

翠神 乾坤

余似心

最近看了上畫很久的電影《不老騎士》，這其實是一套紀錄片，久未落畫是因為很好。值得向大家推薦，包括自己覺得已經老了、家中有老人、希望長命百歲的年輕人，找不到人生意義的人……

不老騎士的不老夢想

環島遊是許多台灣人的夢想，但身體力行去實現者少。這班在其他人眼中處於風燭殘年的老人，為了完成看似「不可能的夢想」，憑著驚人的意志排除萬難，過程中雖然有人受傷或病倒入院，他們三出三入到醫院探望隊友。有一位老人車前放有妻子的遺照，要實現環島遊的諾言。最後他們都做到了！途中他們還探望了幾間安老院，為失去信心的老人打氣。試想，十多個八十多歲的老人，在風雨迎臉的黑夜裡，在海邊公路風馳電掣的時候，他們的內心是恐懼還是滿足？我深信是快樂無比！但當需要無比的勇氣和家人的支持，這班老人身體力行告訴了我們，無論甚麼年紀，只要有心，追夢永不遲！

跳出框框

蒙妮卡

上了年紀，身體自然出現許多毛病。年輕時因喜歡爬山，兩膝蓋的關節長期摩擦，如今骨質退化了，腫痛難耐。英國冬天的氣溫經常徘徊於攝氏零度之間，膝蓋容易受冷，更加苦不堪言。

保健之道

李水泉

老華僑張大爺建議每晚臨睡前用熱水泡腳，不但消除酸痛，還有強身健體好處。他借我一本書《天書》——《溫度決定生老病死》作者馬悅凌從事醫務工作多年，被內地讀者譽為當代「健康教母」；她的「偉論」令我大開眼界。

安說：「我常自教兒。」（我經常用自身言行教兒。）

安說：「我常自教兒。」（我經常用自身言行教兒。）

不做朋友、常自教兒

潘國森

先前香港突然發生了兩宗年輕兒子弑父母的案件。當時第一個感覺卻是：「香港又有多一事與『先進國家』看齊！」

安說：「我常自教兒。」（我經常用自身言行教兒。）

交通網絡

現在的交通工具發達，比去歐洲，十幾個小時就到，只要時差對你不是問題，你午夜從香港起飛，次日清晨便已在巴黎，看花都那朦朧燈光，有如夢中。那時，總覺得遠隔重洋，一艘遠洋海輪橫渡茫茫太平洋，過印度洋，到大西洋彼岸的法國西，不知已經是何年何月何日了！

東去的火車鐵軌，在上海歇幾天，繼續南下，到江西鷹潭再住一天，才搭上開往廈門的鷹廈鐵路前往集美。時光匆匆，一眨眼，便來到電子時代，往事如煙，今是昨非，過去好像一場春夢了無痕。

傍晚，會應約晚飯，不料竟堵在馬路中，燈紅酒綠，行不得也。難怪人們寧願選擇捷運，圖其便捷，不會談時，即使約會地點不在捷運上蓋，須走一點路，也在所不惜。



曼谷酒店供遊客免費享用的「篤篤車」。 作者提供圖片

長江後浪推前浪

思旋

長江後浪推前浪，幾許新人換舊人。更何況此時此刻此年此代，潮流正與年年輕化、專業化。尤在政壇方面，當局皆朝此，更重的是在發掘新人方面。

富豪馬戲團

郭美美

這幾天縱觀網絡，一大亮點就是「郭美美」來。當然，這麼高調的美美一定不姓理，嘿，歸來是郭美美。

南北鄧交流

杜亦

上世紀四十、五十年代中共打跑了美國人支持的蔣介石集團，一九四九年初立國，美國不想共產主義由此壯大，力撐韓國，由南打北，打到中朝邊界鴨綠江邊，再進援兵，企圖就中國東北打回河北，想把萌芽中的中國滅掉。

思旋

思旋

長江後浪推前浪，幾許新人換舊人。更何況此時此刻此年此代，潮流正與年年輕化、專業化。尤在政壇方面，當局皆朝此，更重的是在發掘新人方面。

網人網事

理美美

這幾天縱觀網絡，一大亮點就是「郭美美」來。當然，這麼高調的美美一定不姓理，嘿，歸來是郭美美。