

感欣的生活隨筆

感欣 著



「Are you happy today?

用感覺去欣賞世界
感恩沿途有你

感欣的 生活隨筆

感欣著



作者簡介

筆名感欣，原名周美華（Joanne Chow），筆者擁有兩個大學學位，畢業於澳洲新南威爾斯大學，獲社會科學學士學位，之後於澳洲悉尼大學取得工商管理碩士學位。多年前從澳洲回流香港後，感欣開始一直從事食品行業至今，曾擔任過多間公司的高管，負責 B2B、B2C 及 O2O 等全方位的商業運作模式多年，擁有十分豐富的商業管理及營運經驗。她的工作亦涉獵零售、網購、餐飲、業務拓展及代理商品等多個商業範疇，管理範圍包括香港、澳門及中國等地。近年將知識、工作經驗及人生閱歷回饋教育界，現加入新興斜槓族擁有多個工作角色，包括食品商業顧問、講師、教師、作家及專欄作家。



感欣的生活隨筆，是一本筆者以我們被大眾忽略的角度去看生活、人與事的專欄日誌所編成。態度正向去鼓勵人心而積極面對生活。

「用感覺去欣賞世界，感恩沿途有你。」

推薦序 1

人與人的相遇，總是離不開一些緣份！就是在一次品書棧的例會中認識了 Joanne Chow，以書會友這一份初衷，真的讓我認識了不少的朋友。喜歡看書的人總會帶上一些氣息，透過臉書一些認識，對她的生活態度似乎多了點了解。直到有一次在臉書看到她的貼文，原來她在一份刊物中有她的一個欄目，定期發表文章，我看見棧友的作品就有一份莫名的喜悅，急不及待第一時間拜讀。

難道排版寫錯了字！感欣的生活隨筆不是應該用「恩」這個字嗎？帶著一點疑惑去看每一篇文章，慢慢開始有一些理解她為什麼用上這「欣」字，每一篇文章都記錄了她的生活點滴，每個故事都是她對生活的一些態度，她的親人，她的朋友，她對生命的禮讚，充滿正念的思想，都在她的身邊透過她的善念善行散發光芒。

從喜愛煮菜，透過味道保留親人的思念；父親給她的荷蘭風車少女的錢罌，雖然因盜竊時被人打爛了，但父親對她的愛依舊保存在她的內心深處。對學生的教育積極傳遞正念的思維。每一個故事都充滿濃濃的人情味，每一趟的際遇，都能讓生命充滿欣喜，非常高興和愉悅的情緒油然而生。欣聞她將把文章結集成書，真是讓人充滿期待。在當今的這個世代，真的需要更多像 Joanne 這種正知正覺的朋友，給我們點燃生命之火，給我們的生活帶來光亮。

温家明 品書棧棧長

海創人才海外工作站（香港、台灣及新加坡地區）秘書長

粵港澳大灣區人才協同發展聯盟副理事長

大灣區港澳人才協會創會會長

iMBA 智富商薈執行主席

IABMS 國際商業管理學會諮詢顧問

點子生活慈善基金會副主席

香港 ESG 品牌大使協會創會副主席

大灣區紅鳥企業家聯盟名譽顧問

滿櫃膳糧 / 絲打同行社會企業顧問

香港化妝品同業協會特邀顧問

品書棧聯合創辦人

廣州品書棧榮譽棧長



推薦序 2

十足材料烹調、無盡感恩、無限美意的文字美饌！

因著春節，得嚙好友、常懷感恩分享之心、忠心愛主的 Joanne 巧手烹製的年糕——臘味瑤柱蝦米蘿蔔糕，才知她是烹飪美食的愛好者和高手！年初一，家人端上煎得香氣四溢、熱騰騰的蘿蔔糕，大家都吃得津津有味，讚賞不已！頻問是哪家店哪品牌弄得這麼好吃！糕點不只配料多、滋味足，還食出製作者在烹調過程中所花的巧手工藝和配搭心思。這份心意，從挑選蝦米和蘿蔔糕、配料、調味，決定時間、烹調手法，只要稍微有差池，味道就不一樣了！

蘿蔔糕雖是簡單美食，弄得出色，吃出滋味，就不簡單了！從一底蘿蔔糕，看得出 Joanne 烹飪工藝了得，嚴選食材之餘，以耐心、細心和精心泡製，每

一口糕都感受到無限的美意、無盡的心思，見微知著，百般滋味就在其中！

看 Joanne 的《感欣的生活隨筆》，就像品嚐她用愛心烹調的一道道美食。一篇文章就是一道菜，記錄了她的生活所見所聞、所思所想的甜酸苦辣、百味紛陳的生活，也是她百般滋味在心頭的情感記錄，更是她感恩生活的甘苦回味！

在此，誠摯推薦大家一起品嚐她的文字美饌，一起打開心扉，細意品味她底為主忠心服侍以寫作為佳饌的「忠心名菜」！

此致 專文推介。

好友吳秋全謹幟

香港恆生大學藝術設計系與文創產業系
兼任教授

iMBA CEO 網絡平台副主席

香港製造協會顧問

MCL 品牌企劃首席顧問



推薦序 3

香港人每天營營役役，追趕著各種不同的目標、指標，在這種節奏急促的生活中，我們常常忘記了感恩。然而，當我們停下來回顧生活中的點滴，才會發現感恩的重要性。我很榮幸能為這本新書寫下推薦序，因為這本書深刻地探討了感恩的力量。

Joanne 在書中透過一個個真實的故事和親身經歷，帶領讀者走進感恩的世界。這些故事有溫暖的家庭情誼、無私的朋友之愛、甚至是陌生人間的善意。每一個故事都讓我們重新思考，什麼是幸福，什麼是美好生活的真諦。

感恩是一種強大的力量，它不僅能帶給我們內心的平靜和滿足，更能改變我們對生活的態度。當我們學會感恩，便能更坦然地面對生活中的挫折和挑戰，因為我們知道，有許多人在默默支持著我們，愛著

我們。感恩讓我們變得更寬容、更堅韌，讓我們的心靈充滿光明。

這本書提醒我們，無論身處何地，無論境遇如何，都要懷著一顆感恩的心。因為感恩，不僅是對過去的回饋，更是對未來的期盼。希望讀者們在閱讀這本書的過程中，能夠感受到感恩的力量，並將這份感恩傳遞給身邊的每一個人。

爆數 Tony

暢銷書《爆數》系列作者



目錄

- 2 作者簡介
- 4 推薦序 1
- 6 推薦序 2
- 8 推薦序 3
- 13 忽略了的溫柔
- 16 真的容不下軟弱嗎？
- 20 男女花錢大不同
- 24 港女有義氣
- 27 美魔女的煩惱
- 30 香港真的需要一個有代表性的動物園
- 33 AI 的出現，對人類好處定壞處多？
- 36 鯨魚
- 39 填詞
- 42 叮噏 / 多啦 A 夢
- 45 從奧運談到孩子選科
- 48 盂蘭節跟萬聖節的迷思

- 52 「志」強不息
- 55 致富因素觀念的改變
- 59 減肥
- 63 性教育風波
- 67 Z世代有趣現象
- 70 吃飯
- 73 孤單與孤獨
- 76 裝備自己，面對挑戰！
- 79 自動回收功能
- 83 獨一無二的味道
- 87 幸福
- 91 可給自己一點倒空時間嗎？
- 94 一個機會
- 97 爸爸
- 100 如何得到貴人指路
- 103 如何消除負面情緒
- 106 實感與直覺面對的挑戰
- 109 現今青少年要改善的溝通模式
- 112 愛的編織——「溫暖牌！」
- 115 久違的人情味

- 118 愛自己之單身主義消費者
- 121 63 歲劉德華的吸引力
- 124 「大孀」與「美魔女」
- 127 2025 年新的開始
- 130 你會幫襯 Speed Dating 嗎？
- 133 男人的寂寞
- 136 一種令你畢生難忘負向激勵你的人
- 139 我們真的需要努力才可成功嗎？
- 142 何謂人生意義？
- 145 建議政府立例規管 AI 的正確使用
- 148 工作新趨勢之「斜槓族」
- 151 情緒價值與 AI 對戰
- 154 AI 代替不到的回憶
- 157 愛的緣份
- 160 反思工作價值帶來人生中的意義
- 163 寵愛有加
- 166 學習的動力
- 169 做子女的，應該付每月 \$6000 的家用嗎？
- 172 美貌與智慧並重，還是美貌與「次」慧並重？
- 175 怎樣才叫「富養」自己及下一代？

忽略了的溫柔

有人說女性是感性動物，情緒起伏比男性多，女性每個月都會有幾天大大小小感性上的起伏，應該怎樣與異性開心相處呢？

有時候教導青少年的學生在商業上的魔術用語時，我也會跟他們說笑，問他們在尋找男女朋友時的魔術語是什麼。男的要多說「唔……你今天有點不一樣，是變得漂亮了和溫柔了！」而女的要多向心儀的男士說「你好聰明啊，為什麼呢？」、「你好有型呀！」等等。你是否覺得尋找對象時候的你是特別溫柔的呢？

人大了，有了伴侶，在職場上要衝事業，或者有了小朋友後，生活環境迫使你無法再有溫柔的表現。當你家中有隻甲由飛來飛去，又有兩個小朋友在驚慌，而當時沒有男丁在場的時候，你的威猛就來了，不顧形象不惜一切誓要把甲由打死為止才安心。



有時候，小朋友不聽話成績又差勁，簡直怒氣沖沖到想跳上天花板，虎媽不斷咆哮的樣子很自然地表露無遺，你老公更會退避三舍。更甚的是，當你老公不知道怎樣去換燈膽、維修電器，又不做家務的時候，你根本說不出「你好聰明啊，為什麼呢？」那一刻，你只想爆發自己的不滿，狠狠地批評他，又何來溫柔可言呢？

朋友們啊！你要記住當你穿著牛仔褲、平底鞋帶孩子的時候，有沒有想過，你老公在公司工作時，可能已有個漂亮的女同事在茶水間為他沖一杯香濃的咖啡，還細心地噓寒問暖，你對此有沒有危機意識呢？

溫柔是在你平心靜氣、安撫了自己的情緒之後，才能發揮力量去溫柔他人。每日給自己一點時間去安靜下來，保持心情開朗。微笑是溫柔和建立關係的開端，多點微笑，你會漸漸發現有所改變。

當我有時教幼稚園的小朋友時，我會微笑，輕鬆地逐一提問：「Are you happy today? Yeah! Give Me Five!」

真的容不下軟弱嗎？

時代不斷改變，近兩年 AI 的出現，讓人感到有點不知所措。工作已經受到 AI 的威脅，又怕被不法騙徒用 AI 深化技術騙財騙色，更不知道怎樣去教導小朋友有關 AI 的課題。平常上班又要面對挑剔的同事和競爭對手，更加淒慘。無人能明白自己的苦處，要在家、在小朋友及在人面前不停地咬緊牙關撐下去。強人就是這樣形成的，自己不斷地去追市場去衝工作，工作上的心狠手辣是訓練出來的。某部份高職位的女士們都以惡及命令式的管治方法去壓場。



這些高職位的女士怎麼將壓力爆點抒發出來減壓？不可告人的家事可以去光顧美容院，與沒有任何瓜葛的美容師在 2 小時內大吐苦水，痛快地哭一場，盡情傾心事。或許跟銷售員滔滔不絕地盡訴心中情，順道購買一些自己喜歡的產品作為答謝，與姊妹傾談？可能過了一會兒不知道事情會演變成什麼版本，假如傳到了別人那裏，公開了你的秘密，那就更糟糕了。

姊妹們啊！我們彷彿遺忘了，有個人可以讓自己放下來，展現自己軟弱的一面，我們真是可以放下來接受別人支援的一面。他就是你的伴侶或是你的丈夫。

有時不難發現，妳是否將妳的伴侶或丈夫當了妳的下屬，不斷吩咐他工作？或將他看低了一線？

「喂！你愣在這裏幹什麼？還不去洗碗？」

「死鬼！難道只有你才需要上班嗎？我就不用上班了嗎？叫你做事難道不行嗎？」

「我是不是要先問了你才能做，才能購買啊？」

「你個死廢物！燈泡都不會換，讓我來！」

「每晚這麼晚回來，電話也沒有一個，你是否去泡妞嗎？」

以上對白妳是否似曾相識呢？妳好像已接受不到自己有軟弱的一刻，更加接受不到你身邊那位比妳更軟弱。

以前王菲有首經典歌曲《容易受傷的女人》，唱到街知巷聞，自己都十分有共鳴。其實女人真的很容易被哄開心。還記得當初發生網上感情騙案時，有一個個案，一位婆婆被人隔空哄騙，結果損失了2億港元。筆者只想帶出的是，女人不是容易受騙，而是當有人想哄妳的時候，你也要有個空間，讓人有機會哄妳呢！其實女人是可以受傷的，可以有軟弱的一面被人呵護和被人保護的。男人的天性是有保護女人的意識和能力。只是大家生活在一起久了，當妳覺得妳比他走得更遠，工作能力比他更勝一籌時，妳可能對他看低一線，更甚者看不上他一眼。

妳會否想過，女人的軟弱偶爾會帶來妳身邊那個他的欣賞，並使他展示強壯的一面呢？

其實，大部分男士最迷人的時刻，是他專注用心工作的時候。但是這些最具魅力的時刻，大多數只會在公司發生，妳在家是看不到的呢！而這些最迷人的瞬間，很多時會被女同事發現及偷偷仰慕。他的專業和專長在家裏往往用不著。妳只是看到另一半在家無能的一面。

其實男人都有軟弱的一面，如果有一個男人在你面前流淚，那是應該很嚴重的事，可能是沒有回轉的餘地了。

前幾年迪士尼有部電影《Inside Out》，講述人需要喜怒哀樂各種情感，不需要時時刻刻保持開心的心情。妳真的是可以哭出來，哭過之後妳會感覺舒服很多，心中的壓抑也得以釋放。

妳又何須時時刻刻在他面前那麼強勢呢？

男女花錢大不同

疫情那幾年，大家都在家困獸鬥，每個家庭成員都十分有情緒，有些人更糟糕的是要鬧至離婚。開關後，大家情緒都應該可以轉變得很好很多，而現在不去遠途旅行，也都可以北上深圳玩樂。

去旅行可以很簡單，也可以是很複雜的事，其花費浮動上下也很大，有家庭的媽媽很喜歡全家每年一至兩次旅行，花費豐儉由人。在女性的角度來看，必定是希望自己不再困在家裏，由早到晚做家務和上班，出外旅遊盡情享受是最開心不過，因為全家都能受惠去逛街、去享受美酒佳餚、去住靚酒店放鬆身心一下。但你會發覺，當你做這些決定的時候，你的伴侶就會煩擾著你。他會說你去到日本只會瘋狂逛街購物，由早逛到晚，好像將一整年走路的腳骨力在一天內全部用完。你會覺得你旁邊那位不明白你的用心啊！

你的男人可能想花錢買大電視機來代替旅行，隨後連接那個漂亮的 Bose 喇叭，全家人一起享受高品質的音響，和孩子們在大電視機前玩遊戲及觀看足球比賽，十分之爽快。但這些東西女性是不會欣賞的，你會心想電視機還沒有壞，為何要買個新的呢？

怎樣用錢？怎樣分配資源？爭拗就是這樣來的了。

有錢可以完成兩件事，大家必定都開心無疑的呢！但如果要分先後次序配置資源，那怎麼辦呢？男人可能正在想買一台大電視機放在家可以天天享受，而去旅行只能享受四五天就完事了啦。

「喂，你可唔可以先讓我來做決定呢？」

「暑假快到，兒子當然要去學習呀，不要讓他偷懶，要保持住那個進度啦！」

「你不要只顧著追求你的手機、電視、手錶的新型號啊！！」

其實我們缺乏了聆聽的耐性，男人一般普遍說話只是一句起兩句止，他們不會好細膩地向你細說來由，你甚少聽他說他的想法，買那東西背後的原因，考慮決定去買那樣東西的先後次序。

其實，可能他是用心良苦呢！

我有位姊妹，她的男朋友兩年前買了部 iPhone 13 給她做生日禮物，她向我說，何解男朋友不買個名牌靚手袋給她呢？那份禮物當初她是不十分欣賞，但當她聽完男友的理由後，就覺得很開心及很貼心，因為她的男友說那部 iPhone 功能在工作上十分有用，辦事會快很多，那部 iPhone 有 1TB 存量，我女朋友可以儲存很多漂亮的照片。噏！儲存大量精美照片這項功能是我姊妹非常喜歡的。



因為她真的很緊張每張漂亮的照片。每張漂亮的照片可以幫她留住每個美好的回憶，留住她年少時的青春美貌，這是十分重要的事情呢！

或許你只需細心聆聽你伴侶的心聲，你會更有收穫、更有益處呢？

書名：感欣的生活隨筆

作者：感欣

編輯：青森文化編輯組

校對：王曉晴、司徒仲賢

設計：燒

電子書出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

出版日期：2025 年 7 月

圖書分類：散文

電子書國際書號：978-988-8917-41-9