

生活語絲

吳康民

我常常說，「人生七十古來稀」，這是古語，對現代不適用。古代生活和醫療條件都比當前為差，因而人們的生命較短，達到七十歲便很不錯。但到了今天，「人生七十不稀奇」，七十歲，應該是剛過了及格線。應該說，人生九十也不稀奇了。

我今年已經過了九十歲了，頭腦清醒，只是因為運動少，四肢乏力。如果我在中年以後堅持運動，今天的體力情況可能會不一樣。

據說許多長壽的都是居住在山區，因為山區崎嶇，老人總要爬上爬下，體力活動較多，有此鍛煉，因而長壽。

我們生活在現代社會，生活較為舒適，醫療條件也較古代好得多。因而普遍長壽，理所當然。

當然，現代社會，城市的污染較為嚴重，食物也較「細緻」，這是對健康不利的。有利有弊，總之是利多於弊，所以長壽。

願大家都長壽

現代社會，也有許多困擾，也有許多致病的新的因素。所以很難說現代社會生活都有利於長壽。

我認為個人的努力和生活檢點該是長壽的重要因素。比如抽煙喝酒之外，大飲大食，也是不利於健康的。

與古代相比，除醫療條件較古代為優之外，生活條件和飲食習慣，未必比古代有利於長壽。

況且，古代人際關係也許比現代的單純。人們的勾心鬥角，當以現代為甚。至於戰爭，現代戰爭，如第二次世界大戰，又如今天中東的某些局部戰爭，死傷人數也比古代為多。如果真的來一場核戰爭，死亡人數難以想像。

我們愛好和平，也希望人人長壽。但願世界遠離戰爭，也願人們遠離疾病，世界和平和人人平安，我為一個和諧世界祝福！

琴台絮語

潘國森

新莽末年天下大亂，群雄並起，擁立劉玄，是為更始帝。更始帝任命劉秀「行司隸校尉」，《後漢書·光武帝本紀》云：「及兄司隸僚屬，皆歡喜不自勝。老吏或垂涕曰：『不圖今日復見漢官威儀！』由是識者皆屬心焉。」

近日稍稍看二零一六年巴西里約奧運的電視轉播，「潘老頭」真有「復見漢官威儀」之感！

更始帝的部隊「服婦人衣」，劉秀的部隊則按漢家典章重建舊都，於是有識之士便預知劉玄必敗、劉秀必興，結果劉秀穩扎穩打，終於蕩平群雄，中興漢室。

以之比方當今時局，則美國奧巴馬政府忽然推出顛倒陰陽、混淆男女的國策，美國人的性別可以任由個人喜好決定，比劉玄部隊的「服婦人衣」還要嚴重。這邊廂中國則「復見漢官威儀」，此消彼長之勢已成，不可逆轉。

復見漢官威儀！

游泳國手傅園慧得了一銅牌，卻成為傳媒焦點，甚至遠勝金牌得主，主因在於其真、善、美。因其真誠率直，遠勝如珠，示範何謂「成固欣然敗亦喜」，於是贏得普世讚賞。她也美，接力賽未能得獎牌，便說自己游得不好。她也美，入水能游、出水能美！小姑娘以平常心對待奧運，從側面反映中國踏入二十一世紀後，不再需要在運動場上爭取佳績以振奮國家民族士氣，不似上世紀八十年代那樣，運動國手常見患得患失。

何解？因為中國的綜合國力已實現半世紀前「超英趕美」的目標，真的！經濟、科技、軍事都追上世界前列。可以讓今天中國人感到自豪的事物太多，不必再集中在運動場的競技之上，運動員自然不用再背負國家民族榮譽的重大壓力。

還有令人耳目一新的林丹、李宗偉對戰！除了羽毛球場上精彩絕倫、扣人心弦（容潘老頭用點陳腔濫調）的大戰，還有場外百分之百的「識英雄者重英雄」！還有另一個原因，恐怕就是同種同文、同聲同氣，政治上李宗偉是馬來西亞公民，血緣上則同屬漢族，李宗偉會說流利廣府話呢！

對比一九八八年漢城奧運，韓國主辦方之偏袒本國選手，以求巧取豪奪獎牌，則體育精神之高下可以立判！中國試過奪金第一，勝敗乃兵家常事，到了今天中國觀眾都不再斤斤計較於獎牌榜上的排名，不再埋怨哪一位獎牌熱門「馬失前蹄」而失金、中華民族、中國人才可以說得上「站起來」！

林丹、李宗偉由場內絕對公平的競爭，到場外惺惺相惜的私交，不正是由上世紀中國健兒重返國際體壇時一再強調的「友誼第一、比賽第二」嗎？再看花邊新聞，原來林丹的太太是前國手謝杏芳，李宗偉的太太是前國手黃妙珠，都是羽毛球世界冠軍級的好手。珠聯璧合，天造地設，十二分的浪漫！小時候知道網球壇上干納斯與艾華特一度訂婚，最終分手，常感有憾。今天見林丹、李宗偉都有匹配的佳偶，兩位頂尖高手人生至此，夫復何憾。最後祝願林李兩家，世為通家之好，延續羽毛球壇的佳話，敦睦中馬兩國友誼。

「不圖今日復見漢官威儀」，是潘老頭對今屆奧運的感想。

發式生財

商會以策宣發

自從主持超過十年的深宵節目之後，睡覺時間也像顛倒了，很多都會問我：「辛苦嗎？經常倒轉了時間睡覺會不會影響身體？」其實多年前已經開過一個醫生，他說：「如果定期都是通宵工作的話就沒有問題，反而一些要輪更制的工作，例如兩星期日班，另外兩星期夜班，這樣便嚴重影響身體。」所以自己也不太擔心，只要平常好好吸收一些健康的食品，及爭取時間睡覺便可以。

但每逢去旅行的時候，可能一兩天也沒有時間睡覺，就好像之前到日本、新加坡或是近期去澳門也是一樣，因為大多數出發的時間都是早上或是中午，所以為了節省假期，通宵工作到早上之後，洗個澡便會出發。

前兩天因為有親友想在澳門慶祝生日，所以取了一天假期到那裡過一夜，情況就跟以上所講的一樣，完成通宵工作之後，回家吃個早餐沖個涼，便出發到港澳碼頭，起初的時候沒有太想睡覺的感覺，但到了中午的時候，睡魔便叫喚我，但每回到外地旅行也會爭取時間吃多一點看多一點，所以沒有回到酒店睡覺，只好捱著眼瞓繼續行程。

但這一次到澳門卻經歷了差點暈船浪的情況，因為出發的那一天香港剛掛著三號颶風信號，代表着海面會很大浪，結果坐在船上猶如坐著過山車似的，高高低低，左搖右擺，在初時的半小時內也是同樣情況。其實我覺得，暈船浪有一些原因是自己想得太多，而想得太多的原因，可能因為知道自己工作了一個通宵，沒有睡覺，可能身體負荷不了，當時只好跟自己說：「沒有問題的，努力捱過這一小時的航程便沒有問題。」但在經歷這些風浪的時候，真的很擔心自己會有嘔吐的反應，其實自己已不怕暈船浪，只不過如果當遇上這個問題之後，相信整天會懷著悶悶不樂的身體反應，便影響了行程。結果，在一個多小時的航程當中，自己也撐得住。

去旅行無論是哪一個地方，心情總是興奮，就算沒有睡覺一天，也不知道從何來的精力可以支撐著，所以這一天澳門的旅程，自己能夠直至晚上十一時才去睡覺。

好像不用睡覺

時間也像顛倒了，很多都會問我：「辛苦嗎？經常倒轉了時間睡覺會不會影響身體？」其實多年前已經開過一個醫生，他說：「如果定期都是通宵工作的話就沒有問題，反而一些要輪更制的工作，例如兩星期日班，另外兩星期夜班，這樣便嚴重影響身體。」所以自己也不太擔心，只要平常好好吸收一些健康的食品，及爭取時間睡覺便可以。

但每逢去旅行的時候，可能一兩天也沒有時間睡覺，就好像之前到日本、新加坡或是近期去澳門也是一樣，因為大多數出發的時間都是早上或是中午，所以為了節省假期，通宵工作到早上之後，洗個澡便會出發。

與高采烈，美麗的風景都留在了心底。凡是走過的地方，山山水水都滋養了生命。至於留下多少張照片，甚至有沒有留下相片，都不重要。實際上，很多去過的地方，都沒有留下什麼照片。有了相機後，因為膠片沖洗很貴，也不捨得多拍。一個景致左看右看才決心拍下一張，一次旅行頂多用一兩個膠捲。最奢侈是1998年去西藏，咬牙買了六個膠捲，那時是一筆不小的開支。拍得很小心，也很快捷，心裡驅釀著圖片說明。回來沖洗膠捲，幸好還都不錯。洗好一一插入相冊，放進書櫃，想起時，便取出細細欣賞。美好的回味存在心裡，不在乎誰能看到。

不久前跟團去歐洲旅遊，行程安排很緊張。可無論多晚回酒店，大家最急著辦的事兒，就是要無線網絡密碼，給親朋好友發微信，發照片，生怕別人不知道自己在哪兒。遊覽中，人人忙着拍照，生怕落下什麼好景，我當然也不例外。

忙碌中，一幅幅好風景上了屏幕，高興之餘，也感覺有點兒不對勁。同樣是旅遊，忙着拍照和一心一意觀賞風景，並不是一個境界。同樣置身大自然之中，手機不在場時，心靈的參與度更高。前者着重的，是讓別人看見；後者着重的，是深刻的內心愉悅。

有人問：現在還有沒有不發微信的旅遊？笑答：好像沒有了！要是六七十歲的老傢伙都加入朋友圈，還有誰守著純粹的自我感受呢？

在我看來，封閉與開放，沒有絕對的好壞；雖然人需要開放，可在營造心靈小巢時，有時恰恰需要封閉，微塵中也有大千世界。無保留地展示自我，生命的根基難免鬆動。是一個人觀看世界，還是在人群中觀看世界，體驗截然不同。懷念沒有微信的時代。

從前沒有微信時

我從來是落伍者，在親朋好友中幾乎最後一個進入微信時代。有朋友說我總想停留在石器時代。

上年有智能手機之後，迅速被發展進了幾個朋友圈。群主們藉朋友、同學等名份，把天南地北、半熟不熟的人拉進一方小小屏幕。熱鬧歸熱鬧，卻感覺有些虛幻。很多一輩子可能不見面的人，在圈中有一句沒一句地聊著，不鹹不淡。

開始還瞧瞧群聊，後來便覺得索然無味。心想除非開瘋了沒事兒找事，否則幹嘛這麼浪費時間？微信當工具方便，卻不可當成真正的交際圈。有質量的交往需要面對面的溫度和質感。

我覺得，在沒有智能手機的從前，人與人的交往更加美好。在私人電話都沒有的年代，朋友想起我時，就即興而行，穿街走巷來家串門。在鄰家小廚房前，碰到正要出門兒買菜的我，彼此驚喜相逢，趕緊讓家去坐。那時沒有客廳，就坐在沿窗而放的小床上。沒啥吃的，就下一碗熱湯麵，就著臭豆腐，邊吃邊聊，胃裡熱乎，心裡也熱乎。忙起來，也許朋友一年半載見不着面兒。各自都有事兒，誰也不覺得寂寞。距離反而產生了美。心裡有彼此的一份惦念，也就歲月靜好了。那時組織春節朋友聚會，就通過公用電話，人也一個不少。積攢了多日，見面兒有說不完的話，話題也都實在。接觸不太頻繁，也沒機會產生什麼矛盾。

現在經常黏在朋友圈上聊天的主兒，常因為幾句話不入耳，就翻起臉兒來，甚至憤而退群。有了極便捷的現代交際手段，朋友反倒也做不成了。在朋友圈上見了幾個過去要好過的熟人，幾個表情過後，加私信的意願都沒有了。時過境遷，靠朋友圈的力量，也不能挽回往日時光。

友情這個東西，極其嬌嫩，小心呵護之外，還得順其自然。一味用現代便捷通訊手段拔苗助長，只能讓友情加速枯萎。培育友情需要慢工夫，就像喝一口好茶，得花多少道工序，經歷多少寒暑！幾十年同甘共苦下來，還得有多年修煉得手隱忍、包容、趣味、知識等養料來滋潤，友情才能保鮮，天長地久。真正的友情是稀罕的珍品，很多人終其一生也未必能得到，如此，就如獨善其身，像楊絳先生所說：世界是我一個人的，與他人無關。

從前沒有朋友圈時，隔段時間，就會想起給朋友打個電話，訴說近況，抒發感懷。有微信之後，家裡的電話成了擺設，有時一個禮拜都響不了幾聲。過去想深度交流，就煲電話粥，只限於最近的朋友。即使最好的朋友，也不能毫無保留。零距離是友情的毒劑，保持彼此的神秘感，才可能擁有長久的友誼。距離化解了人性的缺陷，模糊了差異，調整了分寸。只有心如荒原之人，才渴望親密無間。

雖然微信有可視電話功能，可我不愛用，覺得還是傳統電話好。只聞其聲不見其人，更安穩。聲音就足夠，比視頻含蓄，比字幕親近。如果虛

梭和伏爾泰的年代就有微信朋友圈，可能他倆早就翻臉了！朋友圈遞話的方便，讓產生矛盾的幾率多了若干倍。有幾位崇尚清靜至上的朋友，至今游離於朋友圈之外，實在明智得很！不管別人怎麼說，就停留在「石器時代」吧，省了多少心思！尤其是老年人，來日無多，更需靜靜養心。此時不用再刻意增加朋友，而要回歸本我。

自媒體平台品類繁多，幾乎可以滿足所有商業需求。自媒體也成為拍賣繪畫、歌唱比賽的便捷中介。無論是誰，都能通過微信展示和推介自己。甚至有人靠著微信打賞，活得有滋有味！微信給了人平等自由的感受，卻也讓人浮躁起來，似乎一切活動，都是為了展示。從吃一碗麵直到藝術活動，都與手機屏幕聯繫起來。

沒有智能手機的時代，人們照樣書畫唱歌跳舞旅遊交友，從沒想到過當下體驗之外的東西。少年時我癡迷畫畫。每天一寫完作業，就伏在桌上沒完沒了地信手塗鴉，想起什麼就畫什麼。五顏六色的圖畫堆滿了家裡角角落落，文革時一把火都燒了。雖然什麼也沒有留下，可回憶是美好的，盡情享受了過程。現在畫畫的人，邊畫心裡就想着拍賣的事兒。反正手指一觸屏幕，你的畫就展示給世界了。

從前我唱歌，就是唱給自己聽。從在家開「廚房音樂會」，到下鄉在大田裡放歌，再到在車間裡伴着車床節奏哼唱，都是只求享受過程，不問結果。現在呢，約三五好友去歌廳唱歌，一定要用手機錄音，好在朋友圈回放呵！其實在手機裡放出的聲音，自己都不願意聽，傳了幾遍的電聲，比噪聲也強不了多少。唱給自己聽，才是歌唱的高境界。

從前去旅遊，別說手機，相機都沒有，可還是

作爲傳媒人對過去一周「本土民主前線」的梁天琦與記者在港鐵站爭執爆粗一事肯定會留意，事件片段在新聞網上、社交平台廣泛傳播，鏡頭前互相辱罵，爆粗口滿天飛，實在教人汗顏；當然，梁天琦公開爆粗不是頭一次，他還曾多番參選立法會資格時，記者目擊他向選管會主席馮驊舉中指，大呼「食屎啦你」並叫罵「我×你老母」，真的離哂大語；男性喜歡講粗口是普遍，偶然一個助語詞可以接受，但公開場合講，對住鏡頭前講，就無論對社會及個人形象都影響極差，吾等正常良民難以接受。為了保持港人的質素，請大家齊來阻止粗口文化泛濫！

大家都記得已故才子黃霑是出名愛講粗口，但他有個原則是面對鏡頭及在公開場合，女士面前不會爆粗的，是君子風度。時下的人真的沒有這種觀念，無論是參選議員的「本土派」，或已經是議員的激進派，在大氣電波（電台或電視台）深夜節目，網上電台的主持或嘉賓都是句句不文話，聲聲「問候」對手娘親，講足成粒鐘都不厭。一些網友對不喜歡的的人或事在網上留言攻擊全是粗言穢語，不明白都是受過教育的人，做出有失斯文的行為，點解仲可以那麼理直氣壯？禮義廉恥全忘了。請不要給自己藉口，指別人太可恶需要你動問，你自己的行為何嘗不抵問，那別人「問候」你娘親又如何？知道有些男士打架也因為被人「問候」娘親的，己所不欲，勿施於人呀！為了打擊對手摧毀自己的，也為防盜而頭痛矣。

一位經常出門的朋友立即介紹多款市面有售的防盜衣物給大家，包括她的至愛防小手內褲，女裝高身內褲前方有一彈性布料的拉鍊口袋，足以放下護照和金錢；男裝也有是前方腰位下有兩袋；另一款男袋內褲是褲頭全是拉鍊袋；有一款是側面有暗格的闊邊胸圍，可放信用卡和錢；背心衣也有乾坤，胸口位設拉鍊小口袋；還有可放捲起紙幣特別設計的高身襪子。有一女友每逢出門必穿上她的祖母內衣，即薄身有兩個大拉鍊內衣袋的，香港街市有售，價錢相宜是婆婆們至愛。

有一些彈性布料做的小運動袋可以放很多東西，然後藏在衣服內；最多用人掛掛袋，但必須要穿有領衣，並把掛袋藏在褲頭內，避免被人割斷索帶。市面有許多防盜包，有設計如鐵絲綑的網線包着背囊，或安裝在夾層內和肩帶內，以防別刀割開。不過，有些夠狠的盜賊是騎着電單車，在經過遊客身邊時一手搶去袋子然後高速逃去，如何精密設計的袋也沒用。

為免被壞人有機可乘，大袋常掛胸前以雙手掩護，背包也一樣。別帶蘋果等高檔手機、貴價相機、名牌手袋等去旅行，因為一出手售仍值錢，易成為盜賊對象。

財物最好分散放置，在不幸失去一袋時，仍不至損失太大，影響餘下的行程。為免行程中失去手機或相機連旅途中拍下的珍貴照片也失去，習慣每天把照片傳回家或存於電腦內。

總之，錢財不外露，時刻保持警覺最為重要，小心心懷不軌者分散你的注意力而有機可乘，在熱門的旅遊景點更要小心防盜。

旅遊防盜自保

旅行外遊是賞心樂事，最怕行程中遇上扒手，偷去錢財證件帶來麻煩和不快。友人丈夫堅誓要去遊南美洲，也為防盜而頭痛矣。

一位經常出門的朋友立即介紹多款市面有售的防盜衣物給大家，包括她的至愛防小手內褲，女裝高身內褲前方有一彈性布料的拉鍊口袋，足以放下護照和金錢；男裝也有是前方腰位下有兩袋；另一款男袋內褲是褲頭全是拉鍊袋；有一款是側面有暗格的闊邊胸圍，可放信用卡和錢；背心衣也有乾坤，胸口位設拉鍊小口袋；還有可放捲起紙幣特別設計的高身襪子。有一女友每逢出門必穿上她的祖母內衣，即薄身有兩個大拉鍊內衣袋的，香港街市有售，價錢相宜是婆婆們至愛。

有一些彈性布料做的小運動袋可以放很多東西，然後藏在衣服內；最多用人掛掛袋，但必須要穿有領衣，並把掛袋藏在褲頭內，避免被人割斷索帶。市面有許多防盜包，有設計如鐵絲綑的網線包着背囊，或安裝在夾層內和肩帶內，以防別刀割開。不過，有些夠狠的盜賊是騎着電單車，在經過遊客身邊時一手搶去袋子然後高速逃去，如何精密設計的袋也沒用。

為免被壞人有機可乘，大袋常掛胸前以雙手掩護，背包也一樣。別帶蘋果等高檔手機、貴價相機、名牌手袋等去旅行，因為一出手售仍值錢，易成為盜賊對象。

財物最好分散放置，在不幸失去一袋時，仍不至損失太大，影響餘下的行程。為免行程中失去手機或相機連旅途中拍下的珍貴照片也失去，習慣每天把照片傳回家或存於電腦內。

總之，錢財不外露，時刻保持警覺最為重要，小心心懷不軌者分散你的注意力而有機可乘，在熱門的旅遊景點更要小心防盜。

萃神乾坤

余似心

旅行外遊是賞心樂事，最怕行程中遇上扒手，偷去錢財證件帶來麻煩和不快。友人丈夫堅誓要去遊南美洲，也為防盜而頭痛矣。

一位經常出門的朋友立即介紹多款市面有售的防盜衣物給大家，包括她的至愛防小手內褲，女裝高身內褲前方有一彈性布料的拉鍊口袋，足以放下護照和金錢；男裝也有是前方腰位下有兩袋；另一款男袋內褲是褲頭全是拉鍊袋；有一款是側面有暗格的闊邊胸圍，可放信用卡和錢；背心衣也有乾坤，胸口位設拉鍊小口袋；還有可放捲起紙幣特別設計的高身襪子。有一女友每逢出門必穿上她的祖母內衣，即薄身有兩個大拉鍊內衣袋的，香港街市有售，價錢相宜是婆婆們至愛。

有一些彈性布料做的小運動袋可以放很多東西，然後藏在衣服內；最多用人掛掛袋，但必須要穿有領衣，並把掛袋藏在褲頭內，避免被人割斷索帶。市面有許多防盜包，有設計如鐵絲綑的網線包着背囊，或安裝在夾層內和肩帶內，以防別刀割開。不過，有些夠狠的盜賊是騎着電單車，在經過遊客身邊時一手搶去袋子然後高速逃去，如何精密設計的袋也沒用。

為免被壞人有機可乘，大袋常掛胸前以雙手掩護，背包也一樣。別帶蘋果等高檔手機、貴價相機、名牌手袋等去旅行，因為一出手售仍值錢，易成為盜賊對象。

財物最好分散放置，在不幸失去一袋時，仍不至損失太大，影響餘下的行程。為免行程中失去手機或相機連旅途中拍下的珍貴照片也失去，習慣每天把照片傳回家或存於電腦內。

總之，錢財不外露，時刻保持警覺最為重要，小心心懷不軌者分散你的注意力而有機可乘，在熱門的旅遊景點更要小心防盜。

網人網事

狸美美

上一期，小狸剛剛為本次奧運中國人所呈現出的更寬容的觀賽心態而感到欣慰，但不想成想，僅一周時間，畫風便急轉直下。那些剛剛學會不戴金牌論的觀眾，一個沒留神便飛速地奔向了另一個極端——比賽不重要，網紅才重要。

里約奧運會，中國獎牌數銳減，眼看要跌破二十年紀錄，除了長期位居壟斷地位的國乒和跳水夢之隊外，包括射擊、舉重、蹦床、擊劍、游泳、體操等傳統奪金大戶項目都一遭遇了不同程度的滑鐵盧，尤其是體操，收官時只獲得兩枚銅牌，為三十二年來最差成績。但是，又怎麼樣呢？

中國奧運軍團萎靡的成績絲毫沒有影響全民狂歡，打開微博，十分鐘一刷新的熱搜榜上，除了王寶強，幾乎都是和奧運有關的話題了，但是，如果再仔細一看，就會發現這些「奧運話題」大多與賽事無關，而是指向了一個個段子手、營銷號們營造出的網紅運動員話題。

比如「傳聞慧彈泳衣」、「吳敏霞男朋友」、「孫楊摸頭殺」、「原來你是這樣的張繼科」、「地主家的傻兒子」（馬龍）、「那個胖子不懂球」（劉國梁）、「科龍CR」、「劉孔CR」……最讓人炸裂的是還有「孫楊泳褲」、「張繼科內褲」、「嫁寧澤濤還是嫁張繼科」、「鐵打的粉絲流水的老公」這樣的話題。而細看一條條微博，沒有人再在討論比賽，更沒有人再關注這項運動本身，甚至沒有人再關心這些「老公運動員」們的其他，少女們只是沉溺在段子手們製造出的或帥、或萌、或腐的人設和劇情裡，熱烈地討論著歐巴們的長腿、肌肉、鼻子、眼睛、紋身，然後像復讀機一樣不斷地重複著一個詞「老公、老公、老公」。而那些營銷號們更猶如進入了一個嘉年華，一邊瘋狂地做着表情包，一邊演繹各種段子，最典型的就是國乒年華，簡直要被「玩壞了」。除了前面提到的各種「人設」，還有愈演愈烈的「宇宙無敵大魔王隊」形象，彷彿他們吹一口氣對手就會輸了一樣。跑得太偏了。

運動員是一個令人崇敬的職業，他們有明確的目標，有絕對的專業，還有常人難以想像的努力。他們真正的價值，在於用不斷的突破自己和永恆的堅持不懈來激勵世人。如果只看到長腿和顏值，只熱衷於八卦和有趣，那是廉價消費了他們，甚至是侮辱了他們。

最後送上熱門老公人選張繼科說過的一句話，這個在「熱點內褲」上方兩寸同樣綁著護腰繃帶、後背刻有一對翅膀並下書「pussy，pussy」（堅持）的個性男兵大滿貫得主說：「運動員的價值永遠在賽場上。當明星再牛，也不能讓五星紅旗升起來。」

這樣的人，需要我們真誠而且嚴肅地喜歡。放過運動員。

七嘴八舌

小蝶

作爲傳媒人對過去一周「本土民主前線」的梁天琦與記者在港鐵站爭執爆粗一事肯定會留意，事件片段在新聞網上、社交平台廣泛傳播，鏡頭前互相辱罵，爆粗口滿天飛，實在教人汗顏；當然，梁天琦公開爆粗不是頭一次，他還曾多番參選立法會資格時，記者目擊他向選管會主席馮驊舉中指，大呼「食屎啦你」並叫罵「我×你老母」，真的離哂大語；男性喜歡講粗口是普遍，偶然一個助語詞可以接受，但公開場合講，對住鏡頭前講，就無論對社會及個人形象都影響極差，吾等正常良民難以接受。為了保持港人的質素，請大家齊來阻止粗口文化泛濫！

大家都記得已故才子黃霑是出名愛講粗口，但他有個原則是面對鏡頭及在公開場合，女士面前不會爆粗的，是君子風度。時下的人真的沒有這種觀念，無論是參選議員的「本土派」，或已經是議員的激進派，在大氣電波（電台或電視台）深夜節目，網上電台的主持或嘉賓都是句句不文話，聲聲「問候」對手娘親，講足成粒鐘都不厭。一些網友對不喜歡的的人或事在網上留言攻擊全是粗言穢語，不明白都是受過教育的人，做出有失斯文的行為，點解仲可以那麼理直氣壯？禮義廉恥全忘了。請不要給自己藉口，指別人太可恶需要你動問，你自己的行為何嘗不抵問，那別人「問候」你娘親又如何？知道有些男士打架也因為被人「問候」娘親的，己所不欲，勿施於人呀！為了打擊對手摧毀自己的，也為防盜而頭痛矣。

一位經常出門的朋友立即介紹多款市面有售的防盜衣物給大家，包括她的至愛防小手內褲，女裝高身內褲前方有一彈性布料的拉鍊口袋，足以放下護照和金錢；男裝也有是前方腰位下有兩袋；另一款男袋內褲是褲頭全是拉鍊袋；有一款是側面有暗格的闊邊胸圍，可放信用卡和錢；背心衣也有乾坤，胸口位設拉鍊小口袋；還有可放捲起紙幣特別設計的高身襪子。有一女友每逢出門必穿上她的祖母內衣，即薄身有兩個大拉鍊內衣袋的，香港街市有售，價錢相宜是婆婆們至愛。

有一些彈性布料做的小運動袋可以放很多東西，然後藏在衣服內；最多用人掛掛袋，但必須要穿有領衣，並把掛袋藏在褲頭內，避免被人割斷索帶。市面有許多防盜包，有設計如鐵絲綑的網線包着背囊，或安裝在夾層內和肩帶內，以防別刀割開。不過，有些夠狠的盜賊是騎着電單車，在經過遊客身邊時一手搶去袋子然後高速逃去，如何精密設計的袋也沒用。

為免被壞人有機可乘，大袋常掛胸前以雙手掩護，背包也一樣。別帶蘋果等高檔手機、貴價相機、名牌手袋等去旅行，因為一出手售仍值錢，易成為盜賊對象。

財物最好分散放置，在不幸失去一袋時，仍不至損失太大，影響餘下的行程。為免行程中失去手機或相機連旅途中拍下的珍貴照片也失去，習慣每天把照片傳回家或存於電腦內。

總之，錢財不外露，時刻保持警覺最為重要，小心心懷不軌者分散你的注意力而有機可乘，在熱門的旅遊景點更要小心防盜。

熟讀《三字經》不講「三字經」

己的人格，遺下惡名，值得嗎？對得住兒孫嗎？搞政治要這樣的嗎？簡便侮辱了政治。以前如果一個人在外對人爆粗會被開除家教，沒修養，現時最悲哀是出現一個「講粗口好普通的事啦」的現象。年輕男女更是肆無忌憚地講，搭港鐵時已經不少次聽到十多廿歲女孩講電話時，很粗俗的話講出來流利得很，當「食生菜」，旁人側目時完全不會面紅；男女朋友交談，同學朋友交談照樣講流利的「三字經」，更可悲是聽到一些身為老師的一樣講粗口，叫學生點會不效法？歌手張敬軒在廣州體育館開騷竟引導台下觀眾齊爆粗，這是咩世界？筆者非什麼道德衛士，不是要站道德高地批評人，只是不忍耳染受罪，和面對一些尷尬場面。所以嚴肅要求自己不能在人前講粗，慶幸身旁朋友也同類，不會輕易爆粗。你們幾時見過偉人、成功人士是惡形惡相，粗口掛嘴邊？

大家別忘記真正的《三字經》是中國的傳統啟蒙教材，包括中國傳統文化的文學、歷史、哲學、天文地理、人倫義理、忠孝節義等等，故事內涵中的做人做事道理。儒家的五常為仁、義、禮、智、信，仁是仁愛之心；義是處事得宜和合理；禮是人際關係的正常規範如禮儀、禮制、禮法；智是明辨是非；信是言無反覆、誠實不欺；是維繫群體的五種常規，不容紊亂。道德是以禮義廉恥忠孝節節為核心，以善惡為標準，通過社會輿論、內心信念和傳統習慣來評價人的行為，具有調節、認識、教育、導向等功能。如今香港社會一句言論自由就可以任意胡吹瞎扯，輿論對善惡、是非、對錯，價值觀判斷全無一套堅定不移的社會標準，難怪被指道德淪亡。