

# 推薦序一

## 從幸福人生走進豐富人生

黎炳民是個好人，因為人好所以常常記掛着如何讓別人的生活也跟他一樣，越來越精彩。這本《豐富人生》是他繼第一本《幸福人生》之後的另一力作，與讀者們分享他在文化、藝術、飲食、文學等方面的研究心得。他同時分門別類、分章分節地詳列他這些年來的成果，例如繪畫、閱讀的樂趣、洗浴用品、玄學風水等，他都巨細無遺像筆記一樣呈現在讀者眼前，非常正向且有建設性，為大家提供一個更幸福的人生。

原來人生命中的各種味道、各種體驗，不管是高高低低，都必須由自己去品嚐、去細味，所謂「各人頭上一片天」。可是，我們的眼界有限、時間有限，好人黎炳民就身體力行，為我們嚐了「百草」，再從他的《豐富人生》輸出他的經驗，讓我們走了捷徑，在有限的時間內與他一起品味豐富人生！多謝炳民醫生的努力和對大眾的貢獻！

李韡玲

二〇二六年

# 推薦序二

## 《豐富人生》唾手可得

人的一生，會碰上無數緣份，我更相信一切皆緣份，包括你生在何地，是哪國家人，膚色如何，樣貌如何，天分如何……以至，為何在茫茫人海遇上你的另一半，全部皆非偶然的，而是冥冥中早有安排。

認識黎炳民醫生，正是如此，由身體上的一個「警鐘誤鳴」(False Alarm) 開始。

五年前夏天，某朝起床，弊！頸部竟出現一個腫瘤，雖然不痛，但不知為何物，立即飛奔看家庭醫生。初步檢查後，覺得可大可少，必須找出原因，遂轉介放射診斷專科黎炳民醫生診斷，照完超聲波後，再進一步查清楚。

踏入黎醫生診所，嘩嘩，人山人海，等呀等，等之際，但見書架上有其大作《幸福人生：一位X光醫生的分享》，順手揭揭，即被書內提及的人生七大幸福支柱所吸引，包括：健康身體、心理健康、靈性成長、愛與被愛、良好人際關係、和諧安全外在環境及個人財富。見完黎醫生後，速往書局買一本回家細讀，並執行所有「指示」，五年下來，證實百分百有助建立幸福人生。

而我的腫瘤，半個月後證實只是吃得太多荔枝後出現的「痰火核」。一場虛驚創造的緣份，認識了這位恩人與好朋友。

《幸福人生》非常暢銷，積聚足夠智慧後，黎醫生被邀再出版《豐富人生》，內容如何，一如我寫影評，絕不劇透，但保證讀之會令你的人生更豐富更多姿采！趕快擁有它吧！

資深傳媒人曾智華

二〇二六年初夏

# 自序

2020年出版《幸福人生》一書，提出幸福人生七大支柱——身體健康、心理健康、靈性成長、愛與被愛、人際關係、社會環境及財富。我認為幸福真諦在於自愛、自信、安全感及活在當下。據牛津大學2025年《世界幸福報告》，香港幸福指數為5.569分（滿分為10分），在全球147個國家及地區中排名第90位（去年第88位）。讀者實踐書中理念後，多數時間快樂指數可達7分。面對苦難逆境時，若能運用「苦集滅道」、「難得糊塗」、「阿Q精神」、「墨菲定律」、「塞翁失馬」及正向思維，不僅能減緩指數下跌、加速恢復，更能透過挫折提升整體幸福指數。處於順境時，覺悟者亦能延續高幸福感，並懂得防患於未然。

我深信，「當下」是人生最重要的部分。退休前每日有8小時休閒，退休後更增至16小時，這些寶貴時光正可用以細細品味及豐富人生。

個人三大嗜好為——攝影、旅遊與閱讀。攝影培養觀察力，幫助記錄美好瞬間，我也製作相簿及月曆與人分享，並成立醫生攝影群組，促進同好交流；旅遊讓我體驗各地歷史、文化、建築與自然景觀；閱讀透過圖書館借書，持續增長知識。其他愛好還有寫作、音樂、電影、郵票、高爾夫球、乒乓球與行山。高爾夫球鍛煉專注力；乒乓球增強心手協調；行山讓我親近大自然。

近年，專注品嚐美食，並對琴、棋、書、畫、詩、歌、花、茶、酒、歷史、文化與藝術等有興趣研究，並成立多個興趣群組，包括攝影、影音、佛法、讀書會、玄學、收藏、繪畫、書法與國畫等，提升對環境的覺知，連選購日常用品也能從中發現生活中的「小確幸」。

近代美國心理學家馬斯洛（Maslow）提出的需求理論，將人類需求歸納為七大層次：

1. **生理需求**：食物、水、空氣等生存基礎。
2. **安全需求**：人身安全、健康、財產保障。
3. **愛與歸屬**：親情、友情、愛情等親密關係。
4. **自尊需求**：尊重、認可、成就感。
5. **認知需求**：知識、學習、探索。
6. **審美需求**：美感、秩序、和諧。
7. **自我實現**：發揮天賦、實現個人價值。

馬斯洛認為，人類需求依層級而發展，當低層次需求獲得基本滿足，高層次需求才會顯現，成為主要的成長動力。

《幸福人生》協助讀者滿足前四項基本需求。過去5年間，我學習射擊、射箭，體驗舞蹈、樂器（夏威夷小提琴、二胡、古琴）、書畫、陶藝等多元藝術，並定期參

觀博物館、到圖書館借閱及參與讀書會，逐步滿足「認知需求」與「審美需求」。在三年前，我初次學習油畫後，發現自己略有繪畫天賦，至今依然持續學習，累積十餘幅作品，部分用於此書的插圖，未來更希望舉辦畫展，逐步達到「自我實現需求」。

這些體驗與心得，我先後發表於 WordPress 平台，如今整理彙編成《豐富人生》一書與讀者分享。期盼能引導大家培養良好的嗜好、品味日常片刻、欣賞藝術之美、提升生命體驗，滿足認知、審美與自我實現需求，活出更豐富的人生。

## 黎炳民



我的自畫像。

# 目錄

推薦序一：李韡玲	2
推薦序二：曾智華	3
自序	4

## 第一章：品味日常

一．品嚐美食	14
芒果盛會	17
品味雞肉	20
品味咖啡	22
泡一杯好茶	26
二．品味酒類	31
酒、食物與健康	37
品味葡萄酒	38
酒杯	45
品味啤酒	46
啤酒種類	49
三．生活美學：衣著品味	52
家居生活	56
生活小節的覺知	57
品味香水	58
園藝：植物科學與園林藝術	63
靜思花道：品味生活之美	66
延續旅程的快樂	68

四．娛樂生活：Hi-Fi 聆聽的藝術	73
影音新體驗：沉浸於聲光世界	76
光影之間：我的電影人生	79
方寸天地：集郵的樂趣與意義	82
五．戶外活動：行山樂	92
樹木及花卉欣賞	94

## 第二章：遊戲的樂趣

射箭培養心神合一	106
實用射擊	111
數獨邏輯遊戲	115
打麻雀鍛煉腦力	116

## 第三章：運動養生

一．球類運動：哥爾夫球	120
乒乓球老少咸宜	124
羽毛球	125
二．養生運動：超慢跑與養生慢跑	126
瑜伽與普拉提	130

## 第四章：享受手工體會

陶瓷製作：增強感官認知	134
手縫皮革：欣賞手工皮革製品	136
雕塑及篆刻入門	139

## 第五章：文化知性

一．閱讀之樂	144
《幸福人生》讀書會	146
藏書豐富的圖書館	148
二．博物館巡禮	150
細讀歷史的樂趣	153
考古重建過去的文化	154
欣賞古玉	158
青銅器鑑賞	162
三．文化與非物質文化遺產	166
遊走本地非遺老店（一）	168
遊走本地非遺老店（二）	174
玄學與趨吉避凶	180
甚麼是「趨吉避凶」？	184
初嘗測字、塔羅牌和掌相	186

## 第六章：藝術鑑賞與實踐

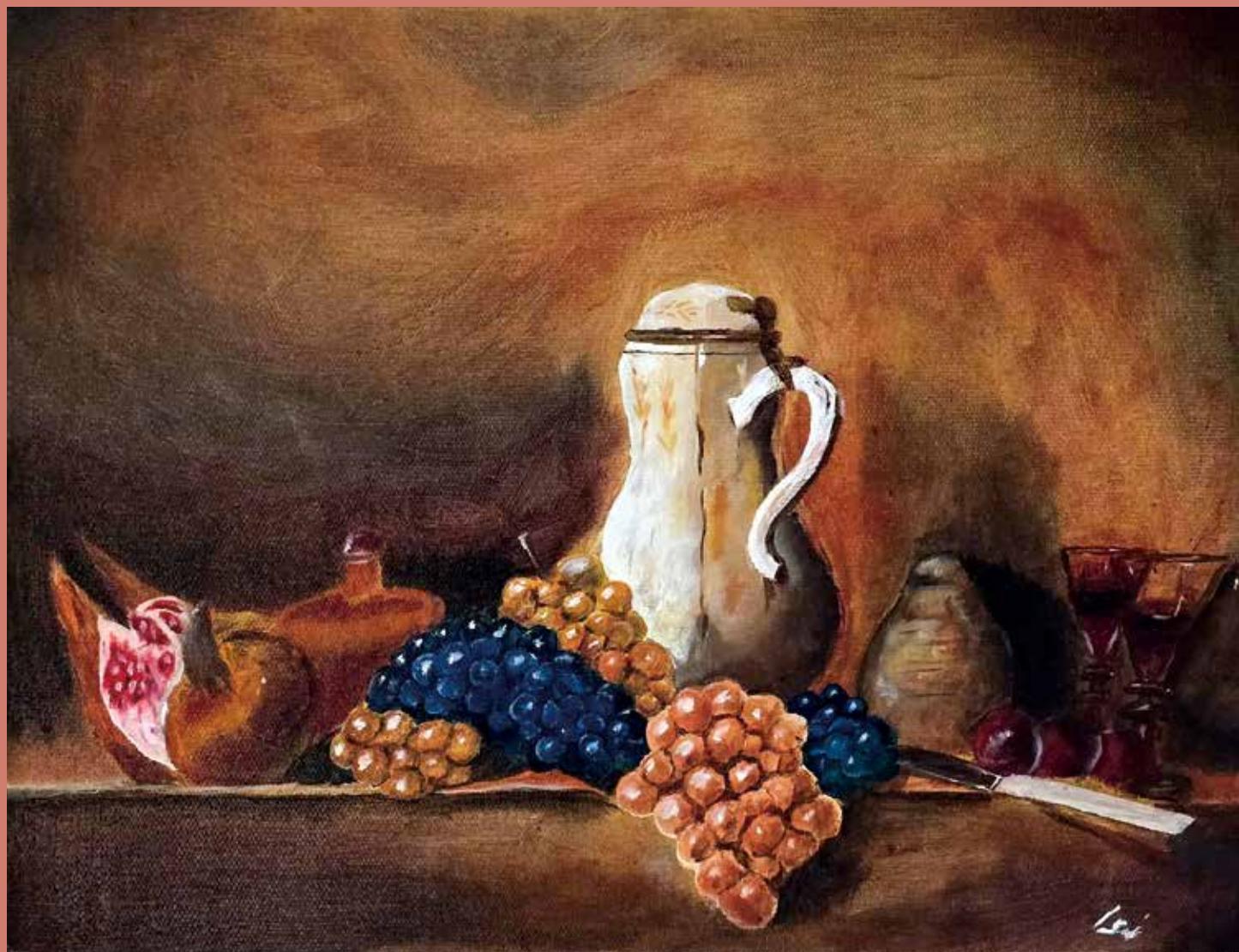
一．藝術與美	190
藝術與「真、善、美」	192
審美與鑑賞	193
二．視覺藝術：攝影	194
繪畫：技巧、觀察與想像並重	197
日本繪畫藝術：浮世繪	202
認識和鑑賞中國畫	206
書法藝術	210

三．宗教藝術：認識佛教	216
佛像的欣賞	220
佛像鑑賞	225
中國石窟佛像的特色	230
敦煌石窟	232
令人平和寧靜的唐卡	234
四．音樂與表演	240
音高與節拍	242
西方樂譜與樂器	246
夏威夷小結他	248
中樂入門	252
中式樂器	255
古琴入門	259
二胡入門	264
唱歌，我的「飲歌」	267
舞蹈，跳一支舞吧！	268
五．文學欣賞：文學輕嚐淺酌	272
細味中國文學	273
寫作的魅力	277
六．建築欣賞	278
如何欣賞建築？	282
附錄：我的豐富人生之實踐	286
本書總結	290

# 品味日常

## 第一章

我的豐富人生，由對日常生活接觸的事物開始產生好奇心，擁有求知慾，繼而閱讀及搜尋網上資料，以增強鑑賞力及審美眼光，學會選擇及體驗，令生活更舒適，身心更健康。



# 品味咖啡

咖啡是由烘焙過的咖啡豆沖泡而成的飲品。平時進食西餐主菜後，我多會選擇奶茶，偶爾會點卡布奇諾（Cappuccino）、拿鐵（Latte）或摩卡（Mocha）。

## 印尼麝香貓咖啡

我對咖啡並不熟悉，直至去年聖誕節到越南芽莊旅行，買了一盒貓屎咖啡，因小女兒愛喝且對咖啡有研究，我才認識印尼麝香貓咖啡（Civet coffee，印尼語：Kopi Luwak），來源自麝香貓（椰子狸）的糞便。麝香貓吃下咖啡果實後，豆子在胃內發酵，蛋白質被分解，苦澀味降低，再隨糞便排出，經清洗、烘焙即成。咖啡成品帶有豐富酒香，口感如糖漿般濃郁，似巧克力且餘韻綿長。

女兒選用一個高玻璃圓筒（法式壓濾壺 French press），配有帶濾網的活塞為我沖泡。水溫最宜於 86°C 至 96°C，浸泡 4 至 7 分鐘後，壓下，即可飲用。這種「完全浸泡法」被視為理想的家用沖煮方式。

電影《玩轉身前事》（Bucket List）中，積尼高遜與摩根費曼飾演的角色同患癌症，決定在生命最後完成心願，其中包括品嚐印尼蘇門答臘的麝香貓咖啡。片中還



印尼麝香貓咖啡及自家沖泡工具。

特別介紹選用比利時虹吸壺煮製更添風味的咖啡。許多人受此影響，認為一生中值得一試，因而帶動這款咖啡流行。

## 多款濃縮咖啡風味

咖啡店常用意式咖啡機（Espresso machine），放入 7 克咖啡粉萃取 30 毫升帶有獨特香氣與油脂（Crema）的濃縮咖啡（Espresso）。歐洲的雙份濃縮（Double espresso）則用雙倍咖啡粉量，製成 35 至 40 毫升咖啡。

這款濃縮咖啡可添加不同配料，如糖漿（Americano）、牛奶（拿鐵 Latte、Flat white）、奶泡（卡布奇諾 Cappuccino）、巧克力醬（摩卡 Mocha）或熱水（長黑咖啡 Long Black），變化出多款風味飲品。卡布奇諾（Cappuccino）名稱來自其顏色，類似 Capucin 修士袍的棕白配色。拿鐵則可拉花裝飾，稱為「歐蕾咖啡」（Café au Lait）。

# 品味啤酒

出於好奇，最近多看關於品酒的書，與友聚會，常常考驗他們白蘭地與威士忌之別。有次晚宴，我問朋友「響」、「竹鶴」等日本威士忌來源，小女見我問得興起，反問我有沒有喝過 IPA？啤酒有哪些種類？果然被她考倒，於是收聲回家看書進修。又因最近做美食家，對食物質素略有要求，週六重訪「泉章居」品嚐霸王雞。午飯後路經染布房街，發現一間啤酒專門店，即試飲白啤酒（淺色）、艾爾 Ale（紅褐色）及波特 Porter（黑色），並於週末寫成以下筆記分享。

左至右：白啤酒、艾爾 Ale 及波特 Porter。



啤酒屬釀造酒，多以小麥與大麥為原料（亦有黑麥、燕麥、玉米、米、高粱及藜麥）。啤酒為世上歷史最悠久、普及最廣的酒精飲品之一。大多數的啤酒藉着加入啤酒花而形成獨特苦味，並有防腐作用，亦有添加香草或水果等改變風味。

## 啤酒小知識

### 「啤酒」中文來源

青島被德國佔領時期，當地人與商家將德文「BIER」譯作「皮酒」，1922年《青島概要》始見「啤酒」字樣，從此漸於國內流行。

芬蘭、丹麥、澳洲、德國和愛爾蘭為當今世界五大啤酒國。

## 釀造啤酒

釀製啤酒有以下幾個步驟：

1. 搗碎 (Milling)
2. 糖化 (Mashing)
3. 過濾 / 糖液分離 (Lautering)
4. 煮沸，加入啤酒花 (Brewing)
5. 冷卻、發酵 (Fermentation)
6. 熟成 (Maturing/Conditioning)

# 陶瓷製作

增強感官認知

六十歲後，我決意好好享受人生，因此加強對視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺等感官的認知。觸覺的享受，除了按摩與玩賞古玉外，陶瓷藝術亦是其一。恰巧在一次旅遊途中認識 Richland Studio 創辦人 Eddie。他定期在灣仔工作坊開設陶藝班，對陶瓷藝術充滿熱情，他主動邀請我們參觀其工作室，並舉行講座分享陶藝之樂。於 2019 年 8 月，我參加 Eddie 主辦的陶藝班，共四堂課。



陶藝工作坊一隅。

我用雙手感受泥土的質感，揉捏、摔打，在陶輪上塑造、雕琢，再放入電爐定形，最後為陶藝披上彩衣（上釉）。待至 12 月，作品送往流浮山特製窯爐燒製。以薪木三日三夜不停燃燒，保持柴火溫度於 1200 ℃。

瓷器在烈火中錘煉，木灰落於表面形成不同顏色，使瓷器滲透淡淡斑斕，呈現凹凸紋理，成就一種有缺陷的美。柴燒的魅力，在於成品模樣無法完全掌控，最終看着瓷器從一團醜陋的泥巴，在火焰中蛻變成光彩奪目的陶藝作品。

成品燒製後縮小約 20%，因燒製過程的不確定性，每件作品效果變化多端，獨一無二，這正是陶藝最迷人之處。在這過程中，我獲得創作與表達自我的愉悅，而擁有親手完成的作品，更是人生的昇華。我將親手製成的陶瓷杯贈予妻子與兩名女兒作為紀念，別具意義。



我用雙手感受陶泥的質感，體會甚深。

我的第一件陶藝作品，別具紀念價值及意義。



# 青銅器鑑賞

友人常誇我博學多才，實不敢當，不過求知慾強、好奇心重，喜歡研究新事物。結識新朋友必會追問其嗜好及專長。今次因結識曾先生，令我對青銅器產生興趣。

緣起於數月前，羅醫生領我參觀古董玉石展，巧遇周醫生及其友曾先生。曾先生年輕英俊，是藝雅廊古董店老闆。我旋即邀他導覽，他見瓷器能道出其來歷如宋代鈞窯，令人佩服。其後他帶我們至附近酒店觀賞古董拍賣預展，講解青銅器上饗饗（音滔貼）紋——象徵怪獸面龐，貪吃兇猛，寓意以兇控兇、辟邪，並彰顯統治權威。

近日我再次相約周醫生同訪曾先生位於荷李活道的古玩店。曾先生展示其鎮店之寶——中型唐代三彩馬，並指出馬身罕見藍彩。隨後展示周醫生鍾愛的唐代女俑，造型色彩皆美，且附鑑定證書。



曾先生還取出珍藏的青銅酒器——爵、觚、罍，細說其欣賞之道：觚是盛酒禮器，盛行於商晚與西周，圈足、敞口、長身，口底呈喇叭狀，後世亦作花器。



觚的底部帶銘文金字。

## 青銅器分類

聽罷講解，我深感興味，誠邀他開課分享如何欣賞青銅器與陶瓷，令日後參觀博物館時不再如早年到訪大英博物館，僅一兩小時就匆匆覽畢。

青銅器可以分成以下幾大類，每類有不同的用途和常見器物；青銅器可用高光譜成分分析或用鉛同位素分析。

**1. 禮器**——用於祭祀或宴會等正式場合，可細分為：

- **炊器**：煮飯用，如鼎、鬲、甗。
- **食器**：盛放食物，如簋、簠、盥、敦、豆。
- **酒器**：飲酒用的如爵、角、觚、觶、觥；盛酒用的如罍、尊、卣、壺、壘、鍾、方彝。

# 遊走本地非遺 老店(二)

由於上次佐敦及油麻地的文化體驗收穫豐富，我於 2022 年 10 月 15 日再次參加中國旅遊出版社的活動，由中環街市開始，跟隨隋彪老師講解深入認識香港老店。

## 東江龍形拳搏擊

首先觀賞黃耀球師傅在中環街市演示東江龍形拳，該拳創自惠州林耀桂，22 歲時向羅浮山華首台寺住持大玉禪師學藝，後至廣州授武，以「龍形摩橋」命名。1938 年林耀桂南下香港，1958 年於紅磡設醫館，1970 年成立香港龍形體育會，1980 年代成為香港客家武術代表。



黃師傅介紹東江龍形拳搏擊宗旨為主動出擊，以「逼步」近身，遇反擊以「吞吐」收縮肋骨加強受力，稱「疊骨功」。東江龍形拳的手法有「竊、摸、化、攏、劈」五種，屬短打擒拿，需透過擲沙袋、指上壓練指力，並遵循「竊左打右、竊右打左」原則調整攻擊。

## 傳統中藥店及醬園

隨後前往閣麟街與士丹利街轉角的春回堂，該店於 1916 年開業，藥材款式與存貨可能是全港最多，中醫常用的有 70 種，此處卻有 600 多種中藥材，許多稀有藥材亦可尋獲。店前小攤售賣廿四味、甜花茶與花旗蔘茶，店內保留百子櫃傳統。

春回堂對面是中環嘉咸街九龍醬園，為香港醬油業規模較大、歷史悠久之一，於元朗設有醬園。店內玻璃樽放滿豉油、蘇梅醬、海鮮醬等調味料與醃製食物。第三代店主黃國輝指出，傳統產品如豉汁柚皮需求減，漸漸被淘汰。



# 日本繪畫藝術

## 浮世繪

浮世繪 (Ukiyoe) 是日本江戶時代 (1603 至 1867) 流行於民間的木刻版畫，鮮活表現當時社會各階層生活面貌與流行時尚，包羅萬有，被稱為江戶時代百科全書，為最具東瀛特色的日本繪畫藝術。「浮世」一詞源自佛教概念，指相對於淨土、充滿憂慮的現世，衍生為享樂人生態度，盡顯於浮世繪中歡樂榮景的華麗刻劃。

### 臨摹大師作品

此次撰寫浮世繪，因我重拾集郵嗜好，尤對藝術畫郵票感興趣。在撰寫印象派畫家梵高筆記時，見其臨摹歌川廣重《名所江戶百景》油畫，覺十分有趣。購買小池滿紀子著作《廣重名所江戶百景》後，方知他為日本六大浮世繪師之一。

上網查詢得知，19 世紀後半葉巴黎畫壇面臨照相技術挑戰，畫家急於尋求突破。一次偶然機會，數位巴黎年輕畫家看見日本進口茶葉及陶瓷包裝紙上浮世繪版畫圖案，因而產生靈感：「畫原來可以這樣畫。」這些畫家包括莫奈與梵高。

熱愛收藏浮世繪的荷蘭印象派畫家梵高曾在信中讚美：「浮世繪既不乏味也不匆忙……畫人物的線條俐落而有自信，那般輕鬆就像扣外套鈕扣一樣簡單。」

梵高臨摹歌川廣重《名所江戶百景・龜戶梅屋舖》(1887 年)，畫中大膽橫跨的梅樹與鮮紅天空令人印象深刻。



歌川廣重《名所江戶百景・龜戶梅屋舖》原作 (左)；梵高臨摹其作品 (右)。

興之所至，我臨摹梵高的油畫作品。

# 敦煌石窟

2025年6月參觀由敦煌研究院、香港大學圖書館與小雪齋合辦的「夢幻敦煌」展覽。展覽於香港大學圖書館舉行，重點為莫高窟第45窟，以一比一複製展出。

敦煌石窟包括莫高窟、西千佛洞、安西榆林窟共552窟，莫高窟始建於十六國前秦（366年），歷經多朝開鑿，形成世界規模最大、內容最豐富的佛教藝術聖地，為中國四大石窟之一，列入世界文化遺產。

莫高窟記錄佛教藝術風格演變，北魏時期吸收中原漢文化與南朝「秀骨清像」影響，西魏造像尤為明顯。

元朝後絲路廢棄，莫高窟停止興建並湮沒。1900年道士王圓籙清掃時發現藏經洞，內藏四至十一世紀文物6萬餘件，衍生敦煌學。敦煌壁畫為石窟藝術重要組成部分。莫高窟壁畫題材包括佛像、佛教故事、史跡、經變、神怪、供養人、裝飾圖案等。

## 傳遞佛經的經變畫

以繪畫表現深奧佛經的稱為「經變畫」；文字講唱的稱為「變文」。

「九色鹿捨己救人」為著名故事畫。西夏敦煌壁畫有六幅《玄奘取經圖》，後演繹為《西遊記》。

「九色鹿捨己救人」是敦煌壁畫的著名經變畫。



莫高窟佛像特點為觀音菩薩像，如千手觀音、十一面觀音。飛天分為印度式露腳跳躍與漢式長裙飄逸兩類。

於第45窟，七身彩塑以佛為中心，兩側為弟子、菩薩、天王。阿難抱手腹前，神態恭謹朝氣；迦葉老成睿智；菩薩瓔珞垂胸，身形優雅；天王披甲執兵，踏惡鬼英姿。



敦煌藻井位於石窟頂部，受損較少，保存良好，圖案具特色。

## 本書總結

我撰寫的第一本書《幸福人生》旨在助人「離苦」，滿足生理、安全、愛與歸屬及自尊等「基本需求」。書中鼓勵大家 40 歲開始，可以的話每年來一次身體檢查，如發現早期慢性病或癌病也很大機會被控制或根治。當 100 歲時還能食得、痾得、睡得、聽得、看得、行得、諗得及無痛症，活到 100 歲也是樂事。

至於第二本著作《豐富人生》，我希望與讀者分享如何「得樂」，引發讀者好奇心與求知慾，發掘更多興趣、懂得思考、培養文化與美術修養、提升藝術鑑賞力，對各類藝術產生興趣並懂得欣賞，進而選擇及體驗美好事物，發掘自身喜好與專長（語文、數學邏輯、空間、動覺，音樂、人際、內省等），達至自我實現。曾有幾位醫生因我而對攝影產生興趣，最終成為世界十傑；我自己也因寫作而接觸油畫，從而發掘繪畫的才趣。

我希望此書能進一步幫助讀者滿足認知、審美與自我實現等心理需求，開始欣賞身邊一切，覺察日常所遇，對事物心生好奇，保持赤子之心，主動探索更多資訊，重視生活細節，懂得品嚐美食及鑑賞藝術，成為有品味之人，讓未來生命更豐盛絢爛，人生更豐富。閱畢此書，讀者與不同背景人士交流時，有更多說不完的話題。

未來，我有興趣學習廚藝、天文學與詩詞欣賞，並打算將這些學習歷程，連同感到興趣的項目——如蛋糕烘焙、麵包製作、游泳、棋藝等——以筆記形式記錄下來，分享到個人網站，與讀者一同交流及繼續豐富人生。

我的 WordPress 網址：<https://happiness486.com>

