傳真：2873 2453　電郵：feature@wenweipo.com　本版逢周一至五刊出

與歲月對抗的力量

尋夢園　昂膛山人

人！為什麼會隨着年齡的增加而日漸顯現出自己的身體日漸衰老呢？！

原來，經哈佛大學一位心理學女教授艾倫．朗格教授，設計的一個實驗中，證明了「衰老」只是一個人，因風俗習慣的影響，以為隨着年齡增加，身體便會日漸衰老的「概念」，而引致身體也因而產生了這種變化，才會變成日漸衰老的！

朗格教授今年63歲，她非常酷愛網球運動，當她年輕的時候，曾經因摔斷了足踝；醫生便說她再也不能參加網球運動了！但她今天依然雙腿健康，每天也能練習網球運動，她歸納了這三十年來的研究和實踐，她的理論如下：「在人生過程中，我們是不能確知自己能做些什麼，但事實上也有可能成就很大的；最基本的核心概念就是『專注力』。」所謂「專注力」就是我們不時也需要停下腳步，思考一下目前工作，將會產生什麼後果；又要經常考慮，還有沒有其他選擇？「專注力」就是一種簡單的實踐！要時刻留意新事物，積極尋求兩者的差異；對人和環境重新加強敏感的觸覺，向新的可能性持極為開放的態度，進而形成新的視野和角度！

朗格教授進行了一個很有趣的實驗。她和學生搭建了一個「時空膠囊」，佈置成與二十年前的環境一樣，然後邀請十六位七八十歲的老人，八人一組，分成「實驗組」和「控制組」，讓他們在「時空膠囊」內生活一個星期。七天之內，老人都沉浸在二十年前的環境裡；並要求老人家更加積極地生活，沒人會幫助他們穿衣服或攙扶他們走路。唯一分別是「實驗組」內的老人，其言行舉止必須與二十年前的舉止相同；而「控制組」內的老人則用懷舊的方式談論和回憶二十年前已發生了的往事。

實驗結果是：兩組老人的身體質素都有了明顯的改善。實驗前，他們幾乎都是由家人陪伴着前來的；老態龍鍾、步履蹣跚。一個星期之後，這群老人的視力、聽力、記憶力均有明顯的提高，血壓也降低了，步態、體力都有了明顯的改善。相比之下，「實驗組」內那些老人家，即「活在二十年前的老人」，他們的進步更加驚人，他們手腳更敏捷；在智力測驗中得分更高。局外人看了他們實驗前後的相片，幾乎都不敢相信自己的眼睛。

實驗證明了，老人們在心理上相信自己年輕了二十歲，於是身體便作出了相應的配合。「衰老」其實只是一個受人影響了的概念。老年人的虛弱、無助、多病等等，其實只是一種習慣性經常被刻劃成為一種廣泛接受的老人狀態而已！其實不是必然的生理過程！例如：人老了，記憶力便一定衰退的嗎？答案並不是絕對的。真正抑制我們潛能的是我們身處一個崇拜青春而厭棄老年的社會！社會人士一般均固執地認為衰老和能力減弱是有着必然的聯繫，這種思維定勢極具殺傷力。

如果我們對自己的生活有更多的控制權，由自己決定娛樂節目，自己照顧房內的植物的話，這些老人肯定就會比那些接受全方位照顧的老人更加快樂！年輕！長壽！

各位老年的朋友和讀者們，千萬不要在如梭歲月面前無奈地嘆息了！趕快站起來，下定決心，把年輕時的氣概，重奪回來。只要你肯嘗試，要專心和努力，你一定能夠成功的。由今天開始，努力培養你的「專注力」吧！它就是「與歲月對抗的力量」！

年齡的真相

隨想國　興國

在商務印書館出版、孫若穎譯的《與孤獨為伍》一書中，德國思想家尼采在序列127的「年紀與真相」說：「年輕人喜歡有趣和古怪的東西，是真是假倒不關心。相對成熟的人喜歡真相中有趣和古怪的部分。完全成熟的人喜歡真相，即使真相顯得平淡無奇，在普通人眼裡枯燥而乏味。因為他們發現，真相傾向於透過樸素的偽裝傳遞最高的智慧。」

新聞媒體的職責，本來就是追求事實的真相，但看到尼采的話語後，就忽然明白，為什麼有些媒體，不求真而只求有趣和古怪了，因為現代社會已經進入老年社會，年輕人取代了老人的消費，取代了老人的閱讀習慣，再加上網聞取代了電視和報紙的新聞，媒體為了得到年輕人的認同，就只能在古怪有趣的事件上挖掘了，也不管它是真是假。這相信就是假新聞充斥在網絡的原因吧？

不過，也不是所有的年輕人都喜歡有趣和古怪的東西的，有些年輕人還是會熱切追求真知灼見的，可惜這樣的年輕人愈來愈少見了。尼采用「年紀與真相」為題，顯然是他把人的成熟程度與年紀掛鈎甚或劃上等號了。個人認為這可能是錯了，有些人是愈老愈糊塗的，年紀愈長思想愈怪愈見偏激，更甚者有所謂返老還童，即是年紀愈長愈是喜歡看古怪的東西。

比如有些人到了五六十歲，還在說自己只有二十五歲，就是因為這些人覺得這樣說很有趣。比如有些人已經進入老年期，但內心希望別人說自己的年齡時，說得年輕些，特別是有些女士喜歡隱瞞真相，以虛假的年紀欺騙世人。所以說年齡的真相，有時是必須保密的，有時是需要誇大的，有時是需要欺瞞的。但在現代社會，除非不到銀行開戶口，除非不申請流動通訊，除非不使用醫療券，不然年齡是無法藏得住的。

中美第一夫人雍容華貴

思旋天地　思旋

中國自中共十九大會議閉幕後，成全球矚目的強國。毫無疑問，舉世都認為中國已踏入新時代，任誰也知道，任何國家或企業甚至是個人，都以實力取勝。口講無憑，就以中國最近的表現，成為了與美國並肩，不相伯仲的大國姿態出現在世界舞台上，可見一斑。

首先，是最近美國總統特朗普在亞洲之行。最受矚目的，所受最高待遇的，是在中國。中國國家主席習近平偕夫人在金秋時節，盛裝接待到訪的美國總統特朗普偕夫人。可以說，踏入新時代的中國，其外交姿態也是新時代的裝備：參觀具有悠久歷史文化的故宮、表演經典文化藝術的演出、品嚐中國美食，大快朵頤。在此之前，特朗普當選美國總統之後，他的言行舉止受輿論所批評，他也是常因口出狂言而被譏笑為狂人。然而，今次特朗普北京之行，眼前一亮的是其舉止言談有如紳士一般。並常特地處處就所見的一切、所受的接待首肯點讚。就連中美兩國的第一夫人也雍容華貴，儀態萬千。兩位第一夫人訪問北京中學生，更顯慈愛關懷的好媽媽形象。新時代第一夫人外交，同樣精彩。美國總統訪華拉開帷幕，着實受人矚目，但後來好戲更令人矚目——中美經貿合作成果豐碩，中美有簽二萬億經貿大單，着實驚人。思旋暗道，特朗普在訪中前必已熟讀「習近平思想」，正如習近平簽署大單後指出「中美合作是兩國唯一正確選擇」。當然，隨行的美國商界大佬，心花怒放是肯定的，大讚新時代的中國也是必然的。

其實，國與國之間肯定有所矛盾，為國家利益，如何好好處理矛盾，那就要靠國家領導人的智慧了。特朗普似乎臨行前帶上一嗰「高帽」，來華大派。這也是在新時代備受考驗。經此一役，中國營商環境將更開放而備受矚目。從香港金融市場所聽到的新聞說，中國將更放寬金融市場中銀行及保險業務的股份比例限制。另外，互利合作機制將邁向更高層次。如是事實，成雙贏局面，也是中國「圖構建世界共同體」圓夢。中美兩元首將會共創未來，為世界和平人民幸福圓好夢。

馬不停蹄的習近平主席，隨即飛往越南出席APEC峰會，開展另一個外交盛會。同為世界和平，同為謀命運共同體而努力。溫故知新，中國與越南雖然同屬社會主義的信仰。但是也有過一段風風雨雨的日子。而今一切俱往矣，中越人民的友誼永遠友好，大家同為國家與人民利益着想，互利共贏。我們同樣期盼亞太經合組織會議在越南順利勝利舉行，相信成果是必然的，因為有中國的參與，有中國習近平主席領導的「中國方案」作引導。人民愛和平，不要矛盾和紛爭。如何化解矛盾，期待各國元首努力，和考驗元首們的智慧。

身無一文你敢外出嗎？

七嘴八舌　小臻

日前，香港旅行社縱橫遊的電腦系統遭黑客入侵，約20萬名客戶資料外洩，黑客向旅行社勒索七位數字的贖金才答應解鎖。事件導致網頁癱瘓，全線分店當天暫停營業，幸好未造成大損失，但帶來極大的警號。

有位青年才俊旗下公司管理約200多個網頁，從他的經驗而言，互聯網其實是充斥着各種自動入侵網頁的黑客程式，只要你的網頁有一定流量及累積了較多瀏覽次數，成為一個可靠的網頁就可能已經成為下一個黑客入侵的目標。黑客會利用Phishing Site（釣魚網站）偽裝成可信的網頁從而盜取客戶敏感資料，甚至可以操控網頁運作，可以隨便改動及刪除檔案。所以做網絡經營生意一定需投資網頁保安系統，每個月都必須要花數百元裝置網頁防毒保護，防範黑客入侵，必須都定期備份及更新存檔，否則一次意外足以致命。

若然你以為我不搞網店生意，不做網購，黑客入侵不會與我扯上關係是錯的，但只要與互聯網服務扯上關係就逃避不了。你說我不網購，但銀行節省成本，分行愈來愈少，自助銀行愈來愈多，網上繳費、網上轉賬、網上買賣股票這些你根本沒法避免，時勢逼人怎能逃避。

最近有朋友出差廈門，全團廿人都是香港及新加坡的媒體人（記者、網紅、旅遊作家），他們大多是年輕人，自然微信、臉書、Ig都不停刷屏，手機不離手，用作捕捉最新資訊，發送最新資訊。白天採訪，晚上忙裡偷閒到了咖啡一條街消遣一下，都是飲杯咖啡聊聊天，天南地北吹水一番後打算結賬回酒店，結果店員說他們不收現金，只用支付寶，大家呆了，原來「沒有支付寶在內地沒法生活」是真的！但作為非內地居民，支付寶的申請手續很繁複的，不是旅客願意做的事。結果最後因為沒有一個有支付寶情況下店員只好向老闆請示，最後當然也收現金，但不設找錢。之後大家知道的士也是如此，決定惟有步行回酒店，反正十幾廿分鐘路程。發現目前內地人引以為傲的支付寶確是有其優點，避免收到偽鈔，零碎錢，不用帶大疊現金出街（人民幣面值只得一百元），無論是支付或收取，大家都信賴，難怪受歡迎。

不過，是否極端到完全依賴一種交易方式呢？叫外國旅客怎麼辦？老人家怎麼辦？據說現時年輕人外出會身無一文，一機在手什麼也搞掂。有人數十萬賬款也手機找數。我不禁問萬一手機掉了，被偷竊了，失靈了，怎麼辦？他們竟說沒想過會發生呢啲問題。有人就提出這個支付寶有沒有保安漏洞㗎？為何科技發達的西方國家不廣泛使用的？這下留待內地專家解答好了。

反正現在是電腦化的世界，黑客入侵電腦系統，網絡保安問題也是永無休止的問題。網絡保安防衛是未來必須做好的頭等大事，否則會出災難。而普羅大眾只是用家，要解決問題只能靠高智商的科學家與黑客對抗，黑客都是一群高智商的人，只是心術不正，所以要正義科學家來守護人類，守護這世界和平！

太行山中奇事多

百家廊　戴永夏

深秋，遠行，走進太行山中。太行山的美麗，博大，神秘……讓我深深為之驚歎。

巍巍太行山，綿延800里，橫跨四省市，在我國中東部地區立起一道巨大的彩屏。它自北向南，橫空出世，在河南林州境內形成一個長達百里、寬約2里、相對高差達千米的太行大峽谷。這裡，山高谷深，峰奇洞幽，飛瀑千疊，怪石嶙峋，不但景色優美，而且有許多神秘有趣的自然景觀，令科學家百思不解，讓普通人深感興趣……

神秘莫測的「豬叫石」

在太行大峽谷內的高家台輝伏岩自然村旁的懸崖峭壁下，有一塊神奇的石頭叫「豬叫石」。該石呈圓方形，紫紅色，高、寬各3米，厚2米。據說每遇重大事件，它都會發出「哼哼」或「唧唧」的豬叫聲，相距一里路外都能聽到。據住在豬叫石附近已七十多年的一位老農講，每次豬叫聲可持續六七個小時，從傍晚一直叫到凌晨一兩點鐘。

當地人說，我國近現代發生的一些重大事件，豬叫石都曾做過預報。如1937年日本全面入侵中國前，豬叫石叫了一個月；1949年新中國成立前，豬叫石曾發出歡快的叫聲；文化大革命、唐山大地震以及香港回歸等大事，豬叫石也都提前發出叫聲。其聲音大致可分為歡快和低沉兩種。要是發出歡快的叫聲，會出現喜慶之事；發出低沉的叫聲，則會出現悲哀之事。

還有人說，解放初期搞土改時，豬叫石又叫起來了。村幹部認為這是封建迷信，便讓民兵前去「圍剿」。一民兵朝石頭開了一槍，企圖將「豬」打死（至今石頭上還留有槍彈的痕跡）。可是不一會，豬叫石重又叫了起來……

一塊普通石頭為何能發出預報禍福的豬叫聲？當地流傳着這樣一個傳說：古時這裡住着一個孤苦伶仃的老人，跟自養的一頭豬相依為命。一天夜裡，這頭豬突然慘叫起來，並用嘴巴將正在熟睡的老人拱醒，推着他離開屋子。老人剛離開屋子，地震就發生了。這時一塊巨石從山上滾下來，將房屋砸塌，把豬活活地壓在下面。老人只聽到豬叫聲，卻看不到豬的影子。他拚命地掘石挖土，想把豬救出來，然而至死他也未能如願。從此，每遇災變或發生大事，這塊石頭便會發出豬叫的聲音……

傳說固然難以令人信服，然而這神秘卻又無人能解。莫非是人與自然的默契？天人感應的顯示？大自然總是這樣，它把神秘拋向人間，讓你去探索、揭示、發現。而歷史正是在這不斷地探索、發現中走向進步的。

在林州石板岩村西面海拔1,200米的太行山腰，有一個山洞叫桃花洞。洞的四周山巒起伏，群峰插天，懸岩倒掛，壁立千仞。洞下的桃花谷裡，深淵淺潭，水清如碧，聲如鐘磬，長流不息。每到隆冬季節，別的地方「已是懸崖百丈冰」、「萬花凋謝一時稀」，而桃花洞周圍的懸崖峭壁上，卻是桃花怒放，爭奇鬥艷，近看像艷麗的彩錦，遠看似緋紅的輕雲……明末井陘知州萬化曾在《魯班壑》一詩中寫道：「洞口桃花開雪裡，岩頭瀑布掛雲中」，恰切地寫出了桃花洞邊冬日桃花盛開的情景。

桃花洞的桃花為什麼會在冬天開放？有一個傳說這樣解釋：東魏末年，丞相高歡率兵西征，駐紮在桃花洞中。時值數九寒天，大雪封山，不能行軍，高歡心急如焚。一天夜裡，他夢見一位白髮老翁對他說，必須等到桃花盛開的時候才能拔營出兵。於是，他每日派士兵出洞，察看桃花開了沒有。派出去的士兵總是回來稟報說：外面滴水成冰，桃花尚未開放。高歡聽後大怒，下令將士兵推出洞外斬首。這樣一連十天，十個士兵都因桃花未開而死於非命。到第十一天時，他又派一心腹士兵出洞察看。這名士兵所見如前。他想到自己必死無疑，不禁捶胸頓足，仰天慟哭。他的哭聲感動了仙人，遂生憐憫之心，立即命桃花雪中開放。高歡見此情景喜出望外，立即下令全軍開拔出山。從此，桃花洞的桃花便年年寒冬凌雪開放。

如今桃花洞中，嚴冬已難見桃花。不過早春時節，仍可見璀璨桃花迎雪開。這是因為桃花洞背靠大山，背風向陽，山谷內比其他地方溫度高。而桃樹又耐寒，早春時節迎雪開放也便成為常事。

盛夏酷暑水成冰

林州石板岩鄉西北部的深山裡，在一山陰處分佈着幾個較淺的洞穴，面積大約600平方米，這裡就是著名的「冰冰背」。冰冰背的奇特之處，是冬暖而夏冰。每到春暖花開時節，這裡便開始結冰，冰期長達五個月之久。到八月中秋以後，這裡的冰凍才開始融化。冰期最盛時，恰好是盛夏酷暑季節。此時，一來到這裡，立即讓人感到寒氣砭骨，冷意襲人。洞外水凝不流，洞中冰凌掛壁。隆冬時節，此處卻熱氣蒸騰，溫暖如春，山花點點，綠草盈盈，令人感到冬夏無序，時令顛倒，故有「冬時夏令顛倒顛」之稱。

對於冰冰背奇觀，也有神話傳說為惑者解疑：古時候，冰冰背一帶是一泓深潭，潭水清洌無比，四季不涸，專供人們飲用和灌溉。有一年夏天，一條惡龍飛來，霎時間便將潭水吸乾。從此草木枯萎，莊稼絕收，百姓生計無着。無奈之下，他們只得燒香禱告，苦苦祈求惡龍飛走，免降災難，可惡龍卻置之不理。正在這時，八仙中的鐵拐李路過這裡，看到惡龍降災，生靈塗炭，深感不平。一怒之下，他將鐵拐捅到海底，命龍王趕快放水，使得潭水復湧。他又從寶葫蘆裡扔出一塊冰來，將潭水周圍蓋得嚴實，把惡龍壓到了潭底。從此，這裡的百姓復又安居樂業，而冰冰背奇觀也從這時起出現於世。

不過，科學家卻作出這樣的解釋：由於特殊的地質條件，每年夏季，冰冰背地殼深處高密度氣體上升，從洞穴的石縫中冒出地表，密度降低後吸熱製冷，形成冰錐或冰凌。而沒有冷氣的冬季，相對比較溫暖。科學解開了景觀的神秘。

然而從感情上，我卻更相信鐵拐李降服惡龍的傳說。因為這不但使冰冰背的魅力無窮，而且它所體現的除惡揚善精神，正是我們民族文化的一朵奇葩。

有櫈坐

翠袖乾坤　伍淑賢

藝術家程展緯近年為基層勞工如保安員、收銀員、戲院售票員等爭取工作間「有櫈坐」。報載最新的「成功爭取」，是時代廣場UA戲院的售票員，將跟其他UA戲院看齊，有櫈坐。本地藝術圈和公民社會，有這種具同理心又熱切行動的人，是香港的福氣。

程展緯在媒體訪問中常提到打工仔在資本主義社會得不到尊重，最慘是打工仔也不幫打工仔，竟說出：「我企足十個鐘，他只企八個鐘就要坐？」或「讀書少就係咁辛苦囉」這類晦氣說話。我想的倒是另一問題：有什麼工作是非站不可的？

坊間常要站立，即程展緯幫過發聲爭取的工種，其實性質都是可站可坐的，唯一是超市收銀坐着做會較困難，不就力，但要解決的話，以超市的財力，只要在收銀櫃枱做些符合人體工程學的改動，便可一勞永逸。其他要常站的行業如教書、護士、廚師、侍應、酒店員工等，又如何幫呢？比如教書，非站着教不可嗎？老師坐着與站着講課，有什麼不同？

我想中小學以至大學，老師習慣站着講的最大原因，是因為立着的高度，最能吸引注意力。坐下來人矮了一截，課堂確是突然沒了重心。但聽說民國以來很多大學者、大思想家在大學授課，都十分不拘一格，甚至有全堂背着學生，對着黑板自說自話，學生聽到多少真是天曉得！這些在今天視學生為教育消費者、所有老師都要被學生評分的世界，簡直是天方夜譚，但老師為什麼不可以坐着講課呢？如怕後排學生看不到，老師可坐在微軟的蓋茨曾十分喜愛的高腳酒吧櫈上，又有型又吸睛。如果是大學，有劇院式的演講室，坐下授課更沒問題。從當事人即老師來說，站着說話跟坐着話，在用聲運氣方面確很不一樣，正如唱歌，除非訓練有素，不然一般人還是站着唱比較保險。

我想關鍵是彈性，如不想老師老來全患上靜脈曲張等職業病，就鼓勵他們教書時，梅花間竹地時站時坐好了。

博雅的嶺大校長鄭國漢

淑梅足跡　車淑梅

香港的嶺南大學慶祝50周年校慶，鄭國漢校長指出世界各地都有不同的嶺南大學，1952年前廣州有嶺南大學，25年前，中山大學旗下亦有嶺南大學，是一級學院，韓國方面同樣在50年前左右，將兩間大學合併稱為嶺南大學；在全港八所公立大學中，嶺南是唯一在名稱上沒有「香港」二字，去年他們特意在Logo加上以資識別。

這位學者型的校長繼續解釋，「1999年嶺南升格為大學也是全港獨有的『博雅大學』，原來這教育模式來自西方，話說古羅馬有一批自由人，日常粗活都由奴隸分擔，他們有空閒去學習一些另類知識，包括七個範圍，與中國的『六藝』禮樂射御書數相類似，文化、數學、音樂、天文、邏輯等等，後來更發展至自然科學和社會科學，所以西方統稱為『自由文理教育』，多年前經陳坤耀校長定名為『博雅教育』着重培訓同學溝通，語言和辯論能力，更要有關心社會，服務社群的精神，態度優雅，雖則不能執手而教，但這是對學生的期望。」

嶺大校長鄭國漢教授原來自小不敢奢望成為大學生，他在潮州出生，9歲隨父母來港，入住東頭村，當年父親在地盤工作月薪50元，鄰居做寫字樓月薪300元，當文員也成為他的最高理想。他感受當年的男孩子好吃虧，暑期工都請女工，男工只能當雜工，他練大隻去做搬運工人，在汽水廠洗樽，一手托起一盤24支汽水沒難度；也曾在美孚新邨清潔鋁窗，形容自己好像猴子，在竹棚上爬上爬落，但當年曾發生一次意外，竹棚工人拆竹棚，將竹從上飛到地面，正正飛中在竹棚上的他，膝蓋中招了，差一點點飛中他的頭部，非常危險。

鄭校長由於手持CI，屬無國籍人士，在美國佛羅里達州當了12年大學教授，最開心可以取得美籍，終於有了身份。1992年決意回港協助創立科技大學，他就是怕退休後無所事事，只跟一班老教授一期一會地去唐人街吃一次自助餐，好苦悶；另，他和很多教授都有共同心願，香港回歸在即，希望在中國土地上有一所認真的研究型大學，結果科大取得零的突破，商學院更創出好成績。

2013年鄭校長接受挑戰，出任嶺南大學校長，他從未想過未上任已「出事」，「只因我曾是梁振英競選期間的經濟顧問，而被定名為（梁粉），原來這就是原罪，早知如此就不會接受嶺大提名，寧願留在科大工作至退休，不過我自認是過河卒，一定要向前行，不可退縮，這是一種承諾。當時剛巧要接受早安排好的白內障手術，醫生要我不可以費眼神，但當時怎可以不看報紙，看少一份都不可以，十分難忘。」2018亞洲大學排名榜亞洲首100間大學，嶺大跳升了9級排名100位，適逢50周年校慶取到了歷來最高成績，鄭校長非常滿意。明年8月將會任期屆滿，他以平常心去面對，但已表明心跡願意繼續留任。會否害怕來自學生的壓力？自言當年比現時嚴峻得多，現在抱有一個樂觀的心情，結果可望年底或明年初公佈。到底鄭校長是一位軟腍腍還是會發惡的校長？「我都算幾好人，但請勿超越我的底線，國有國法，家有家規，校有校規，我會照校規去辦事。」

其實，在我心中，鄭國漢校長與博雅教育非常配合，他給我的一種博雅的感受，博學而儒雅；也知道對人對事都不能太早作結論，因為路遙知馬力，日久見人心，也希望嶺大上下一心，就如他們兩位同學歌莉雅、黃維一所創作的歌曲《博雅驕傲》落力發夢，努力發夢，去創造更美好前途，嶺南大學香港HONG KONG加油！

■鄭校長明年8月將會任期屆滿。　作者提供