

翠袖乾坤

余似心

人口老化幾乎是全球性的問題。香港人是世界平均壽命最長的，而年輕一代大都只要一個或兩個子女，愈來愈多人選擇不生育，人口老化所引伸的問題日見嚴重。市區的安老院不少位於繁盛街道旁的舊樓內，長者的活動空間狹窄。

何處安老？

最近到了上水古洞石仔嶺英軍軍營區的安老院去參觀。以前也聽說這裡環境幽靜，是很好的安老地方，只是地點偏遠，一直未有機會前往。想不到該處較想像得好得多，是一條名副其實的安老村。區內有廿幢平房，由十多間私營安老院營辦，分布在排列有序的兩層高平房。那裡綠樹成蔭，平房前皆有青蔥的草地。二樓都設有露台，長者可以悠閒地坐在露台上曬太陽，呼吸新鮮空氣，或在草地上參與集體活動，在村內閒逛。院舍都很潔淨，有專人照顧，對行動不便的老人家照顧周到。

跳出框框

蒙妮卡

電視劇《衝上雲霄2》裡，Sam哥曾隱居倫敦北部一法國餐廳工作。自劇集播出後，該餐廳隨即成為「粉絲」的朝聖地。據說，農曆新年期間，許多來英旅遊的香港人，專程往該餐廳門外拍照，甚至進餐以感受現場氣氛。

尋找福爾摩斯

倫敦有許多酒吧以「福爾摩斯」命名，但以西敏寺附近的一家最受歡迎。據說，神探的確愛在這裡買醉。如今酒吧兼售神探的紀念品。來自中國內地的福迷，比較喜歡參加導覽團，可節省時間摸索地點，且有專家領隊講解。團費豐儉由人，最便宜者僅十二英鎊，行足兩小時，參觀《霧都謀殺案》(一九七九年攝製)電影裡，福爾摩斯在皇家學調查「殺手傑克」一案的場景；參觀蓋·里奇導演的《神探福爾摩斯》(二零零九年攝製)場景。還有，參觀神探經常出沒的歐根尼士俱樂部(Eugene Club)；神探哥是俱樂部發起人之一。

最貴團費：三百三十英鎊包一輛倫敦黑色的士(可坐五人)，全程三小時，走遍BBC三集《福爾摩斯》外，遊客可以下車拍照，感受神探探案一躍而驚心動魄。另外，參觀神探的故居，傳媒大亨Agatha Christie的辦公室外樓。散隊地點選在福爾摩斯博物館樓下咖啡店；團費包含咖啡，讓遊客定心。

陳存仁樂天長壽辭

中醫以風、寒、暑、濕、燥、火為「六氣」，本是自然四時的正氣，但是六氣失度無節，便是「六淫」。六淫是疾病外因，陳大師認為「易防」。內因七情六欲，

李錦標詞丈惠贈一紙《樂天長壽辭》。縮印本，陳存仁(一九〇八至一九九〇)撰，張大千(一八九九至一九八三)書。上世紀五十年代以降，陳醫師長期在香港行醫，著作甚豐，當中《銀元時代生活史》、《抗戰時代生活史》為親身見聞的第一手資料，電影電視編劇宜人手一冊，當可扭轉時下電影電視開拍民國時代劇集常見閉門造車之弊。

《樂天長壽辭》共一百四十四字，短小精幹。用駢文體，即所謂四六文，句多四字或六字，多用對偶。茲標點並稍作註釋以饗讀者。心理衛生，近代漸盛；養生修身，早垂古訓。人生疾病，外因易防；七情六欲，內賊難當。憤怒煩惱，抑鬱悲哀；神明內疚，百病之階。健康要道，端在正心。喜怒不繫於胸襟，榮辱不擾乎方寸。縱遇不治之疾，自有回天之功。毋慮毋憂，即是長生聖藥。常開笑口，便是卻病良方。養生只此真詮，長壽無他奧秘。昔時七十已稱稀，今後百齡不足奇。隨遇而安，無任不樂；優哉悠哉，同登壽域。

陳存仁樂天長壽辭。

作者提供圖片

村頭那口老井

我家位於黃河北二十公里處，是濟陽縣的西南邊陲。這裡屬於黃河沖積平原，村周圍的土地高窪不平，土壤除了沙質就是鹽鹼。上個世紀八十年代以前，每到春夏之交，滿地裡泛著鹽鹼，白乎乎一片，村民們把鹹土收起來淋鹽，這種鹽苦澀難食，只好醃蘿蔔鹹菜用了。據家譜記載，先人是在明朝洪武年間從棗強縣遷移而來，繁衍生息才有了後人。村子只有不足百戶人家，人們祖祖輩輩靠吃鹹水生活，可以說，我是喝鹹水長大的人。童年時候，老人們會埋怨祖先不會遷址，不該在鹹水窩裡安家。

上面的人們手搖轆轤把淤泥提升上來。經過大半天的勞作，枯井清理好了，水流從泉眼往外流動，儘管沒有盛水期那樣豐沛，好歹能保住村裡的人畜用水。缺水的日子太難熬了，一旦遇到井水不能滿足需要，村民們就到五里地以外的鄰村「挑水」。天氣的乾旱不光虐待一個村莊，鄰村井裡的水也不豐富，好歹比本村多一點點。鄰村「借水」的滋味也不好受，在井台上先等本村人挑水，若遇到人多，只能耐心等待。有時還遭別人的白眼，偶爾會遇到喝斥。三年自然災害時期，連綿不斷的雨水把水井灌滿，雨水帶著泥土傾瀉到井裡，站在井台上一哈腰就能把水灌滿，比過去用井繩或擔杖提水方便了不少。雨水的沖洗，井裡的水質好喝多了，喝起來還算爽口，村民們雖然填不飽肚子，但是水夠喝的，還能賺個水飽。自然災害後，田地裡的積水下去了，老井也恢復了水位，悲哀的是井被填埋了半截，半井筒子淤泥亟需掏出。村民們七手八腳下井清淤，淤泥中混進了許多雜物，挖起來非常困難，這些困難在勤勞樸實的莊戶人家面前都迎刃而解了。只是有一件事大家很撓頭，雨水入井的時候，青磚砌起來的井壁出現了坍塌，井筒子也改變了往日的模樣。生產隊裡沒有錢買磚，村民就東拼西湊，總算把老井修復起來了，繼續為村民提供「半口水」。一口井難以保障大家的用水，德高望重的老農



老井 網上圖片

不清楚的銀行服務

我是某銀行的老主顧，所有存款及信用卡，都是用這個銀行的。最近忽然收到一張信用卡，標明是VISA ZENITH，說是無限額的。我的舊信用卡是白金卡，並未到期，為何又都有新卡？所以送我一張ZENITH的信用卡。信用卡同時是提款卡，我歷來在銀行中有儲蓄存款，有定期存款，有支票存款，數目清楚，從無爛賬。本年一月十七日，我如常以為這就只是一張提款卡，於是在自動提款機提取港幣九百元。但後來的月結單卻說我提取一千元。我正覺得奇怪，近月我未有再在自動提款機中提出過一千元，為何九百變成一千？

當官難

香港禁售活雞已三周，終於港九雞復市了。囤積多日的港雞九萬隻待沽，雞販盈餘街坊為之解困，買一送一，雙贏也。汲取多次教訓，其實，最終應中央屠宰。而先易後難者，初步選定適合地，由港雞與內地雞作分流屠宰處理。雖然港內地雞問題而影響供應，減少港內地雞供應，但內地雞仍未有活雞供應，其實，近日深圳發現有二千隻雞死了，初驗認定禽霍亂，真煩。為官者可真不易當，怎麼都要負責處理好，惟什麼都有怨言，難為「當官」。

聰明鳥

人類愈來愈解釋不了自己的行為了——比如被一些和「鳥」有關的東西莫名其妙。兩年來，一個名叫鳥叔的韓國男人憑藉一騎馬舞，創下五十二天YouTube點擊率過億的紀錄；如今，一款名為《Flappy Bird》(有譯「像鳥」)、「下墜的小鳥」、「扇翅膀的小鳥」等的簡單手機遊戲又莫名其妙風靡全球，累積下載量超過一億次。

「長安不易居」，香港寸金尺土，樓價租費都怨官不力。打工被炒魷，公然怨官，可真無辜。還扯上新聞自由更上街頭示威去。內地旅客來港吃喝玩樂，繁榮香港，殊不知被人當街辱罵。真慘哉！最後責任又卸在當官身上。這是勞資糾紛呀！擾攘了十多個月的立法會印花條例審議，執筆之時仍未二讀通過法例。數十條議員來自不同背景，當然有不同立場。本來理性討論而又能大局為重的話，最終必有結果。可惜，那些議員卻另懷目的，審議時有難題兼而內耗時間與精力。唉！舉步維艱的政府，如何在行政與立法兩者間取得平衡呢，真教市民心酸，皆因立法會議員有各懷鬼胎者。施政受阻，利益受損者是市民大眾。現時，香港最熱門城市話題當然是香港特區政府拋出的政制發展諮詢。對當選行政長官的立場究竟如何？肯定是普選行政長官必須符合《基本法》，必須按照全國人大常委會解釋與決定，必須在此框架內。誰也明白，若然行政長官不愛國不愛港，常與中央對着幹，行得通嗎？關鍵的是要符合《基本法》，那就是必須由具備廣泛代表性的提名委員會按民主程序提名行政長官候選人，而不是有人以為人多就是勢眾，就是有廣泛代表性。這點其實是錯誤的。當然，中央和特區政府歡迎社會各界提名行政長官候選人的不同方案。但我相信中央一定「反對佔中」而希望有商有量，實現普選。(印花條例審議二讀已通過)



網上圖片

百家廊 下六半