

琴台 潘國森

豐盛晚年重在康寧

一宗丈夫勒死患病妻子的倫常慘劇過後，本地社會福利界有人聲稱此事為香港老齡化問題敲響警鐘云云。所謂「久病床前無孝子」，我們絕不可低估在家庭中照顧長期患病長者的工作量是何等繁重！

一對已近退休年齡的中年姊妹沒有成家，打算合力在家照顧年邁母親，免得老母可憐兮兮的入住安老院舍。二人經濟能力充裕，還有尚算寬敞的自置物業，更聘用了一名外籍傭工。可是合三人之力，還是心力交瘁，最終無奈地讓母親入住老人院。

回到這次慘劇，據說死者曾經入住老人院舍，卻因不習慣那裡的生活而回家。年過八十的老翁，獨力照顧有中風後遺症的七十多歲老妻，比上述兩姊妹加一工人更加吃力得多。

長者生活不能自理，還得要看當事人的身軀體態和健康狀況，才可以談工作量的輕重。如果個子小，合兩人之力幫助，或可完成最簡單的上床落地活動。如果是大塊頭，那就不可想了。幾年前粵劇名伶蘇少棠（棠哥）先生以八十多歲高齡在美國逝世，棠哥與妻女同住，據說棠哥身體健康轉差後，妻女實在無力照顧其日常起居，棠哥惟有送入安老院，不久就離世了。在美國聘用傭工長時間照顧家中體弱長者，所費不菲。上文提到的一對香港孝女姊妹，經濟條件許可，尚且有心無力，這次慘劇的當事人處境困難，更值得同情，社會可以怎樣幫助其他同類家庭？筆者認為絕不是現時香港社福主流意見，他們只著眼於要求政府加撥資源，什麼「全民退

休保障」，增加安老院宿位等等。家家有本難唸的經，人中風後生活不能自理，脾氣容易轉壞，或會未能體諒家人的勞苦。這些家務事又豈是社工、學者和「政府」插得下手？當然，增撥福利資源可以考慮，但是不要幻想光給錢就可以解決所有難題。現時香港的安老服務根本無法應付需求，公營院舍宿位短缺；私營安老院又經營困難，利潤微薄，人手不足。畢竟照顧長者的工作屬「厭惡行業」，衛生方面尤其。

長遠計，當然以推廣「豐盛晚年」(successful aging) 最為對症下藥，可是香港的社福界「大老」(或大佬)卻無意提倡！中國人有所謂「五福」，即壽、富、康寧、攸好德和考終命。香港人平均壽命在世界居於前列，壽不是問題。富則很難說，總算比上不足，比下有餘。康寧是身體健康，內心安寧。攸好德是心性仁善。考終命是安詳離世。回頭看看，香港有些長者熱衷劣質政治活動，有人更將全副精神放在搗亂公眾安寧和社會秩序，應該批評和勸止。過了七十歲的古稀之年，還在鼓勵年輕人踐踏法治、衝擊政府，實是自損五福的壞作風。

這宗殺妻慘劇的根源，就是死者不康寧。體弱多病並非當事人所想。政府、衛生、社工和福利各界，應該加強推廣健康生活，提升社會整體健康素質，尤其是老人健康。運動養生和飲食養生是預防老齡後健康嚴重惡化的長遠人生規劃，本來就應該由中年，甚至青少年開始。老人服務的資源要盡量加，但是社會上每一個人都有追求「豐盛晚年」的責任！

發式生活 余定輝

遊走台北

每逢想到外地旅遊，總會有很多問題產生，首先是選擇旅遊的地方，跟着便要計劃行程及入住什麼樣的酒店，這次我們入住了兩間很好的酒店，包括：「文華東方及晶華酒店」，也得到兩間酒店的重要人員熱情款待，甚至安排了豐富的午餐、下午茶等豐富美食。

而且因為最初的兩天，台北不斷下雨，所以我們也不想外出，便逗留在酒店用餐，不像以前每到外地旅遊，最希望可以最快速度出外走走及購物，但這一次我們的想法也是一致，就是希望可以放鬆心情，慢活式享受這個旅程，所以不會心急的出外觀賞。但每達到台灣旅遊，最重要的是到處找美食，所以這一次當我們在晚上十一時到達台北桃園機場，乘坐的士到台北市區之後，便立刻光顧了一間麻辣火鍋店；看着枱上的美食，已經感到非常愉快，雖然吃飯的時間晚了一點，但這也是我們的計劃當中。

吃過飯後，我們選擇不乘坐計程車回酒店，而選擇走路，回酒店的路上，經過經常舉辦演唱會的場地「台北小巨蛋」，立刻好像真的成了一個遊客，而且因為已是凌晨二時的時候，路上也沒多少車子，我們隨意以小心的方式在馬路上拍照留念，沒錯，不用有太多計劃，隨思想做的事情便去做，這就是享

受旅程的一種方式。第二天吃午餐的時候，當我路過一張長枱，發現有些熟悉的面孔，原來某電視台的高層及著名的填詞人林夕也正在該酒店用餐，而且還看見在娛樂圈非常有實力及霸氣的超級經理人邱黎寬(寬姐)，她還以友好的微笑跟我打招呼，感覺我真的到了台灣。

這一次除了我們四人之外，還加入一位我的台灣朋友一起到處吃喝玩樂，雖然對台灣這個地方不是十分熟悉，但也不算陌生，有當地人帶領我們四處遊覽，是一件非常愉快的事情，有什麼問題也可以方便解決。當然最重要的是語言的表達，其實我們四人也說得還不錯，但總是不及說一口流利普通話的當地人，在此亦要謝謝這個台灣朋友。這個旅程一共四天，雖然頭兩天因為下雨沒有太多出外觀光，但第三天的時候，總算到了台北一些名勝遊覽，但其實也不算什麼名勝，只是比較多人聚集的熱門地方。

其實上一次到台灣旅遊只不過年多之前，但這一次再到這個地方，感覺有另一種新鮮感，因為始終香港人到台北旅遊，去的地方也大同小異，但如果有一個台灣本地人介紹的話，便可以去到一些比較鮮為人知的地方。簡單的生活，簡單的旅遊，已經可以令一直忙碌工作的我，能夠偷得浮生半日閒。

生活語錄 吳康民

往事可以一記

翻開一本三十七年前的香港政府職員名錄，見到不少熟悉的名字，但都已經退休。不過當年的官階頗有不同，有的急速升遷，有的停留不動，因此頗可一記。

當年最高級的政務官，只有一位是華裔，他便是香港何氏世家何鴻鑾，已作古。而其中的鍾逸傑(英國人)則仍在世。因為不久前中央大員來港的宴會中，我和他同坐一桌，頗有交談。

其時後晉的政務官，屬華裔的有徐淦、楊啟彥、陳方安生、梁文建、蘇耀祖五人。徐、楊、梁三人在教育司署任職，曾和我打過交道。當年的港英官員官氣十足，但華裔高官不過只是英國人的走卒。其中以高級教育官羅宗淦最為跋扈，到來我所服務的學校視學時，肆意指摘，給我頂了回去。他後來在住所停車場取車時被山泥傾瀉壓死，是當年一大意外事件。

上任行政長官曾蔭權當年的級別與現仍健在的藍鴻震、孫明揚、鍾麗嫻、劉李麗娟(現已離婚除夫姓)相同。與他同級的許仕仁則已身陷囹圄，藍鴻震仍活躍於社交界中。陳方安生則轉為反對派「精神領袖」。人事滄桑，令人看得眼花繚亂。

當年的劉淑儀和羅薇椒芬地位稍低。劉則仍未結婚，故沒有冠以夫姓。同級的林煥光2012年開始當上行政會議召集人。張建宗則已升上政務司司長的位置。

我的一個學生唐某，他的父母親也是我的至交，而且是半公開的左派人物。而他居然能進入I.C.A.C.這麼敏感的機構，而那是在一九七七年。當年港英當局，對公務員的出身檢查特嚴。如此紅底子的青年人，能進入港英的要害部門，也是一件不可思議的事。

英國人的政治審查，十分厲害。我所服務的學校，是香港有名的左派愛國單位，居然有兩個畢業生後來進入港英警務處政治部工作。想來他們打入學校是有特殊任務的，因此香港一回歸，他們馬上移民加拿大。過了幾年後，看看風平浪靜，便回來探親了，曾和我會見。我說，既往不究，只要今天不再做不利於祖國的事情就是了。

萃神 余似心

風景畫背後的汗水

很多人都喜歡風景畫，美麗的景像是畫家眼中最美時光，不過，畫家在作畫時所承受的環境煎熬，卻沒在畫中表達出來。

悲情畫家梵高的其中一幅《向日葵》以接近四千萬美元的天價售出。但梵高一生潦倒，終身靠弟弟接濟，沒真正賣過一幅畫。梵高在自己的祖國荷蘭漂泊，後期到了法國，在南部看到漫山遍野的向日葵，被那鮮艷的色彩和花朵姿態深深吸引，每天跑到山野去作畫。大朵大朵金黃色的葵花對着烈日迎首微笑，梵高就在烈日當空下天天埋首繪畫，一幅一幅又一幅的向日葵完成了。天天在高溫下暴曬的梵高，不知是否被折磨得頭昏腦脹，有一天忽然在畫家好友高更面前把自己的左耳割掉！

無論梵高自殘的原因是什麼，戶外寫生的確不輕鬆。除了要扛着大批的畫具，還要承受風吹日曬雨打冬寒夏

熱，郊外也常有蚊蟲為患，雀鳥動物滋擾，地方骯髒。最大問題是光線常變，太陽不斷由東向西移，光影每一刻都在變化，須邊畫邊調校，尤其是光線透過樹梢映在臉上或物件上，微風吹拂，陰影改變又改變……這都是戶外寫生的層層考驗。

城市的戶外寫生更不易，地點是最困難的，香港這彈丸之地，人多路窄，要在街上架起畫架作畫談何容易，而且路人匆匆，汽車飛馳，抓住一瞬間的情境，只能速寫，和城市的急促步伐競賽，腦袋還要像攝錄機般，把某一時刻的景象定格下來搬至畫布或畫紙上去。

在欣賞一幅風景畫時，我們且想像畫裡充滿着畫家的汗水和對藝術的熱誠。

■梵高的天價《向日葵》。作者提供

百家廊

而立之年，我慢慢明白，真正參透「盡孝」二字，往往要經歷很多，走過曲折的道路，血淚交加後才捶胸頓足：父母在，一切都在；失去父母，一切都結束。

在農村長大的我，稱呼母親為「娘」，最初的時候，我覺得很土氣。我在某高校家屬大院長大，周圍住着都是老師，三尺講台上，一口標準普通話，回到老家，就變成濃濃的鄉音，一聲綿長粗樸的「娘」，不知跌宕出多少往事與苦澀。筒子樓上有位董老師，每逢暑假，把父母從鄉下接來小住，公共水室裡母親給孫兒洗尿布，他過去喊娘，「別洗了，我來吧。」

「去忙，去忙，還要備課。」映着昏黃的光暈，他緩緩轉身，娘的背影，臃腫，無限拉長。一天，水室裡不知誰扔了一些雞蛋，董老師的母親彎腰一個一個撿起來，放進盆裡，端回去煮熟了吃。後來，董老師知道了此事，認為很丟面子，「你怎麼撿這個，讓別人看到，好像我們啥也不管！」「這又沒壞，多浪費，我還分給隔壁鄰居，人家也沒說什麼。」

又是一陣激烈爭吵，第二天早上，我去水室洗漱，發現扔垃圾的地方多了個小盆，盆裡是煮熟的雞蛋，顯得很刺眼。不久，董老師的母親就回老家了，之後沒再見她來住過，有時陪親戚來濟看病，也當天往返，不再日鋪住上些日子，樓道裡再也聽不到那一聲「娘」了，頓時覺得空落落的，而每天與董老師碰面打招呼，我心裡有個地方堵得慌，說不上來的感覺。

還有那鄰居，是單位的領導，老父親去世後，每天中午他都回家吃飯，一塊看看母親。他一上樓就喊「娘」，聲音很大，因為娘耳朵背。工作愈來愈忙，職務愈來愈高，找他辦事的人接二連三，經常找到他母親這裡，收到一些莫名的禮品。老人沒上過學，不識字，卻伺候年邁公婆到90歲高齡，也搞不清自己的兒子整天忙什麼，總是拉着長音，念叨着他的小名，「誰知道他幹嘛去了，好些天沒來吃飯，我光吃剩飯了。」蒸的饅頭，餛了又餛，直到變硬、扒皮、長毛，可是，卻等不來兒子。一次，老人做飯出來倒垃圾，把鑰匙鎖在屋裡，跑着到單位找兒子，回來衣衫溼透，滿頭大汗。

昨日紀 陶然

自從上學，一直在男女混合學校就讀，到了北京，起初在華僑補習學校，也是一樣。忽然分配到正規中學，卻是男校，也就是我們口中的「和尚學校」，有點不習慣，但不驚訝，而且很快就習慣了。後來還覺得方便，因為男校，除了個別女教師外，其他都隨便，不用避忌。也可能因為如此，說話也就更加忘形。甚至衣着，也隨便。當時男生都不修邊幅，連頭髮也不整理，亂蓬蓬的，任它們自由發揮。

學校操場角落，有一間露天沖涼室，並沒有正式的門，圍牆外，只開了個口供出入。夏天時，我們幾個寄宿生便去那裡沖涼，有人甚至高聲歌唱。大家赤身露體，也不尷尬。有個同學，一面沖涼，一面說，將來我們都會找到朋友！我一愣，知道他意有所指，但也沒好意思細問。其實，剛到北京時，集體沖涼，我死都不肯脫內褲，給他們取笑了半天。有什麼辦

與娘的「戰爭」

「你怎麼不給我打電話，給你買的手機怎麼沒用？」「不好使，不好使。娘，以後別檢垃圾了，這些不值錢。」趁娘不在家，他把她攢的一儲藏室的廢品，便宜處理掉了，娘知道後臉色黑下來，「你怎麼賣了？我推着小車去，不用你！」娘，你就聽我的吧？……一句句「娘」，叫得人兩眼發熱，五味雜陳，那些廢品是娘的寶貝啊！

盡孝要趁早，母親大於天，這些大道理人盡皆知，整天掛在嘴邊，說給身邊的孩子聽，出現在各種文稿中，不時出現「感動」的字眼。但是，我們真正了解母親多少？在人前，張口閉口孝順；在人後，有多少不為人知的情感對峙，或以愛的名義進行的「戰爭」呢？節儉慣了的母親，變成廢品愛好者，馬路中間的一個飲料瓶子也不放過；絮絮叨叨的母親，把牽掛當成習慣，「別熬夜，別貪涼，我對象一定要找個知根知底的，別由着性子。」刻板、呆滯、落伍，不可理喻，我們與母親之間的拉鋸戰就這樣無聲地進行着，心靈的距離不覺中變大，拉長，成為世上熟悉的陌生人，這究竟是歲月的捉弄，還是我們的自私？很少人敢於自我剖析，直面母親。

「感謝上蒼，我終於把難以說出口的醜事，明明白白都說出來了」，這是虛梭的晚年懺悔，誰能像他那樣，將自己在母親面前的醜事，毫無顧忌地道出來呢？在這個大張旗鼓重視母親節、重陽節等的消費時代，我們往往忽略了一份內心審視，一種誠實回望。回望的不是兒時的艱苦歲月、困難年代，那種貧瘠生活的狹隘選擇以及憶苦思甜，而是對母親的理解，繼而重新認識我們自己，稚嫩、荒唐、醜陋、功利，幾近偏執的自己。

彭學明先生的《娘》是一部滌潔靈魂的「心經」。因為生活逼仄，娘先後四次嫁人，特殊而複雜的重组家庭，自有太多糾葛與博弈。改嫁的女人被人瞧不起，這就為欺侮埋下種子，就像作者的感受，對娘的怨恨，逐步發酵升溫，從火堆裡的一顆炭火到灶火裡飄出的一粒火星，從一隻小小的螢火蟲再到一股熊熊火焰，這火焰，或強或弱，從未熄滅。

令我印象最深刻的不是湘西趕仗節被生產隊長搶走的野豬肉，也不是娘為供自己

讀書被繼父毒打的拳腳與棍棒，不是娘拖着病體外出繕糧被他誤解的場景，而是他結婚時不讓娘參加，多年後他傾吐出血徹心扉的悔意：「娘不時昏迷的淚光裡，一定是兒子婚禮的禮炮和煙花」，他醒悟，「在我與娘幾十年的戰爭中裡，娘始終是退守的羔羊，我始終是進攻的豺狼，在我一次又一次的進攻裡，娘終於被我逼上了絕路，無路可退，跌進了懸崖。跌進懸崖的娘，連一隻有生命的羔羊都不在了，而是一個沒有生命的瓷器，一碰便粉身碎骨，成為碎片，無法還原。我是擊碎瓷器的石頭和鐵蹄。偌大的宇宙和世界啊，當娘容納了我和我的一切時，為什麼就沒有一處可以容納娘的心？」

其實，與娘的「戰爭」極易被我們所忽視，確切的說，帶着虛偽的面具，將母親的擔憂、叮嚀、愛拋在腦後，一門心思經營着自己的功名利祿，讓自己光鮮，贏得更多。或許，只有在失去後，人才能懂得珍惜，這也是人性中的弱點與世故。最大的孝，是盡快從「戰爭」中退出來，接納不完美的母親，順應父母，讓他們開心快樂，做自己能做而又不讓他們擔憂的事情。生命來自母親，精神源頭也在母親……「她既在最初承諾成為人間母者，她的生命已服膺生不死的規律，只有不斷孕育生、賜予生、扶養生，而喪失斷生、殺生的能力。不管她的孩子畸形弱智，被洩瀉者視作瘟疫，她仍會忠貞於生不死的母者精神，讓生命的光在孩子身上實踐(摘自簡嫻《母親》)。」我們看不到身上的光，亦讀不懂娘的心，這是一種悲哀，更是不可挽回的精神財富。

有多少母親，就有多少難以言述的愛，和嫻嫻來遲的孝。在今天，我們應該大聲喊出心中積蘊的「娘」，那是最美的詩眼。因為，娘在，大地在，生命在，這是最原始的生命聯結，支撐我們堅強地向前，無論何時何地，她都是我們安全的港灣。「世界上無論什麼名譽，什麼地位，什麼幸福，什麼尊榮，都比不上呆在母親身邊。即使她一字也不識，即使整天吃『紅的』(指紅高粱餅子)」，季羨林先生的晚年獨白，我經常想起，善待母親，就從現在開始吧，多站在母親的立場上考慮問題，放下怨恨，立地成佛。

男校生活

法呀，不習慣嘛。

那時，平房老校沒暖氣可供，冬天只好生火爐取暖。晚上是自習課，當時困難時期，糧食定量，我們由每人每月36斤，經學校當局動員自報公議方式，減定量。這一幫歸僑學生也全都減成33斤，但獲得晚自習可以自由在宿舍休息的待遇。外面北風呼呼叫，我們在宿舍圍爐取暖，不斷把劈柴送進火爐熊熊火焰裡，聽着窩窩頭烤得吱吱響，一面用火鈔翻動另一面，一面聊天，許多時候都免不了談及哪裡的東西好吃，當時就叫做「精神會餐」。

香港潘姓同學可以寒暑兩季回香港探親，他就幾次悄悄地上西長安街電報大樓對面的「全聚德」分店吃烤鴨，當時是十塊錢一隻，比起當時的物價，絕對是高價了，一般人無法消受。我跟他去過，只見他手一揚，就有相識的夥計匆匆而來招呼入座。在當時我們眼裡，他實在有點神奇。而一般來說，我們只能談論

如何騎自行車，去西四，那裡有一家年糕舖，星期天可以排隊憑憑兩糧票去買年糕吃。如今還記得那滋味，但味蕾早已退化了。

生火爐，必須有煤球，煤球不夠，作為歸僑組長的阿林，便身先士卒，常常去操場搬運煤球。在我們眼裡，他是好榜樣；學校領導也頗看重。不料，期末考前，他不知如何，竟獲得試卷，知道也還罷了，但他不知輕重，又透露給其他歸僑學生。本來大家保守秘密也就算了，神不知鬼不覺。偏偏有個Y姓同學，喜歡張揚，考試不到十分鐘，竟搶先交卷，揚長而去。監考老師起疑，追查之下，發現考題外洩。終於迫到L的頭上，見到無法推託，他只好承認事實。

幸好他平時表現不錯，老師也就訓話一番算數。他籃球打得不錯，先於正式高考前參加體育文藝類內招考試，學校評語又不錯，終於考上北京體育學院(如今改名北京體育大學)。