中拉引出來。看著學生心靈受到觸動，那份滿足感讓我深信：只要給予適當的引導，我們的孩子皆是可造之材。

總結與共勉

儘管教育制度、學校運作模式與學生興趣的轉變，都為閱讀推廣帶來了許多挑戰，但總括而言，閱讀推廣老師依然擁有屬於自己的空間，去為我們的下一代創造獨一無二的閱讀經歷。首先，我們要對自己保持這份信心，然後不斷充實自己、廣結善緣——能夠做多少是多少，積少成多。

大家一起加油！

許志毅會長按：星光等一群默默推動閱讀的有志之士，值得我們敬佩，願他們播下的種子不斷發芽！

天星十二穴：第二穴（內庭穴）

健恩

再講一講“足三里”這個穴。消化不良可以按，身體過勞可以按，七情之傷可以按，看手機太久眼睛花可以按。甚至常言：“常按足三里，勝吃老母雞。”因為它有補氣的功效。甚至，它對肝血虛、降血糖、抑制脾虛所引起的肥胖，都有幫助。

天星十二穴，第二個穴位“內庭穴”。

在五輪穴（井、荥、輸、經、合），“足三里”是“合穴”，但“內庭穴”是“荥穴”，“荥主身熱”，即是處理胃火引起的牙痛、咽喉腫痛等熱症。

它與“足三里”一樣，同屬“足陽明胃經”，但屬水。它與脾胃，同樣有密切關係。

位置：在腳掌上，第二趾和第三趾之間，趾蹼的赤白肉際處。

簡單來說，放一些小物件在此兩趾之間，或平時用此等腳趾抓地，都能刺激此穴，能改善脾胃及腸道的功能。

平常用途：

1. 牙痛、牙齦炎、扁桃炎、咽喉痛、偏頭痛、前額痛。（因為它可使頭部血氣流通）
2. 眼部疲勞。（同上）
3. 胃痛、胃痙攣、腸炎、胃酸過多、腹瀉。（因為它可增強脾胃功能）
4. 調理月經、改善女性更年期症狀。（因為它可促進子宮氣血循環、平衡激素水平）
5. 提升免疫力。（因為它可提高免疫系統功能）
6. 治療腳氣病。（因為它可調節氣血運行、清熱瀉火、通經活絡）

按時打圈揉，力度不要過大，以免損傷軟組織，兩腿都要按，先左後右，各 1-3 分鐘。