

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

多活十年

小坡

有人被告知罹患癌症後，深知復元機會渺茫，便決定開始寫一本書，希望藉着這本書來幫助自己與癌症鬥爭。如今距離他被診斷出癌症已十年，卻依然身心健康幸福。

昨天看電視節目《經緯線》，內容講的是兩位患癌的年輕人，一男一女。男的想做導演，就趁年輕學做導演。女的30歲，愛運動，雖然由二期變成末期子宮癌，但依然繼續做運動。我衷心祝福他們十年後，依然身心健康幸福。

若干年前，大家姐在家裏跌倒，跌斷一條腿。我去醫院探望，問她幾時可以出院？她說：「細佬，你不是教中文的嗎？這裏是腫瘤科，即癌症，我是不可能出院的了。」原來她患了末期癌症，後來她轉到佛教醫院，昏迷後轉送到伊利沙伯醫院搶救，最後走了。

大約十年前，紅十字會來學校收集血液，我如常去捐血，職員為我量血壓說太高，不能捐。從此我注意飲食，少鹽少油少糖。但幾個月前仍因血壓高入院，診斷是小型中風。我以為十年前去看醫生，吃降血壓藥便不用入院。現在想來，若非我已注意飲食，有可能已經喪命了。現在連奶茶咖啡等含咖啡因的飲品都戒了，應該可以多活十年。

為什麼要多活十年呢？因為我估計2030年意大利能五奪世界盃冠軍。為什麼呢？因我推算由1982年開始，每隔24年意大利就得一次世盃冠軍。2006年之後的24年，正是2030年。那時我想和兒子、孫兒到現場觀戰。連續兩屆意大利都缺席決賽周，我覺得無所謂，因為就算入到決賽周，也未必能捧盃。有人說不保護地球，2030年地球就不能再修復了。

醃菜與時裝

時哲

今日是「小雪」，是二十四節氣中的第二十個。「小雪」是個比喻，反映的是寒流活躍、降水漸增，並不代表下小量的雪。氣象上把雨、雪、雹等從天空降到地面的水汽凝結物稱為降水。

雹是強雷暴中產生的大冰粒，當強雷暴出現時，大氣的垂直運動猛烈，大氣對流層溫度一般隨高度增加而下降，當較暖濕的空氣上升時，空氣中的水分遇冷會凝結。由於上升氣流猛烈，水汽被帶到凍結層以上不斷打滾，凝結成冰粒，打滾中的冰粒不斷吸收水分，愈滾愈大，直至上升氣流不能再承托冰粒重量時，超重冰粒便會跌落地面，成為冰雹。香港過去曾有落雹的紀錄。

「小雪」期間氣溫急劇下降，天氣變得乾燥，是醃製臘肉的好

時節。香港戰後一窮二白，上酒樓飲茶被視為奢侈的事。筆者小時候不知道什麼叫叉燒包，過年才有望分到一兩塊雞肉吃，雞蛋、青菜和鮮魚也難得在飯桌上見一面。平時吃的是醃製蘿蔔乾即菜脯和小鹹魚，再在白飯上添點豉油，這樣便是一餐，沒什麼營養可言。當時有時裝雜誌教人做衣服，內附大中小三種剪裁尺碼式樣，讀者按照其中一種式樣做衣服準不會錯，因為瘦身者多、胖子少。

寒天外出最好穿護頸護腰的衣服。偏偏如今婦女流行露臍裝，把褲子或裙子拉低。要知道婦女的重要器官都在附近部位，一旦受涼，對這些器官有害無益。人人都想改善生活，社會一旦繁華，很多人就大吃大喝，大胖子舉目皆是；穿衣只追時髦，不理健康。做人做事矯枉過正總是不妥。

旅遊



■ 邦巴功河岸上的卧佛和半坐佛像。

泰國巴真府百年佛寺

今次介紹泰國東部的巴真府兩座逾百年歷史佛寺，首先推介的 Bot 寺是位於巴真府縣西部邦巴功河岸，是一座建於1821年的古老寺廟。河岸供奉的3尊重要佛像包括名為 Phrasirimongkol Nimit 的行走佛像、名為 Phra Sapphasitthi Nawa 的半坐佛像和 Phra Maha Chinsaiyat 的卧佛像。

Kaeo Phichit 佛寺曾為皇家修道院，建於1879年拉瑪四世國王統治時期。1918年晚些時候，又增建了一座佛堂，因此具有建築特色的裝飾圖案，融合了泰國、中國、歐洲和高棉藝術。

到巴真府一遊，怎能錯過巴真菩提樹。它位於泰國巴真府詩瑪哈菩縣錫畢區萬考村，是泰國最老、最大的菩提樹。這株菩提樹枝葉茂密，方圓周長約52米。佛祖釋迦牟尼曾在印度的菩提樹下悟道成佛，因此菩提樹就成了佛教的神聖象徵。據考證，此樹就是從印度移植而來的，已有1,100年歷史。圖文提供：泰國旅遊部

■ Kaeo Phichit 寺昔日是泰國的皇家修道院。

■ Kaeo Phichit 寺內有高僧為信眾解難。

■ Kaeo Phichit 寺內的釋迦牟尼佛像。

誠心拜佛

