

生活語錄

吳康民 我常常說，喜歡毛阿敏的歌。老伴去世後，更會常常聽她影碟內的《思念》那首。現在夜間靜聽這首抒情歌曲，真想老伴化作一隻蝴蝶，飛進我的心窗！

我的旅遊生涯

我是一個喜歡熱鬧的人，近七十年的教育生涯，從青年時期開始，便常常和青少年學生在一起。現在年紀老邁，與中學生的思想和活動距離愈遠。一個踽踽獨行的老頭，師生們見到只會禮貌地叫一聲「老校」，很少會拉着手和你訴說家常，更不會邀請你同去活動和旅行。

我看奧運

想起從前舉行奧運的時候，其實自己沒有多大興趣，當然更欣賞每位奧運參賽者的精神，或是他們付出的努力，這種與眾不同的感動。可能之前不太懂得欣賞，但不自覺地到了這一屆的奧運會，每天忙碌於多個頻道去觀賞不同的賽事，好像自己變了另一個性格的人，突然對運動項目多了興趣，當然自己不是純粹那些花邊新聞的報道而引發去留意這些，只是感到精彩。

今世只一人！

潘國森 收到出版社寄來新書《金庸：從香港到世界》，四百多頁橫排厚厚的一冊。封面上臚列全部作者姓名，排名則跟「出場順序」妥當得體。

琴台

潘國森 此書收錄的第一篇文章，是羅孚先生約在二十年前之作，他是催生所謂「新派武俠小說」的功臣，大作為《話說金庸》。世事何其巧合，潘國森第一部評論《金庸小說》的單行本也是題為《話說金庸》！那是三十年前的舊作，既是我第一部書，同時也是我第一部在台灣出版的書。

法、非法與執法

那小女孩說：「阿姨，我恨你！」——這句話令朋友不忍，打消了撥打杭州12345市長熱線舉報的念頭。小女孩還在上幼兒園，可是已經有了攻擊性，不能要求她有是非，她保護父母的言行舉止出於人性自身的需要，她的言行舉止又是來自父母的言傳身教。這是朋友6月27日第二次報警發生的事情。朋友第一次報警是在6月24日，小女孩的父親逼迫朋友一次性支付兩年的房租64,800元人民幣，已經晚上九點了，她獨自打着傘去靈隱派出所報案。

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。

網事

理美美 本屆巴西奧運會造出的第一個流行語是「里約有毒」，打劫的、插廣告的、弄錯國旗的、打壓錯判的、跨國撕逼的、首日無金的、蹣跚丟冠的……連綿不斷的意外是中國人在之前那麼多屆奧運會上都沒見過的。所以，很多人在震驚之餘紛紛大罵巴西、大罵西方、大罵「這屆奧運會是最爛的」。但是，小狸卻覺得這恐怕也是最好的一屆奧運會。

應讚美運動員

以前每屆奧運會街頭巷尾都在談論比賽情況，賽果如何，扮下專家做下評論員，如今好像沒人提起，只有部分人在群組聊聊天，用了「洪荒之力」來比賽的傳聞如何率直可愛。香港運動員有幾個項目表現出色，雖然未得獎牌，但也破了香港或個人紀錄，值得大家欣賞和給點掌聲的。在內地的微信群還好，挺多人關心一下奧運進行情況，這不是一說誰的對錯，只是想說在現今科技發達的社會，大家崇尚的只是方便快捷的高效率事情，對一些花二十多年才贏得一面金牌的卻沒有欣賞感動之情，這是很可悲的事！人本是有感情的動物，要互相鼓勵，互相欣賞，互相分享，若人與人之間變得如此冷漠，社會不

體內血液量影響成就

長後可做大更多的事。這類人天生注定較易成功，較易成為一般缺血型人士的領袖！而缺血型的人要做大更多的事，必須花更多的體力，甚至忍受疲倦，犧牲睡眠。即是說先天血液流量這條件足以影響一個人的成就、學業成績和事業發展，所以不可以輕視。先天的條件改變不了，後天保健、養生養血就要靠生活習慣、飲食和運動去改善。故此要有足夠的精神去創一番事業，不能單憑努力，還要吃得正確，休息充足，合適地調理身體，讓體內血液流量充足，經常保持精神奕奕！

最好的奧運

首屆無金，媒體正焦慮怎麼引導輿論，卻驚喜地發現這屆觀眾跟本不care金牌不金牌：運動員微博下，是一水兒的讚和鼓勵；有媒體起標題「痛失金牌」，被罵得狗血淋頭，讀者紛紛教育他們說：「怎麼不寫「喜獲銀牌」？」；「拒絕金牌綁架」成了微信、微博出現頻率最高的詞彙之一。中國的觀眾，從來沒有像現在這麼愛和熱情的詞彙之一。奧運第二天，「洪荒少女」傅園慧全國刷屏，她以體育界「泥石流」的姿態完美詮釋了什麼叫「享受奧運」，微博一日圍粉二百萬。在她的畫風引領以及觀眾的絕對肯定和寵愛下，大家緊接著又看到了「扔泳帽」的孫楊、「耿直Bo」寧澤濤、「被吼醒」的張繼科，甚至「團圓」福原愛。這一屆的奧運健兒史無前例的「另類」，但也史無前例的立體、史無前例的真實。

七嘴八舌

小臻 里約奧運如火如荼，由開幕至今已十天，比賽項目已經過大半了，發現仍關心奧運消息的相信是新聞工作者及七○後以前的人，香港的九○後似乎熱心捉精靈多於關心奧運金牌得主，極其留意一下花邊新聞，如誰是高顏值美女帥哥，誰的表情有趣等，懶得理冠軍誰誰，失落冠軍運動員的心情、奧運健兒背後的奮鬥故事，難怪因美貌備受關注，被封「高顏值美女」、「淳淳BB」，Instagram粉絲數迅速爆升的香港冰手歐澐也說：「很奇怪！大家都在乎花邊多於運動員與項目本身。我明白有「花生」唔食罪大惡極，不過可否界少少，同等地留意我們運動員的比賽！我會好感激大家。希望各位放我一馬，我只是想專心游水！」

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。

網事

理美美 本屆巴西奧運會造出的第一個流行語是「里約有毒」，打劫的、插廣告的、弄錯國旗的、打壓錯判的、跨國撕逼的、首日無金的、蹣跚丟冠的……連綿不斷的意外是中國人在之前那麼多屆奧運會上都沒見過的。所以，很多人在震驚之餘紛紛大罵巴西、大罵西方、大罵「這屆奧運會是最爛的」。但是，小狸卻覺得這恐怕也是最好的一屆奧運會。

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。

網事

理美美 本屆巴西奧運會造出的第一個流行語是「里約有毒」，打劫的、插廣告的、弄錯國旗的、打壓錯判的、跨國撕逼的、首日無金的、蹣跚丟冠的……連綿不斷的意外是中國人在之前那麼多屆奧運會上都沒見過的。所以，很多人在震驚之餘紛紛大罵巴西、大罵西方、大罵「這屆奧運會是最爛的」。但是，小狸卻覺得這恐怕也是最好的一屆奧運會。

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。

百家廊

陳莉

潘國森 收到出版社寄來新書《金庸：從香港到世界》，四百多頁橫排厚厚的一冊。封面上臚列全部作者姓名，排名則跟「出場順序」妥當得體。

萃地

余似心 一位中醫告訴我，一般人分為缺血型和狗血型，約佔八成五是缺血型，只有一成五的人是狗血型。他說：體內血液不足，體型較瘦、人易累、較肥、臉色不佳、精神飽滿、少患病、較長命。他強調這只是概括的說法，血液多少受許多因素影響包括血色素等等，還要視乎個人的各項健康問題。