

海南成立中國自貿港

國家主席習近平在海南建省辦經濟特區三十周年慶祝大會上，向海南送大禮，打造全面深化改革開放試驗區，及海南省新定位為「中國特色自貿港」。海南建省辦經濟特區三十年以來，成績有目共睹。

今次國家主席的大禮，充分肯定海南經濟特區建設取得歷史功績，更進一步成立中國特色自貿港，是支持海南逐步探索，穩步推進中國特色自由貿易港建設。分步驟，分階段，爭取海南在新時代中國特色社會主義偉大勝利征程上取得更輝煌成績。當然，這大禮包括國務院給予海南今後的惠省國策。其中，設能源等交易場所，開展國際人才管理改革試點，開展成為國際休閒旅遊文化島。其中令人矚目的是，允許海南進行賽馬娛樂等活動，令人想起有望將成為另一個香港？另一個澳門，當然要達到此目的，路漫漫長兮。港澳與海南島將是對手，也是合作夥伴。

海南省人民及海外僑胞為此相當雀躍和興奮，芬姐是海南省文昌媳婦，她的丈夫吳多泰生前對海南曾經作過很大貢獻。芬姐娓娓道來，細訴海南歷史發展的故人和故事。三十多年，吳多泰是全國政協委員，他曾經向中央有關當局提議海南建省辦特區。

又曾記得上世紀八十年代初，吳多泰與黃堅等人被海南當局委任為海南大學籌委會成員。他們出錢出力，海南大學成立至今已成為島內

一流學府。其實，芬姐不忘初心，記得海南島解放戰爭的英雄馮白駒先生和海南人民愛國的偉大功績。馮白駒先生領導瓊崖縱隊，堅持武裝鬥爭，為解放海南所作的貢獻，海南人民永遠不會忘記。又記得「瓊崖縱隊23年紅旗不倒」的稱譽，海南人民不會忘記。芬姐亦不會忘記偉大的「紅色娘子軍」。

去年世界海南聯誼大會在港舉行，世界海南鄉賢雲集香港，在港暢敘鄉誼，暢談為祖國、為家鄉建設，竭盡所能獻謀獻策，表現和諧團結的鄉情。

最近，香港海南社團總會在香港舉行春茗，海南省委統戰部常務副部長王瓊珠率團親到港祝賀。海南首長名流張泰超、莫海濤、李文俊、雲海清、張李桂英、林青、張學修、朱鼎健等，團結包容合作，為國家、為家鄉、為香港、為鄉民，盡心盡力服務，實在是海南的榮光。芬姐對眾鄉賢十分欽佩，還衷心要向他們學習，有機會在今後海南發展征程上有需要出錢出力的地方，一定義不容辭。



■ 習近平主席在海南考察時，與村民親切握手。 新華社

打球高智商

香港孩子很少不會游泳，因為家長對孩子的興趣培養，首選就是游泳。家長重視游泳訓練，實用性居多，為的是讓孩子多一項求生本領。家長相信，運動訓練愈早愈好，所以，最紅火的暑期游泳訓練班，常見一些剛學會行走的娃娃，在泳池的浮水軟墊上，顛顛抖抖地學習跳水，家長親子樂在其中。

什麼運動最適合孩子？我是很推薦打乒乓球和羽毛球的。美國有雜誌公開一項統計，科學家通過抽樣調查，樣本分析，評估十大球類智商榜，體壇最強大腦，排行榜首的，原來就是體積最小的乒乓球，居次的是羽毛球，再依次是3.冰球，4.棒球，5.足球，6.曲棍球，7.籃球，8.排球，9.手球，10.高爾夫球。（網球可能沒在指定調查球類）同樣是小球的高爾夫球，智商指數竟然排在榜末，高爾夫球運動員當然不會認同，高爾夫球絕對需要食腦，小小的一桿入洞，難乎其難，是神乎其技。當然，此運動不算極速，有時間慢慢諗。乒乓球是一項全身運動，乒乓球因為細小，講求速度，又技術多變，可以提高思維能力，促進智力發展。我們在體育館的乒乓球場，見得最多的，是青少年和長者，青年和中年上班族，工餘有時間，都寧可去健身房健美減肥。

乒乓球特別適合中老年人，此運動是全身肌肉和關節組織的活動，尤其是上下肢協調能力，減緩衰老，同時，眼睛追蹤球向，調節神經，更可預防腦退化。

我們的乒乓球教練，派球速度極快，當我們是十八廿二，有時不很理解。教練說，打乒乓球是要心中有團火，要有鬥志的火，所以不管你十八廿二，還是八秩晉二，都要有速度的反應，訓練能否接球不重要，這樣才能鍛煉鬥志和耐力。

練習乒乓球的長者，他日遇到疾病，心理質素和鬥志都會較強。有幸我有一班波友，他們都說要把乒乓球打到打不動為止。長者老來有老伴，互相照顧固然重要；如果老來有球伴，更是執到寶。建議中年朋友早日進入智商球的鍛煉。

偉大時代需要偉人掌舵

光陰荏苒，我們兩姐妹雖然都榮休多年，但身休，心未休。每年三月二日，我們兩人彷彿仍會隨着港澳委員魚貫走向飛往北京的機場……無論在港、在滬，每晚都相互提醒：「快開電視機看兩會新聞」。

今年十三屆全國政協、人大兩會期間，適逢爸爸杜重遠和周恩來伯伯同時120周年誕辰，在這懷念親人（先賢）的日子裡，我們兩姐妹欣然關注着兩會的進展。令我們感到振奮的是修憲成果豐碩。縱觀爸爸一生，擁黨愛國，是貫穿他所有抗日救國活動的紅線，最後他聽從周恩來伯伯的指示，去風雲論講，天寒地凍的新疆建立抗戰大後方，慘遭毒手，矢志不渝。

我們欣喜看到，這次修憲將「中國共產黨領導是中國特色社會主義最本質的特徵」寫入憲法，爸爸曾是國共合作期間的國民參政員，他在天之靈，一定會舉雙手贊成；修憲建議：確立監察委員會為國家機構的法律地位，對於選中華大地朗朗乾坤，意義非凡；又將環保問題寫入憲法，確保金山銀山出綠水青山，前所未有，我們爸爸定會拍手叫好。最令我們感動的是：修憲，包括剛去國家主席任期限制。現中華民族的偉大復興，正處於關鍵時刻，需要領導人連續穩定的掌舵。偉大的時代需要偉大的領導人，偉大的領導人引導偉大的時

代。習主席執政以來，挽救了黨，挽救了國家，挽救了軍隊，造福了人民。充分顯示了他非凡才能和領袖魅力。他為人善良，寬厚，傳統文化底蘊渾厚，現代科學知識精深，最為難能可貴的是他一心為民。他不僅在中國聲譽極高，放眼世界，國際上也紛紛向他致敬。有他在位，我們百姓感到安全；有他領導，有方向，有奔頭，幹勁十足。偶有害群之馬，和無所作為之輩，也一定會很快被肅清和調整。

我們堅信：以前爸爸一生奮鬥，信賴黨的上一輩無產階級革命家等。今天，他們這些革命先烈、仁人志士若仍在世，一定會為習主席的英明睿智、雄才大略，一定會為這個偉大的習近平新時代而無比欣慰。

我們兩姐妹也很愛有夢。我們繼承了爸媽擁黨愛國，遇到困難，百折不撓的基因，雖身患惡疾，再大的挫折面前，也從不退縮，永不言棄。在黨組織的幫助下，我們高舉愛國主義的偉大旗幟，想做正事、做好事，夢，幾乎都實現了。復興中華之夢，更是黨心所向，民心所向，港澳同胞，海外僑胞人心所向。全國人大通過修憲決議，國之大幸。習主席領導中國邁向世界強國的進程，將是21世紀人類社會進步的光輝篇章！

（編者按：本欄作者為香港榮休全國政協委員）

太陽雨落在惠州老街上

陽光很好，若有似無的小雨絲飄灑着，這日惠州下着南洋俗稱的太陽雨，為我們在老街的閒走增添一份詩情畫意。剛下車遇見路旁一堆草根樹皮，怎麼形容這堆真材實料的草根樹皮呢？以草根佔多數，從根鬚也看得出都是不同品種，分層擱放，且堆得很高，連售貨員也被樹皮草根遮擋住，露出一頭黑髮在走動。乍眼一看以為是一堆垃圾，況且是堆在樹下，草根旁邊又掛幾個黑色、白色和紅色的大塑料袋，極容易誤會是垃圾袋。仔細一瞧，一共兩個檔口，檔和檔中間擺兩張矮藤椅，就在藤椅後面，懸一幅直長形宣傳單註明「劉氏草菓」。

真是吃驚得口吃起來：「這……這……這是在賣草菓？」當然我見過草根樹皮類的草菓，在南洋的菜市場裡，也有人賣自家種的天然草菓，這裡的草菓樣貌未免樸素過頭，完全沒稍或略為「打扮一下」，沒選沒揀沒切沒剪，就如此這般原形原樣在街邊等待賞識的顧客來「相認」或「相問」。在南洋所遇到的惠州人多講客話，被我歸類為客家人，客家人多住山裡，草菓知識比其他人高明許多。

我們的目的地是往左邊騎的騎樓街。善解人意的L是初次認識，她聽說我想看老街，特別邀請歷史系的B老師客串導遊。帶路的B指着前面「這裡是嶺南最長的『騎樓一條街』」。歲月在街道和兩邊鱗次櫛比的房屋，留下異常清晰的痕跡，B說目前是已整修過了，意思是之前更為殘舊不堪。熟悉歷史的B告訴我：「這條七百多米長的老街，融和了廣府文化、客家文化和潮汕文化等廣東三大文化，」愕然的遊客步伐緩了下來，惠州老街怎麼長着和南洋老街同樣面貌呀！難怪一踏入這個地方，看着極面善，感覺倍親切。

B怕我不明白，熱情地解釋：「這連成一片的騎樓，構造講究，大部分一樓一頂，上住人，下為人行道，晴不怕太陽曬，雨不怕雨水淋。」我很出力地點頭。告訴他「我們那邊也有類似的騎樓街」。他笑起來「那可能是當時這裡的人下南洋，把騎樓文化帶回來。」

如果追溯源頭，始築於北宋元豐年間的水

東街是千年古街，聽說當年蘇東坡就是從這裡走進惠州的。民國時期，傳統的建築改為中西結合的騎樓式樣，發展成繁華的商業街，是惠州最旺的商業中心。抗戰初期，日軍一把火燒掉大條街及200餘間店舖。1941年又遭到日軍的再次破壞，從此這商賈雲集，百業興旺的輝煌老街漸漸地老去了。

充滿滄桑味的老店舖售賣的貨物看着就很老，又帶鄉土氣，與周遭雜亂的環境及閒散的氛圍有密切關係吧。行人不多，行路的步伐和當地人民的日子一樣慢悠，有隻狗在破舊的店門口趴着打盹，完全不理遊人經過。斑駁的牆壁縫隙間長着綠色葉子，甚至開出亮麗的黃色野花。好多家樓上窗口都懸掛着衣衫在曬太陽，似乎對細細的小雨不放心裡。我們佇在一家右下角砌半截比人矮的青磚牆、門面由一條條細長的木板組成的古樸老店舖時，驚喜地發現原來的商號仍在，從右邊唸向左的書法以繁體字黑體楷書寫「鎮記號」，可惜鎮字的「真」字邊缺了一瘦長條，變成鐵花窗。一個藍色的牌子「水東東路50號」釘在橫樑上。不知道是已經不開店做生意，或是今日不營業？B說這裡本來主要經營鐵觀音等名貴茶葉，生意興旺，後來改雜貨舖，再後來售賣香燭。一直是屬於姓鄭的家族，1943年開業，至今有75年歷史。

走到55號，四平八穩的繁體楷書「惠州市醬料廠」還在，然而樓下鐵門和樓上的窗口都緊緊關閉。隔壁的門柱邊擱張矮凳子，凳子上貼紅紙大字「寫對聯」，紅紙上還有小字「合婚擇日，家居風水，進伙婚嫁擇日，小孩取名」。說明傳統民俗仍存在今日惠州人的生活裡。這間店貼滿宣傳自己的文字，可能店主會寫字，不必另外做廣告。

另一根柱子有「寫對聯畫炭相」，緊貼着紅紙墨字對聯「進宅接福添富貴，安居迎祥賜平安」，上面的橫批是「安居樂業」，底下又一橫批「五福臨門」，在海外對春節認識不多，但沒聽說底下也有橫批的？也許供客人選擇之用吧。牆上掛三幅畫像，第一幅人物我不認識，大有可能是惠州名人，第二張是周恩來的側面，最底下那張是在中國無

人不識的台灣歌星鄧麗君。

緊鄰着應該是同一家店，牆上寫明「畫相寫字裝裱店」，這裡掛的畫像較多，我認識的有孫中山、周恩來和毛澤東。元旦已過，春節未到，店裡一掃地全是紅彤彤的對聯，一片喜氣洋洋。惠州掛春聯的風氣應當極其盛行。我好奇地探聽，L說在中國，春節期間，家家戶戶一定貼春聯。

如果用「殘垣頹壁」似乎誇張，但水東街店舖確實混雜交錯，建築樣貌又嚴重老化，雖然說各種不同的商店包括藥店、五金、電器、傢具、副食店等等要什麼有什麼，可是路過的人，應該不會生出購買的慾望。我們站在一間「正宗梅州沙田柚、蜜柚」店，門口屋內擺滿了黃金色的柚子，騎樓下掛着五顏六色的衣服。隔鄰註明「四代傳承」在賣陶瓷，屋裡屋外全是陶瓷花盆和容器。就在路邊，聽B說歷史：「憑恃着發達的水運條件和特殊的地理位置，這裡曾先後是惠州的軍政中心、交通樞紐，也是東江流域商品集散地，林立的商舖繁榮了水東商業街。」

突然我發現這些房子有個特點：「門面極小，窄窄的，望向裡邊，有點點暗，屋身似乎很長。」B沒被我考倒，專業的他解說「這叫『竹筒屋』。」「門面窄小，縱深狹長，像竹筒一樣。分前、中、後三部分，前邊是店面，中間大廳並儲藏貨物，後面是住人的，包括臥室、廚房和廁所。」所以這是店舖，卻也是住家，還是貨倉。從這建築的特色揭示了中國人的生活智慧。騎樓一條街上的房子有些兩層，有的三層，「開始都是兩層的，後來，可能不夠住，或者不夠用，有人自己加建，變成三層。」抬頭眺望，在太陽的光影下，高低錯落亦有不規則的美。

現代化的新建築固然新穎漂亮，但原來的風格和景觀蘊藏着歷史和文化的記憶，萬一真的被破壞，那就永遠再也找不回來。無論如何，不許讓千年的歷史文脈斷在我們的手上呀。我不愛看風燭殘年的老街，我愛的是老街背後的歷史積澱與文化個性。

太陽雨一直落，有幾間老屋的屋頂，在半空中長樹，瘦瘦高高似乎營養不良，但在陽光下繼續向上長。

百家廊

采拉

不一樣的約翰

兒子畢業了，作為家長，畢業禮上怎會說話不識趣，這個美國最高法院首席大法官約翰羅伯茨，就不會預祝他兒子前途似錦，反而希望他多受折磨，捱過艱苦，嘗過人生苦澀，經歷一下厄運……

他對兒子說，受過不公正對待，你才感受到公正的可貴；嘗過被人背叛的滋味，才能領悟什麼是真誠，當你感到孤獨時，便明白真正的友情不是由天所賜，首先需要自己真誠對待朋友……

非如此如此……這般這般……便不能領悟到生命的真諦。這麼一段致辭，同樣跟兒子在美國家庭中長大的家長，哪個會這樣說，那麼一番話，自然聽也不會聽過說，忽然傳入耳中，可真石破天驚，在場師生家長也怕有生以來頭一次聞了竅，第一時間外電還把約翰羅伯茨那段致辭傳到世界每個角落。

美式教育，向來給他們初長成的新一代，都展示美好的藍圖，視他們為永不下山的朝陽，只會教他們勇往直前，自由自主自我，怎會要他們先嘗人生的苦杯，太不成話了。不止美式教育，放諸四海的現代家庭，哪個兒女大學畢業的家

長，不是抱着同樣天真的期望。

可是從外電對大法官演辭的重視，可見美國人一定覺得約翰羅伯茨訓話，有從未聽過的新鮮感，中國老一輩家長就半點都不奇怪，只以為這個哈佛畢業大法官，可能曾經讀過漢學，早體會到孟子「中國哈佛大學畢業的大法官可能還沒讀過孟子」，那幾句「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

孟子那段話，不是已足以翻譯了他畢業禮上致辭的全部內容嗎？這麼一段孟子，大概今日也可能給視為老生常談，沒有人說了。說了，存心溫錢錢的學子也懶得聽，其實不少老生常談都是古人經驗積聚得來的真理。



■ 約翰羅伯茨祝兒子畢業後先行厄運。(網上截圖) 作者提供

長者就業的意義

我去年寫了篇《年輕化現象》，有朋友轉到群組中，不少人說「好」，但也有人說「不想年輕人覺得我們阻住地球轉」，可見，在人口高齡化的今日，「長者」成為負面標籤，雖然說的人才五十出頭。

日前又收到「老朋友」轉發貼文：「八十後一手遮天，九十後無法無天，零零後都被寵上天，可憐五十、六十、七十後活一天不如一天……」這顯然是內地「老字輩」的自嘲，同時反映對今日社會縱容年輕人的不滿。

香港亦然，尤其在就業市場，有人在人力資源公司工作的朋友透露，不少大公司表面上尊重長者，但在實際招聘時，卻有「四十以上免問」的「潛規則」。諷刺的是，有公司指明招聘年輕人的職位，來應徵的大部分卻是中年人。可見，香港的人口結構早起了變化。

人口老化不是香港獨有的現象，而是全球趨勢，主要是出生率下降和人均壽命延長。聯合國二零一五年的人口調查資料顯示，香港的平均年齡是四十三點二歲，在全球排名第九。而排名第一的日本（平均數是四十六點五歲）近年已陸續推出針對此現象的措施，比如神奈川

縣大和市周前就宣佈要重新定義「老人」，要打造成「不稱呼七十多歲人士為老人」的城市，希望改變大眾固有觀念，不用拘泥於年齡。

這倒是值得借鑑的方法，既可舒緩「年齡歧視」問題，也可利用長者的「剩餘價值」，不但有利建立更公義的社會，更有助改善長者的心理乃至生理健康，正如大和市市長強調：希望通過釋放積極的信號來延長市民的健康壽命，提高終身工作意識，無論多大年紀都能充滿活力地投入社會活動。

可喜，特區政府終於也直面人口老齡化問題，並提出應對措施。曾任勞工資源局局長多年的政務司司長張建宗日前在網誌中呼籲善用人力資源，鼓勵年長人士（五十歲以上），乃至六十五至七十四歲的「少老人士」重投就業市場。他更透露，勞工處將在今年內優化「中年就業計劃」，並向聘用六十歲或以上求職者、為其提供在職培訓的僱主發放有關津貼等。

雖然他是從釋放本地勞動力角度考慮，但在客觀上卻給社會帶來正面信息，值得稱讚。其實，年齡增長是自然規律，心態卻是可以調整的，而這除了自身努力外，也跟社會風氣有關。

琴台

伍呆呆

女友的母親寄來了自己老家種的未加工過的生葵瓜子，送了我一大袋，顆顆飽滿，聞之似乎還有一股陽光下的葵花香，我便迫不及待地吃了許多。

我自小嗜吃葵瓜子，曾經給自己起了個網名叫「一顆葵瓜子兒」，後來此名成了我在一些網站的註冊名，女友取笑我：由此可見我對葵瓜子是「真愛」。末了囑我吃瓜子兒適可而止，以免腸胃難受。然而生長在瓜子之鄉的她大抵不知道，其實吃生瓜子的好處甚多，譬如預防貧血、補充維生素、治療失眠、增強記憶力等。瓜子體積甚小，想多吃其實也頗不容易。

我喜歡吃生瓜子大抵是因為父親的緣故。小的時候父親工作忙，常常把我一個人丟在家裡，作業做完，百無聊賴，便四處尋零食吃。父親沒來得及炒的生葵瓜子被我翻出，從此吃出了別樣的風味，一直嗜好到今天。

不忙的時候，父親在屋前的空地上開墾了一塊四方方的菜地，圍起籬笆，除了種些時令小菜，還種了一大片葵瓜子。葵花開時，地頭金燦燦的一片，加上四周一畦一畦翠綠的青菜，使得我家門前像一幅美麗的油畫，成了父

一顆葵瓜子兒

親單位的一個景點，時不時地會有一些他的同事前來參觀、取經，父親很是得意。後來收穫了葵瓜子，父親便總是留下一些不炒，儘管父親也「恐嚇」過我說生瓜子吃了肚子裡會長蟲，但我膽大且執拗，要求便因此得到了滿足。

吃瓜子大多都是用門牙去嗑，因此北方人也叫「嗑瓜子兒」。瓜子兒嗑得多了，大門牙上便有了兩個小缺口，美其名曰「瓜子牙」，喜愛嗑瓜子的人一見面，咧嘴一笑，看見對方缺了一小塊的瓜子牙，便立刻明白是同道中人。

其實葵瓜子算是中國相當普及的大眾食品，因此喜好吃瓜子的同道中人甚多。無論南方北方，家裡招待親戚朋友，茶几上擺的除了點心水果，幾乎很難缺了葵瓜子的身影，尤其是逢年過節，如果沒有瓜子，就好像少了一些節慶的氛圍。到茶樓喝茶，葵瓜子幾乎已經成了標配。到生意爆棚的酒樓吃飯等座，酒樓送給客人打發無聊時光的小食品，幾乎無一例外的也是葵瓜子。

長期嗑瓜子的吃貨幾乎都會有一兩招吃瓜子或者剝瓜子皮的絕招，這些絕招大多拚的是速度，而我的一位老友吃瓜子的絕招與眾不同，

他吃瓜子的速度特別慢，與其是說吃瓜子，倒不如說他在「品」瓜子。別人是把瓜子殼和瓜子仁一分為二地吃，而我的這位老友卻是把瓜子仁和瓜子仁外包着的薄膜一分為二地吃，他的這個絕招令不少瓜子友頂禮膜拜。

因為喜歡吃葵瓜子，便也十分地喜歡葵花。小時候還沒看過過高的畫，看到葵花便一心地想到日後的葵瓜子，如今懂得了葵花的美，吃着葵瓜子的時候便會想到葵花。

前些日聽說深圳市民中心廣場後的向日葵海開得正美，便想擇日抽空前去觀賞，結果，還沒來得及去，就在網上看到花海被人為破壞的消息。對比花海被毀前後的圖片，前者的美麗和後者的慘烈令人唏噓。其中的幾個家長竟帶著孩子在花海中摘了葵花去搗尚未成熟的葵瓜子作為賞花的「戰利品」。

被記者拍攝下來放到網上的採花者開心地笑着，大門牙上也有小缺口，但我覺得他們與我絕對不是「同道中人」。愛吃瓜子的人，應當是欣賞着花兒的美麗，等待它的成長和成熟，然後懷着感恩的心去品味它給我們帶來的味覺的美好享受，這才是對植物的花和果實最大的尊重。如此，等同尊重我們自己的生命。