

### 接觸得到的區議員

余似心

上街時遇到區內的年輕區議員，正要趨前被兩位街坊捷足先登，跟他熱情開談。二人離開後，我向該區議員投訴一條城巴士線無故取消，累得全區居民上班時徬徨不已。他認真表示此事投訴者眾，會積極處理及協助，並準備提出兩個解決方案。這是他首次向區議員求助，如果不是在街上遇到，我也難找時間到他的辦事處去。一般市民都像我一樣，要求的是接觸得到的區議員。

今屆區議會選舉投票者最多，結果也最多人討論，充分表現出香港市民對爭取自己的權益更成熟。

反觀部分落敗的參選人卻顯得不成熟，表現出輸打贏要，誇過於被抹黑、選民被操控、政治陰謀、選民誤解他們等等；他們落敗全是別人的錯誤導致！這一切言論，無異是侮辱了選民的智慧，羞辱了選民為香港福祉而投下神聖的一票。發表言論者絲毫沒有反省個人或團隊所犯的，在絕大部選民的眼中是否為香港好，他們是否真的能幹，是否得到民心，是否令人口服心服，自有公論。

也有落敗者辯說，要求一位專業如日中天的專業人士或天坐在區內為區民解決問題，是過分的要求。這說法也夠可憐的，街坊需要的是可以為他們無私奉獻、排憂解困的議員，並非一位服務須收費、費用昂貴、從不見人的富貴專業人士，別忘了這是區選。

有些參選人空降而來，對於那區居民來說，這些政客只是電視新聞及報章內的政治明星，與自己生活絲毫毫不關係，也從來沒有在這區內做過任何服務。突然出來，不但是覬覦自己的選票嗎？不投他們一票的，是錯？是合理？

我們看到了民心向背了。如果一天香港可以全民選特首，在區選也落敗的，可以有機會當選嗎？

### 全城狂吞獼猴桃

潘國森

獼猴桃原產於中國，因為獼猴喜食而得名。今天成為新西蘭的「國果」，香港人主流依新西蘭的叫法稱之為「奇異果」。近日，香港峰下瘋傳減重新法，言道日啖四枚獼猴桃可日減一磅云云，城中「愛靚唔愛命」的女士趨之若鶩。「潘老頭」一時興到，便加入「羊群隊」，一試連皮吃的滋味。

以前不吃獼猴桃皮，通常將桃一開為二，以小匙挖果肉吃。今同學人吃桃皮，仍把果肉挖淨。皮內側仍有少許果肉在，將有餘肉的一側反出來向外，一摺便成「肉包」，在外而「毛包」在內的一大塊。再用門牙將果皮切斷，當如藥丸那樣吞，也不算難吃。四家姐笑罵我不肯深入了解便依樣葫蘆，人家的「標準吃法」是吃皮不吃肉。我心想吃皮不是為了多攝取纖維嗎？獼猴桃皮的毛也是纖維呀！

原來這個有趣減肥法的源頭來自電影導演嚴浩先生，幾個月間傳遍香港。潘老頭以為嚴導演演是男人，體質和起居飲食的習慣跟大部分香港女士不一樣，這個減肥法未必令人合宜。電視台「講吃」的節目任命一位女主持試吃十天，試了幾天便生出不良反應。

其實水果拿來生吃，大部分都偏寒涼。獼猴桃的「氣味」本來該由中醫師來介紹，不過潘老頭也學過一點中藥學，也懂得翻《本草綱目》，不妨誇誇一下。

中藥分為寒熱溫涼四氣，以及酸甘苦辛鹹五味。四氣中，寒有大寒、熱有大熱、溫有微溫、涼有微涼，寒熱不明顯的算「平」。這樣寒熱程度就不止四級。味則可以多於一種，五味子就是五味兼而有之。

### 訪梁實秋故居

跳本框 蒙妮卡

台灣師範大學右側一條小徑，路面狹窄，咖啡店林立，兩旁老師宿舍殘舊。六十年前卻是另一番景象。梁實秋當年來到台灣，因為喜歡這裡環境清幽，寧願捨棄台大教職，選擇師大，住七年。

師大商圍雲和街十一號的梁實秋故居「雅舍」，如今是一幢全新的傳統日式建築物，用檜木搭建，濃烈的新屋木材氣味撲鼻而來，席地而睡的榻榻米，還有一列列依牆而建的日式木櫃。大師故居，毫無故舊氣息。原來，故居一年前按照原貌仿舊修繕重建，剛於十月二十一日對外開放。參觀完大師的所謂「故居」，有點失望。師大接待員向我們解釋，原先的舊屋建於二十世紀三十年代，日治時期曾經是日本教師宿舍。梁實秋遷出後，故居荒廢了十多年，直到二〇〇三年台北文化局將之列作「歷史建築」。但因種種原因，仍開置了七年。故居經過雨水侵蝕，面臨坍塌，去年被迫拆卸重建。

故居庭園有一棵麵包樹，依然保留。鬱鬱蒼蒼的樹底下，曾經是梁實秋與友人聊天敘舊、閱讀和乘涼之處。他後來暫居美國，在七十歲誕辰時寫詞，對這棵麵包樹念念不忘。

梁實秋《雅舍小品》的四冊裡，有三冊在台灣完成。他說，無論身在何處，何處就是「雅舍」。在台北近四十年，梁實秋換過許多居所，但僅此「雅舍」可供翻新，餘者已遭拆遷。相形之下，與他打了半輩子筆戰的魯迅，故居遍布大陸南北，是遊客必訪的文學聖地，且門票昂貴。

魯迅曾斥梁實秋是「喪家的資本家的走狗」，此話真假，自有公論。梁實秋參與五四運動，推動白話文，又與徐志摩等人創辦《新月》月刊，提倡自由思想，還翻譯《莎士比亞全集》，影響後世深遠。

內地近年掀起研究梁實秋熱潮。「雅舍」重開，大陸客訪台又多一個好去處。

## 患上「一種老也不死的病」

大概因為日本是個超高齡社會的國家，因此，日本的電視節目也好，出版刊物也好，有許多內容是針對老年健康的。如前不久日本《文藝春秋》就做了個訪談專輯，內容是關於如何長壽健康活到一百歲。這個專輯裡採訪了好幾位年滿八九十、不僅不患老年癡呆，還活得比年輕人更生龍活虎的名人，其中包括93歲的日本前首相中曾根康弘和年滿100歲依舊在寫書創作的日野原重明醫生等等，看完這個長壽專輯後，發現這些健康長壽的人，都有一個共同之處，就是個個都擁有一顆樂觀開朗的心。其中特別是即將滿90歲的尼僧作家瀨戶內寂聽，看她和採訪記者的對話，豈止是樂觀開朗，簡直就是幽默惡搞，沒點高智力的腦細胞，根本無法與這位頑皮精怪的老太太對話下去。

例如記者問：「寂聽先生89歲，馬上快滿90歲了，還精神這麼好，不僅到處巡迴講法，還筆耕不止，有甚麼長壽秘訣呢？在保持健康上一定也花不少功夫？」

寂聽就答：「呀！甚麼秘訣也沒有，我也很奇怪自己怎麼老也不死，因此天天在研究怎麼樣可以快點死去。」

記者又問：「長壽者都注意飲食，想必您也一樣。而且，作為出家人，不能吃葷，這也是您保持長壽的秘訣之一吧？」

聽了記者的話，寂聽再答：「我超愛吃肉啊，沒有肉的人生如何活得下去？出家人吃葷，死後是要下地獄的，我選擇下地獄。」

雖然身為尼姑，寂聽不僅大口吃肉，甚至還大口

喝酒。她又告訴記者，三年前，她遇到了不愉快的事，一個晚上獨自一人喝光了整瓶的白蘭地。三年前的寂聽，是年滿86歲的尼僧老太，可居然會整夜喝酒買醉，真是性情奔放。

寂聽一輩子熱愛寫作，而且其內心也極度自在自由。活到年近九十這樣的年紀，她早沒有任何拘泥，也不受任何束縛，對一切心之所至，順勢而為，從不刻意，只有天然。為此，寂聽說：她並沒有甚麼長壽秘訣，只不過是「患上了一種老也不死的病」。

說到「患上「一種老也不死的病」，還不得不提及日本另一位長壽女作家宇野千代。宇野千代健康地活到98歲，一直到98歲離世前，依舊在每天堅持寫作。宇野千代出身貧寒，卻天生愛美，年輕時窮到一年四季只有一件衣服，卻同樣將日子過得花枝招展。在回憶錄裡，宇野千代曾這麼寫道：「即使冬天，我也只有一件單衣和服，白天穿在身上，晚上就掛起來晾着……連鞋也沒有，更沒有錢乘東京的電車，我就光着腳，穿着唯一的和服，沿着電車軌道旁的小路，走上幾小時出門去打零工，心裡感覺很愉快，絲毫沒感覺自己窮，也沒感覺自己甚麼地方不如別人，反倒覺得這樣的自己很特別很有個性……」

宇野千代的一生戀愛無數，基本上是戀一次被拋棄一次，算得上日本家喻戶曉的「失戀女王」，但儘管屢遭男人拋棄，宇野千代也毫不在乎，說：對於離去的男人，她從不追趕和挽留，也不計較或拷問男人的負心，但每次失戀，必定獨自一個人閉門

嘶嚶痛哭，躺地摸爬翻滾，宇野千代謂之「失戀體操」。閉門做完「失戀體操」之後，換上最心愛的衣裳，給自己化上一個最完美的妝容——走出去，嫣然一笑之中，前面不遠的轉角處，另一段全新的戀情，正在婀娜招手。

宇野千代42歲那年，在經歷了第三次被拋棄的失敗婚姻後，遇到了比自己年輕10歲的記者北原武夫，並對他一見鍾情。於是天天去北原供職的報社，讓前台小姐通報，請北原出來與她見面，為此引來報社上下輿論紛紛。因為當時的宇野千代，早已經是無人不知的名作家了，而北原還只是個小記者，並且比他小十歲。但宇野千代不管不顧，每天打扮得花枝招展，小姑娘一般羞答答跑去報社大門口等候心上人，一直到最後，連北原也被這份癡情感動，娶她為妻，在東京帝國飯店舉行盛大婚禮。

當然，這場婚姻最後也還是以北原拋棄宇野千代而告終的。北原提出和千代離婚時，千代67歲，北原57歲，眾人都同情地說「宇野千代啊，你又被拋棄了！」可千代並不因大家的同情而落淚，她心平氣和地在文章中這樣寫：

「我們極其自然地分開了，就像秋天到了，樹葉從枝頭飄落那樣地自然。即使有些許的苦惱，但她也只是類似於樹葉離開枝頭時，一瞬間的微痛而已。」

宇野千代88歲那年，在東京帝國飯店舉辦盛大的米壽派對，當88歲的宇野千代，身穿着自己設計的、全身飄滿櫻花花瓣的「櫻吹雪」和服，在掌聲

### 選民成熟了

「一分耕耘，一分收穫。」在今屆區議會選舉結果中，印證。所謂贏家勝者，包括民建聯、工聯會、自由黨等以及愛國獨立人士候選人。無論是爭取連任者抑或是新加入戰團者，顯然他或她在選前都落區與選民接觸，甚至爭取連任者在任期內為地區選民服務有功績者。相較於某些落敗空手，一心以為靠自己「知名度」空降便可贏，又或者有某些雙議會議員，滿以為地區事務可等閒視之，或可以「知名度」而有食「免費餐」吃。

泛民五黨今次區議會選舉失敗，輿論幾乎一面倒，呼籲泛民真的要靜思其過，好好反省選情和選舉策略。面對明年立法會選舉，包括區議會五個立法會超級議席選舉，如何整合陣營，思考選舉策略。尤其是思考當選選民價值觀和投票取向。其實單靠「民主」並非有飯吃，我們在爭取民主、民權的同時，「民生」同樣重要。

當然，區議會選舉和立法會選舉不盡相同，但是當香港民主選舉發展，選民已漸漸成熟了。面對環球經濟步入衰退，金融危機波濤洶湧之際，市民全力以赴為穩「飯碗」而努力，求穩是首要，社會安寧保平穩是市民的追求，絕對不希望社會有人搞亂亂局。當下區議會選舉有結果後，我曾在中環遇上金鐘界朋友，在美院院聽到師奶們分別在歡呼雀躍。其實他們或她們並不相識，但當談到「喇喇聲人惡鬼被轟走時，眾口一致讚好，甚至有人還稱要用香檳慶祝。本人所講的並非文人筆下炒作故事，而是真實的事實。我以「八卦」心情訪問之，那些太太們搶着答道：「他們動作、語言，甚至個個都衰。教壞下一代，如果這批人當道，香港未來還了得。他們不思進取，不謀正業，香港又向來提高競爭力，香港人將無工做又哪有飯開？」

### 現代野豬林

看各報港聞版幾乎以為誤翻了古本《水滸傳》，不是嗎？連日多報都大版報道野豬闖入大埔工業邨之消息，橫衝直撞撞擊民受騷擾，連一名威武之青春警察也被撞傷送院，此「一頭可說是猛豬」只有《水滸傳》才有此等「野豬林」之描寫，大概要找個魯智深和林沖聯手入大埔林村，重演一幕現代「野豬林」，為香港西九文化區開幕助興，增加一點本地「教科文」之色彩也。

野豬周不時有衝入市區，居民人畜皆易受其傷，真應聽見一隻殺一隻，殺之可以給各街市之動物書記載名產地金華火、雲南火腿之上品者，皆由野豬腿肉醃製而成，特別有嚼口好味道，記得食家劉建成也向阿杜提過，近年香港大嶼山郊野等常有野豬出沒，有一小隊善獵者常常組隊去獵野豬，獵得後賣給新界偏遠林區之鄉居小食店，常有特別之紅燒野豬蹄、紅燒野豬肉等出售，劉建成更和老

### 你家沙發借我睡

中國有句老話，在家靠父母，出門靠朋友。如今，隨着E時代微傳小紀元的到來，這句老話要改一個字：出門靠博友。

上個星期，一位名為「一路東去」的同志在眾多博友的幫助下，勝利完成了他的長征——歷時一百零八天，走過全國三十一個省市自治區，抵達八十二個城市，遊覽景點一百九十六個，總里程三萬五千一百五十九公里，而當中最難的一個數據是，他全程只花費了一萬四千九百四十元。為嘛？因為吃博友的，喝博友的，住博友的。

據說，這位「一路東去」曾是一個和絕大多數人都一樣的上班族，但是半年內兩位朋友接連地過世讓他重新思考了人生。因此，和許許多多的流浪故事一樣，他放下了別人放不下的東西，走上了別人一心想走而沒走成的道路。所不同的，是他沒有按部就班訂機票訂酒店，而是在微博上問：誰家沙發借我睡？

其實，像「一路東去」這樣的旅行者在國外早已不乏其人，他們並且有着一個專門的稱謂：「沙發客」。只不過，像「一路東去」這種純微博求助式的沙發客以往卻是比較少見的，因為危險指數相對較高，但幸好東去同志是個男仔，且看上去身強體壯，所以少了很多安全上的顧忌。

那麼如果是女仔也想「沙」一下怎麼辦呢？其實，國外那些沙發客們以往都是通過成熟的沙發客專業網站尋找「宿主」當中會有會員註冊、自我介紹、旅行相片、過往評價等環節，同時沙發客的宗旨也要「給予」與「索取」是相互的，即你睡了人家的沙發，也要把自己的沙發借給人家睡，這樣做的目的有兩個：既宣揚了沙發客「愛心傳遞」的理念，同時也最大限度地保護了沙發客及宿主的雙方安全。目前全球最著名的沙發客網站是www.couchsurfing.com，當中有幾十萬次的成功借宿經驗，而負面評價只有百分之零點一。在專業的保障下，不少年輕貌美的女孩子也成為了沙發客的一員，在全世界的沙發客間瀟灑走數回，雖然也有灰色的個案，但陽光燦爛卻是絕對的基本面。

「一路東去」在他的微博上說，願意用一路故事換一夜沙發，然後就有許多不認識的人留下了電話號碼及家庭地址，跟他說「一定來我這裡坐坐」。在美國自助旅行一百零八天的美女貓貓說，幾乎所有的宿主都是直接把鑰匙交給她，而沒有查她的身份證或者護照，甚至連她的真實姓名都沒問；而所有的沙發客都遇到過這樣的宿主：熱情周到得要命，問他為甚麼，他說因為他也曾經受到過這樣的幫助，想回報他，他說去幫助下一個人需要幫助的人吧。沙發有風險，但投入或許不用那麼謹慎。

### 「沙發客」在國外早已不乏其人



友專程去嗜過幾次，大讚口感與別不同，阿杜則未獲通知去一嚐本地野豬林獵物，不過本人少年時也常吃到野味。

一九五六、五七年時，毛主席大旗一指定全國除四害，要殺光麻雀、老鼠、蒼蠅和蚊，吾等六七歲少先隊員便響應，晚晚出動去搗毀鼠穴和趕林林捕捉晚上匿林躲伏之麻雀，大小伙伴們營養加餐大快至土製火藥槍，見到夜遊鴉、斑鳩、野兔、果子狸等通通照獵照打，麻雀等「害蟲」上繳，其他則燙烤拔毛宰殺煲湯或燒烤，大小伙伴們營養加餐大快最豐腴。那兩年，「除四害」帶給了我們好多歡樂。

阿杜那兩年，「除四害」帶給了我們好多歡樂。最豐腴的一次是在廣州白雲山之水濶邊殺到一頭百多斤重的梅花鹿，原來是一條鄉村之獵戶追了三天三夜之物，我們答應了大家對分各取一半，阿杜分了幾斤鹿肉回家與老保媽熬煮，吃了一頓至今二十年未忘之盛宴。當然，梅花鹿為保護動物，現在我們可要好好保護之。