

## 從容老去

延 靜

人生  
在線

進入耄耋  
才兩年多，衰老即無聲襲來，全身乏力，走路不穩，心想一定是得了大病。但經過各種檢查，包括驗血、B超、核磁共振，都沒發現什麼問題。但我的情緒，一段時間振作不起來。這實際上是面對衰老的考驗。

人生分幾個階段，童年、青少年、壯年、老年，任何人都要經過，平等而不可抗拒。看看周圍，一些老人，有的比自己年歲還大，但他們的精神狀態很好，泰然自若。

在我的朋友中，一位八十六歲的老人，照顧坐輪椅的老伴兒已經多年，他自己也得過腦梗，但每天仍讀書看報，情緒很好。他還玩微信，經常給我發來帖子，介紹中國和各國的風光。

我的另一位老友，已到望九之年，他的老伴患老年痴呆，多年臥床不起，而他還堅持鍛煉、游泳。每天早上，他六點起床，六點半下樓，與夥伴相會，一起在附近公園散步，堅持了十幾年。他還酷愛游泳，向游泳館虛報年齡，堅持每周游泳兩次，直到前不久才因「超齡」而被迫停下來。

細想，人生老年，可遇而不可求。少年讀書成長，蹉跎歲月，不去說

它。青年和壯年，人生最長，工作繁忙，而且上有老下有小，家務負擔很重，沒有多少「自由」。記得當年我們每周只休息一天，星期六下班接上幼兒園的女兒回家，忙着打掃衛生和洗衣，星期日去看望雙方父母，忙得不亦樂乎。

而老年，是人生最自由的時間。退休後，每天散步、看書、看報、看電視，過得十分自在。買菜、做飯，成為一種樂趣，不願做飯就到附近餐廳就餐。多年愛好，想寫點東西，上班忙於業務，沒有時間，退休後時間自己支配，終於實現了多年的心願。還有到海外旅遊，是人生一大樂趣，我和老伴先後去了俄羅斯、歐洲、東南亞，還去了寶島台灣，這也是在職時不可能的。我們一生搞外交，退休後仍關心國際局勢發展和熱點問題，參加了一些研討會，也接受電視訪談，發揮了餘熱。

人到老年，仍有優勢。青少年茁壯成長，青年和壯年努力工作，而到了老年，人生閱歷豐富，時間自由支配，可做自己想做的事。近日在網上讀到《從容老去》一文，很受啓發，不要以為自己年紀大就管這管那，更不要因衰老襲來而張皇失措。明白了這個道理，心裏安然了許多。踏下心來，面對衰老，從容不迫，過好每一天，是老年人應走的正路。

## 再見螢火蟲

李憶君

那天去朋友家，一進門見到幾個小朋友靜靜地坐在電視機旁看動畫片。朋友正在廚房忙着，說讓我先坐一下她馬上就出來。我走過去在小朋友旁邊的沙發坐下，他們全都不斜視，一副渾然不覺的樣子，連那個平日最愛纏我的小嘉也沒反應。我不由地把目光投向電視屏幕，是日本導演高畑勳的《再見螢火蟲》。是許多年前的舊片子了，高畑勳也於去年病逝。可它一直以「長銷」的姿態佔據市場的一角——不是熱賣，而是「長有」，幾近與經典片相等並列。

算算，時間已經過去了三十年，當年看此片的小朋友，今天已為人父母的大有人在。而今，他們的小孩都比我身邊的這幾個小朋友還要大些。而當年感動過他們父母親的那一批小朋友現在也快近四十歲了吧。

當年，我曾寫過一篇文章，探討這部影片將會給小孩子的心靈世界帶來什麼？是一份對生命的崇敬？我很願意這樣想——小孩子的心靈本來就很單純，不應該背負歷史的包袱。更何況它還有一個清晰的主題——反戰。

當年，它獲獎無數。在日本本土，我記得的就有「日本動畫大獎」、「藍帶特別獎」，以及四項國際大獎。好像是作為「戰爭災難」的警惕與教訓什麼的。此外，還有二十五字概括：「點點螢火，伴我童年；相依代前因後果吧？」不交代或「迴避」，本身就是一種謊言。

日本人的思維很奇怪。他們忘了過去，老想為自己開脫，不斷地向世人展示他們受原爆的苦楚。殊不知如此一來更令人反感。歷史不能改寫，每年原爆紀念日，日本人照例要搶天呼地一番。不禁要問：到底是反思？控訴？還是訴苦？

小朋友看動畫片，我想起「舊事」；再看安倍晉三這些年的種種的舉措，格外有感觸。

去年廣深港高鐵香港段、港珠澳大橋相繼通車，香港與內地各大城市形成發達的交通網絡，將大灣區打造成一小時生活圈，這對於港人要往大灣區覓食之旅自然縮短了不少距離。

春節因工作沒能回家，忙完後我便開始一個人的灣區尋味之旅，第一站來到中山。首選中山，因為從未踏足，對這裏的印象僅限於民主革命先行者孫中山先生的故鄉，還有大學室友小鑑。大學期間就立志創業的小鑑，畢業後返鄉開起花店，得知我要去旅行，她立即獻上自己手繪的「中山美食地圖」——石岐乳鴿、東昇脆肉鯪、神灣菠蘿、沙溪粥底火鍋、三鄉瀨粉、小欖炸魚球等等，並強烈推薦「一鎮一餐」。

中山是水鄉，靠近海邊，海鮮和淡水魚蝦等水產豐富。東昇脆肉鯪一直名聲在外，一魚多食，可以蒸炒燉燉。「美味園」算

## 尋味中山

飲食  
男女

是脆肉鯪魚的網紅餐廳，我選擇了原味的切薄片用水灼來吃。它不似鯪魚片那般易碎和藏著細刺，魚肉雪白，咬下去是脆彈爽口，沒半點魚腥味，帶點嚼勁，魚皮感覺更脆一點，細嚼之下鮮味沁出，果真名不虛傳。這裏同時亦提供荔枝木燒鵝，皮脆、肉嫩、多汁，又不太肥膩，更堪稱一絕。香港也一向以燒鵝為傲，但香港燒鵝的弊端是多數只能用凍鮮鵝，肉質沒有新鮮的香脆。

正餐之後的小吃也不容錯過，於是慢慢悠悠來到神灣鎮吃飯後果——菠蘿。路邊很多賣神灣菠蘿的攤子，一隻隻玲瓏可愛的菠蘿，每個重約一斤，色澤金黃，皮薄肉厚，爽脆無渣，甜蜜清香而無酸味，齒頰留香，經久不散。大小兩餐後肚皮已經快撐不住，我唯有匆匆來到三鄉鎮落腳過夜，計劃明早再戰美食。

## 柏林電影節

余 遼



柏林電影節的主要辦場地就在我每天都路過的阿卡頓購物廣場和索尼中心，就這樣，我看著一塊一塊的紅地毯鋪起來，又看著一幅一幅的海報貼出來，以及一個個購票小屋、信息手冊書架、紀念品中心、實況直播電視以及沙發，一切都是條不紊地準備着。

我想我已經過了「追星」的年紀，所以也完全沒有考慮在柏林二月的寒風中去等待走紅毯的電影明星。顯然，大部分的柏林人更關心上映的電影。

售票開始的前一天，我看到在實況轉播電視面前的沙發上，三三兩兩坐着的人們，看上去有夫妻，有情侶，有好友，都在認真地翻看厚厚的《柏林電影節指南》，一個人翻看，另一個還拿着手機或者紙和筆記錄。

原本期望着在網上完成所有訂票的我，在網絡正式開放售票的前幾分鐘便已發現很多想看的場次已經完全售罄。我想起現場購票和網

絡購票是分開的系統，於是我和先生急急忙忙地跑去阿卡頓購物中心現場購票。

網絡購票和現場購票開放的時間是一樣的，所以來到阿卡頓購物中心時現場購票剛開始不到半個小時。每個購票小屋前面已排着幾十號人，最前面的人們顯然是早就在這裏，而且他們早有準備地帶着便攜收縮座椅，不慌不忙地坐在那裏一邊等一邊翻看電影節的各種雜誌和廣告。

看著隊伍還長，先生在那裏排着隊，我就到購物中心二樓走了一圈看看這個柏林電影節主要場地的全景。紅色的條幅和那個簡單畫的吉祥物熊，以及紅色的地毯，便沒有再多的裝飾了。這裏也並沒有音樂，連實況直播的電視音量也調到了最小，而在幾個購票小屋前面排隊的上百號人也沒有太多的聲音，最多也就是人們小聲的竊竊私語。一切都靜悄悄地，慢慢地，在進行着。

我回到隊伍中和先生一起瀏覽《柏林電影節指南》上的四百多部電影名單，除了相對比較熟悉中國和美國的電影導演和演員，以及媒體熱度較高的一些影片，對於來自其他國家特

別是一些小眾影片，我們並沒有太多的關注。身後熱心的德國老太太見我們前後後地把這本電影指南翻了幾遍，笑咪咪地湊上來跟我們閒聊。她指了指我們用紅筆圈上的那些電影場次，聳聳肩告訴我們：「那些都是熱度最高的場次，你看購票屏幕顯示已經都沒票了。」然後又指了指幾部中國電影，「我們都很喜歡中國電影，所以你看，也都沒票了。」

我們望着手中這本大部分是德語的《柏林電影節指南》有些失望，老太太拍拍我的肩：「來，我給你推薦一下。」

於是，在後面接近兩個小時的排隊時間中，老太太把電影節上映的電影如數家珍地跟我們講了一遍。從波蘭導演到巴西演員，從文藝片到紀錄片，老太太簡直就是個電影百科全書。

「柏林電影節就是我們看電影的節日。」

老太太精神奕奕，「因為這個電影節，很多柏林人從小到大能夠看到來自世界各地的電影，很幸運。所以柏林人喜歡的，是整個世界。」

在柏林人眼裏，這被稱之為「平民」的柏林電影節只關乎電影，與頒獎典禮，與明星，與紅地毯，無關。

## 韶山札記

白頭翁



韶山沖有個很氣派、很典雅，也很有特點的廣場，叫毛澤東廣場，當地人都親昵地稱為主席廣場。他老人家的銅像高高地矗立在廣場的盡頭，望着每天不顧滾滾熱浪從四面八方滾滾而來的人群。高峰時每天獻在毛主席銅像腳下的花籃都有數百個。南來北往的人，南腔北調的人，不管男女老少剛才還怎麼嬉嬉鬧鬧，站在毛主席銅像前都是一臉莊嚴，恭恭敬敬地鞠上三個躬。劉開渠先生真夠偉大，他把毛澤東的像塑得高大威嚴又帶着慈祥和藹，關鍵是他站那麼高，你站在他脚下，鞠躬時悄悄翻眼皮向上望一眼，能讓你心悅誠服，你會發現毛主席似乎正俯身瞧着你呢！毛澤東廣場上流傳着這樣一段語錄：世界上怕就怕「認真」二字，給毛主席鞠躬就必須講認真。

其實毛主席每天每時檢閱的不只是人群，還有廣場兩側排列的奇形怪狀的大石頭。那些大石頭都是從外地千里迢迢運來的，據說運石的車隊領頭車上挑着一副大紅的橫幅，上面有七個金光燦爛的大字：毛主席廣場石頭。於是一路春風一路歌，有的交警、值勤的保安，收費的人員還莊嚴地向着運石的車隊敬禮。那些大石頭被打磨得油光閃亮，圓滑如玉，因石形而就，無一相同，上面刻着毛澤東詩詞手跡。毛主席的狂草也飛揚也張狂也俊秀也飄逸。兩石相對而出，兩旁的群石相夾一甬道。橘黃色的奇石旁一片滴翠的翠草綠茵，倒也別有一番風景。廣場的進口處有一巨石，那石頭長得也神奇，妙妙維肖的，有說像年輕時的毛澤東，有說像毛澤東一九五九年重回韶山時的形象。但有一點是肯定的，這塊石頭無雕琢，無拼接，天然自成。石頭的正面有八個大字，鮮紅鮮紅的：「中國出了個毛澤東。」也藝術，也漂亮，也別致，也新穎。因為是草書，那字也難認，又是繁體字，站在我旁邊的幾位年輕人都是挑着念，中間的字不認識，念成「中了毛澤東」，周圍的人還都點頭稱是。

其實毛主席每天每時檢閱的不只是人群，還有廣場兩側排列的奇形怪狀的大石頭。那些大石頭都是從外地千里迢迢運來的，據說運石的車隊領頭車上挑着一副大紅的橫幅，上面有七個金光燦爛的大字：毛主席廣場石頭。於是一路春風一路歌，有的交警、值勤的保安，收費的人員還莊嚴地向着運石的車隊敬禮。那些大石頭被打磨得油光閃亮，圓滑如玉，因石形而就，無一相同，上面刻着毛澤東詩詞手跡。毛主席的狂草也飛揚也張狂也俊秀也飄逸。兩石相對而出，兩旁的群石相夾一甬道。橘黃色的奇石旁一片滴翠的翠草綠茵，倒也別有一番風景。廣場的進口處有一巨石，那石頭長得也神奇，妙妙維肖的，有說像年輕時的毛澤東，有說像毛澤東一九五九年重回韶山時的形象。但有一點是肯定的，這塊石頭無雕琢，無拼接，天然自成。石頭的正面有八個大字，鮮紅鮮紅的：

「中國出了個毛澤東。」也藝術，也漂亮，也別致，也新穎。因為是草書，那字也難認，又是繁體字，站在我旁邊的幾位年輕人都是挑着念，中間的字不認識，念成「中了毛澤東」，周圍的人還都點頭稱是。

喝着韶山的茶，甩着額頭上嘩嘩流下來的熱汗，問這個廣場誰設計的，為什麼這麼設計。茶攤上能者不少，個個顯得倍兒有學問。

有的說這一廣場的石頭，是為了圖「石來運轉」的兆頭。有的說也不盡然，亦為石



韶山的毛澤東故居

資料圖片

破天驚，中國出了個毛澤東嘛！茶攤和周圍商舖老闆都喜上眉梢，自從有了這個主席廣場，生意是越來越好，越來越紅火。「石來運轉」，果然靈驗。過年，過主席生日，人們都自發地買來喜炮，一掛一掛足足擺滿整個廣場，那才叫廣場內外一片紅。老鄉說，放喜炮，家鄉人民給毛主席匯報！四十多年前我來過這兒，這兒是一個長滿綠樹的山坡，蒼蒼莽莽的一片黑森林。那時候這兒滿山滿坡滿地都是全國各地來串聯的紅衛兵，唯獨這片莽林子，靜靜地，巍巍然，無一兵一卒開進。出席主席廣場右拐，抬頭一望就能看見一條「五色人龍」，那就是排隊等着進毛主席故居的人。節假日最多時能排出七八里遠。但參觀得也快，前門進後門出，屋裏還不讓拍照，前頭擠後面推，就連毛主席家當年的豬圈欄杆上也厚厚實實地趴着一層人。出了故居大門都想在這老屋前拍個照，且都想到鄧小平題寫的「毛澤東同志故居」照上。人擠人的一場汗戰，這年頭，人人都是有照相機，沒帶照相機的也都拿着手機比畫着。站在那兒時間稍微長了，照的時候稍微長了，後面人等急了，等得不耐煩了，有的乾脆闖過去，有的吵吵嚷嚷地最後釁成了吵架不得不由保安、公安上來勸解疏導。

一九六六年十月，我來革命聖地韶山串聯，站在毛主席的故居前照的相，現在還在相冊裏夾着。不是在門前院裏而是在池塘前面，還照出半池子的荷花、荷葉。

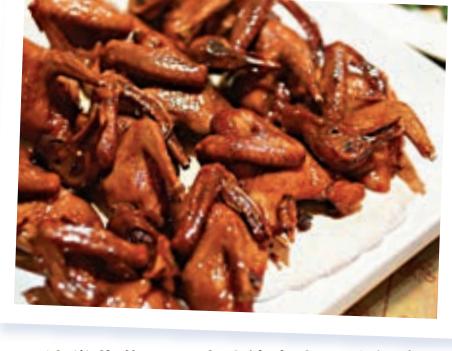
找到那棵池塘邊的老柳樹，拍拍樹身，這棵貌不出衆的垂柳也是「經風雨見世面」的。沒想到這地方也擁擠不堪，是由一家攝影公司掌管着，現照現洗現裝框，四十多年才來一回，罷，罷，人家是專業攝影，技術

設備都過硬，就照一張吧。我們照了一張合影，放大洗相，一結帳方知要六十元，貴成這樣還要排隊等候，後面的人一個勁地催前面的人。朋友們說，這不是照相，這簡直是在印鈔！一九六六年紅衛兵和「革命」師生來到韶山也要在這兒照張相留個影。那時候人也不比現在少，天南地北的誰也不認識誰，但絕對不亂不吵。

我拿出當年的黑白照片，除了我和我的同學，周圍看不見一個人影，彷彿只有我和我的同學。下面寫着「參觀毛主席舊居韶山留念，一九六六年」。哪像現在？照一張相，照片裏不是左邊有幾張陌生的臉，就是右邊有幾隻憤怒的眼，像擠廟會的人，過江的魚。我記得清清楚楚，就在那棵垂柳前面，都自覺排成一隊，在一個桌子面前交錢，一個人四毛錢，然後在另一個桌子前填上地址，拿上標明交完錢填好地址的信封排隊去照相。那時候也放心，好像沒有騙人的事，回到學校等了兩個星期照片就寄到了。同學們爭着打開一看，照得周吳鄭王似的，關鍵是看「毛澤東同志舊居」幾個字照得清楚不清楚。現在抬頭細看，「毛澤東同志舊居」七個字已不再是郭沫若的手跡，而改為鄧小平題寫的「毛澤東同志故居」了。

令我驚訝的是毛主席故居前面的池塘旁邊竟然有一個更大的荷塘，八月的荷花已謝，荷葉卻正綠，但我明記得一九六六年我來的時候這兒是一片荒地。我記得清清楚楚，因為那時候等待返回的紅衛兵接待站的紅衛兵們都自覺地坐在那片地上，一遍又一遍地高唱：抬頭望見北斗星，心中想念毛澤東，黑暗時想你有方向，迷路時想你……

(上)



▲神灣菠蘿、石岐乳鴿令人回味無窮

作者供圖

試吃後才知道杏仁餅其實沒有杏仁，因為最初是選用綠豆磨成粉，再製成杏仁狀，經烘烤後製成綠豆餅，只是因其形狀而得名，現在經由改良，已變成圓餅狀。杏仁餅鬆脆，餅中間夾一塊香甜的糖餡豬肉，肥而不膩，入口融化，風味獨到。

因為預訂了傍晚的車票去廣州，離開前我決定去「石岐佬中山菜館」吃乳鴿，為今

次中山之旅畫上句號。紅燒乳鴿一上檯，新鮮滾熱辣，未食就已經聞到好香，顧不上用膠手套，撕開鴿腿，肉汁緩緩流出，兩手拿起來咬上一口，皮脆、肉滑、骨軟，吃完還滿手鴿肉香，回味無窮，並非浪得虛名。

初遊中山，感覺它是一個很恬靜的進步中城市，宜人宜居。期待下次再來繼續打卡「中山美食地圖」。

## 尋味中山

一 雯

是脆肉鯪魚的網紅餐廳，我選擇了原味的切薄片用水灼來吃。它不似鯪魚片那般易碎和藏著細刺，魚肉雪白，咬下去是脆彈爽口，沒半點魚腥味，帶點嚼勁，魚皮感覺更脆一點，細嚼之下鮮味沁出，果真名不虛傳。這裏同時亦提供荔枝木燒鵝，皮脆、肉嫩、多汁，又不太肥膩，更堪稱一絕。香港也一向以燒鵝為傲，但香港燒鵝的弊端是多數只能用凍鮮鵝，肉質沒有新鮮的香脆。

正餐之後的小吃也不容錯過，於是慢慢悠悠來到神灣鎮吃飯後果——菠蘿。路邊很多賣神灣