

遠路不須愁日暮

香港乃世界上最長壽的地區之一，男女平均壽命都超過八十歲，百多歲長者也是越來越多。港人一般退休年齡為六十歲，若以人均壽命計，退休後還有數十年的光陰，大家年輕時為事業、家庭和生活奔波，來到人生下半場應該放下



如是我見
方潤華

重任，好好把握餘下的寶貴時間歡度晚年。

要想擁有理想的退休生活，固然離不開充裕的財政安排，市民退休後的經濟來源除了依靠政府安老政策之長者福利外，個人也應及早未雨綢繆做好儲備，即是晚年要有保證生活質素的「老本」，預留一筆資金應付日常支出及醫藥費等；同時更不能忽略心靈和精神上的富足與安排，尤其是對於那些昔日曾在企業擔任高層的人士，一旦從統領眾人的繁忙管理崗位退下來過悠閒的生活，巨大反差可能倍感冷清落寞，需要及時調整心態，不妨找些自己感興趣活動參加，既可善用時間自我充實，又可增廣見聞不與社會脫節。

此外，通常到了退休時候子女也會離巢成家立室，能有一位和你白頭到老的伴侶，互相攜手走餘下的路那是最美滿不過了。其次就是要有一班「老友」，人在社會中離不開同伴協助，大家一齊完成各項工作和任務，良好的人際關係是生活的潤滑劑，令合作更加愉快、工作得心應手；老朋友便是多年合作中形成的關係，

大家互相了解、志趣相同；益友更是良師，當你迷途時能及時提出忠告可避免行差踏錯，逆境中給予支持鼓勵，失落中予以開解，成功時分享喜悅，所以老友乃寶貴的無形資產，是令人快樂的源泉。

其實到了晚年，老人和長者更需要陪伴和安慰，若長期獨處、閉門不出會令人悶悶不樂，然而子女都有自己的事業和家庭，工作和生活壓力也不小，有時他們有孝心卻可能兼顧不到。此時長者不妨自找樂趣，「老友記」多些相約聚會飲茶傾談時事及聞聞，也可將每個人的成長經歷、得失體會互相分享，大家交換人生的故事及家庭歷史，多舉辦茶敘及午餐活動，共享歡樂時光並拍照留念；或在家中用卡拉OK唱歌為樂；喜歡寫作的朋友可用文字抒發情懷，在人生歷程中留下一鱗半爪寶貴經驗與教訓，供青少年朋友及兒孫後代參考借鑒。對於以往曾有一些誤會的友人，雙方宜找機會解釋清楚，放下心結達成和解。總之老朋友間爭取多一點聯繫，共同歡度寶貴光陰。老伴、老友都有時間限制，擁有時更當珍惜。

有道是：「遠路不須愁日暮，老年終自望河清。」大家不必為年老而憂愁，可以變老也是一種福氣，沒有最好的年齡，只有最好的心態，開心地活在當下，心情舒暢了，也能健康長壽、平安如意。



人生在線
木田

從七月二十日晚上開始，「鄭州」成為社交媒體中的關鍵詞，大家都在為鄭州祝福，為被困在地鐵中、車裏和馬路上的人們揪着心。鄭州此次遇到的暴雨險情可謂千年不遇，單日和單小時降雨量均超過了歷史極值，高降雨量時段一個小時竟下了北京半年的雨。

伴隨着極端天氣的往往是災難。「災難」是人類的感受，大自然的一點偏差對於人類可能已是無法承受的劫難。鄭州作為河南的省會這幾年發展迅速，基礎建設也並不落後，城市卻在幾個小時內因暴雨癱瘓，在我看來不是因為城市不夠好，而是人類在自然和未知面前從來都是渺小和弱勢的，因此心存敬畏之心是何等重要。

若說災難中的大自然是生硬冷酷的，那麼人類唯一能跟這「無情」抗衡的便是「有

情」。在這次鄭州的暴雨災害中，除了滿眼在城市肆虐的洪水，更能看到在齊腰的水中互相攙扶共同進退的人們，他們可能是親人，更可能是陌生人。在網絡上流傳着這樣一段地鐵中救援的視頻，人們高喊着「孕婦先走！先把暈倒的人接走！還有小孩和女人，我們男人最後……」我沒有經歷過這樣的生死瞬間，但我依然能想像在前一秒剛經歷過水位逼近脖子的窒息時刻，這些在平常生活中可能毫不起眼的普通人做出了這樣勇敢的選擇，而這將是我們擊退洪水的籌碼。

在我關注鄭州的災情時，我的情感更複雜些，因為鄭州是我的家鄉，此刻我雖身不在鄭州，心裏卻始終惦念着。街上淌着水前行的人們可都有平安到家；在斷水斷電的情況下，家鄉的父老鄉親們能否有碗熱湯麵吃；在抗洪第一線的官兵們是否有危險，大家雖都親切地叫他們「叔叔」，但其實他們好些才剛滿二十歲；還有剛好要生產的孕婦如何是好，大人孩子是否都平安……我還想起孩童時在鄭州經歷的一次暴雨，肯定沒有



▲河南鄭州等地遭遇罕見暴雨災害，牽動人心。
資料圖片

這次嚴重，但記憶中也是齊腰深的水，我和表哥在隧道中推着摩托車寸步難行。但我努力搜索自己的記憶，竟沒有擔心、驚慌和害怕留下，甚至還隱約有一些刺激的感覺殘留。這也就是只有孩童才會有的感受吧，不覺危險，只覺新奇。隨着年齡增長，對於災難的恐懼一遍遍被事實加深，甚至有時忘了暴雨總會停，太陽一直在天上，希望永遠在明天。

統籌治水，持之以恆

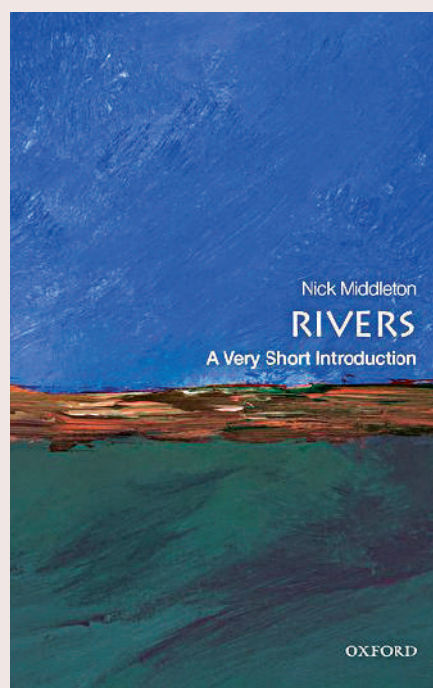


東西走廊
吳捷

近日閱讀英國地理學家 Nick Middleton 二〇一二年出版的一本談河流的小書。讀畢，美國時間恰是七月二十日傍晚（北京時間二十一日晨），已看到鄭州因暴雨嚴重內澇的消息，此後數日，河南多地告急。內蒙古、廣西、河北等地，本月亦發生洪水。遠隔重洋，心繫災區。想我中華大地，自古早魃水患，不絕如縷，明君賢臣，振衰起弊，首推治水。如今，世界各地出現暴雨、洪水、高溫等極端天氣，或許源於氣候變化，一時難以避免。然而，縱使經緯萬端，仍屬統籌布局，理順城市與周邊鄉村的水文情況、生態環境，提高防災能力，完善救助體系，雖不能指日成功，卻也並非挾泰山以超北海之事。要之，在「耐心」二字。

耐心學習歷史教訓與經驗，耐心聽取專家和民眾意見，耐心設計出帶有定期反饋機制的綜合治理計劃，並以極大的耐心，不急於事功，不只圖眼前，不做胡適筆下的「差不多先生」，以專業的精神，心存宏圖，卻不苟且細節，以至少廿年為期，以安定民生為標的。孟子云，有恆產方能有恆心。奪人恆產，傷害民生民心，莫過於氣候災害頻發屢發。救災賑災之餘，更應籌劃長遠之計。

Nick Middleton 的書，最後一章專論「治水」。人類很早就開始嘗試控制河流，以為己用：建水壩、浚河床、改河道、挖暗渠，近年又建造水電設施和淨水裝置……從華夏到中東，從非洲到美洲，生命與文明離不開水。英國迄今有百分之九十的河流受人類活動控制，荷蘭則達到百分之百。人類活動除改變河水本身的生態以外，還以其他方式影響河流。譬如，濫砍濫伐岸邊樹木，結果是更多陽光照射河面，河水溫度升高，喜光藻類加速繁殖，繼而水中氧氣減少，魚類窒息，水流趨緩、發臭，靠水吃水的民眾發生饑荒、瘟疫。含氮、磷的農業用水排入河道，污染河水並導



▲英國地理學家 Nick Middleton 二〇一二年出版的著作《Rivers: A Very Short Introduction》。
資料圖片

致社會、經濟、衛生問題，而為治理這些問題，又需大量投資。生態圈中，元素循環，環環相扣，聯繫微妙，規律如鐵。破壞其中一環，將觸發連鎖反應，如投出又飛回的迴旋鏢，殃及自身。

Middleton 特別提到了水壩。流經加拿大西南和美國西北的哥倫比亞河，長度約為珠江的五分之四，其上有六十餘座水壩。我家附近的坎伯蘭河，全長約一千一百公里，也有十座水壩橫截其間。毋庸贅言，水壩及其附帶的蓄水庫，影響了水流、水文、周邊和下游的氣候與生態，乃至地質構造，其中不少是有害的。舉例而言，水壩通常截留了水中的沉積物，所以流向下游的河水，侵蝕性極強，會加劇入海口附近的海岸流失，引發海水倒灌，傷害三角洲的生態和經濟。因此，美國和歐洲一些國家近年開始停止使用部分水壩。Middleton 並且指出，現代社會的城市，充滿水泥、石塊、鋼筋、瀝青、玻璃，加以下水道、排水渠系統，直接增加了地表徑流。從城市排出的雨水通常攜帶極少沉澱，流入河道後，由於極強的侵蝕作用，逐漸將河道蝕寬，造成更猛烈、更

頻繁的洪水。

同在七月二十日，美國的熱門新聞是貝索斯（Jeff Bezos）乘自己經營近廿年的 Blue Origin 公司設計並製造的火箭，成功完成短暫的太空之旅。二〇一八年，《華盛頓郵報》記者 Christian Davenport 為貝索斯和馬斯克（Elon Musk）這兩位商業航天工業巨頭寫了本合傳《The Space Barons》，書中提到貝索斯的工作理念：「如果每次只走一步，你就會更快抵達目的地。」貝索斯並且認為，越是刻不容緩，越是要走得扎實，步步為營，「慢則順，順則快」。Blue Origin 的吉祥物是步履緩慢卻不停歇的烏龜，公司座右銘是拉丁文「Gradatim Ferociter」，直譯為「按部就班，窮兇極惡」，指做事一步一個腳印，並且勤勉自勵，堅韌不拔。所以慢並不等於拖泥帶水，懶散賦閒。馬斯克的航天公司 SpaceX 的座右銘則是「Head down. Plow through the line.」譯為：埋頭耕耘。製造火箭，不能急於求成，不容半點馬虎。有夢想，有理念，有決心，餘下要做的就是勤奮、認真，還有經年累月的耐心，曠日持久的堅持。世間之事，無論大小，豈非皆然？

修昔底德在《伯羅奔尼撒戰爭史》第一卷展露心跡：「我的著作不是只想迎合一時的興趣，而是要作千秋萬世的瑰寶。」垂諸永恆的事物，並不只憑外表光鮮，更要有充實的內容，牢固的柱石，它往往要傾注一個人、一個團隊、一代人乃至幾代人的心血，其目的永遠是為公眾利益而非個人名利。《伯羅奔尼撒戰爭史》記載，雅典執政官伯利克里在戰爭初期陣亡將士國葬典禮上演說，概括而言，即是將士們為國犧牲，而「有國才有家」，雅典的強盛和自由保證了每個公民享有特權。其實，在民生意義上，「有家才有國」，二者並不矛盾。當天災猝臨，百姓得以及時甚至提前轉移至安全地帶，當辛苦種下的莊稼都有指望收穫，當自己的金窩銀窩或草窩不會轉瞬之間化為烏有，當每個人都有了一個安身立命的家，整個「國」的殿宇才會有十幾億根堅固的樑柱，成為千秋萬世的瑰寶。

陽羨清韻

茶具文物館現正舉行「陽羨清韻：茶具文物館羅桂祥紫砂珍藏」展覽，精選逾百套紫砂器具，展示明、清及二十世紀製壺名家的作品，呈現紫砂陶藝的多元面貌。圖為展出的巧色荷花葉洗。展期至九月十三日。

政府新聞處



市井萬象



學會用手機點餐

近月來與家人和朋友到過幾家大型酒樓飲茶或吃晚飯，發覺飲食業出現一種新風氣，那就是顧客都需要利用手機點餐落單，不能再像以往傳統的要用筆畫在餐單上，或叫企堂員工寫菜單。我對這種點餐方式的改變，初時感到有點不習慣，不知如何操作，幸好酒樓的員工耐心指點，才克服了這個小小的科技難題，不致空腹而回。

隨着智能手機越來越普及，手機點餐、網上點餐等各種餐飲科技開始興起並逐漸流行，改變了店家的經營模式，也讓消費者有了全新的用餐消費新體驗。以往較為複雜的點餐訂位流程，現在只要透過一部手機的簡單操作就可輕鬆完成。這個新方式除了可令顧客節省了與員工溝通的時間之外，最大的好處是節省了人手，令店家減低了經營成本。因此，越來越多的酒樓餐廳都引入手

機點餐系統，為顧客提供更順暢的服務流程。

不過，但凡一項新事物初出現時，都會遇到一些習慣了傳統的人的反對。以手機點餐來說，就有許多不用或不熟悉智慧型手機功能的消費者感到煩惱，其中大部分是長者。我就親耳聽過幾位長者對這種新點餐方式口出怨言，抱怨酒樓老闆不為他們這一輩老人着想，增添了他們一個消費難題。

科技發展不以人們的意志而轉移，生活在今天，不論老幼，都該要與時俱進，要學習新事物，不要墨守成規。再以手機點餐方式來說，如果你肯花點精神和時間去學習，絕對不是難事。

以我的體驗來說，幾家酒樓都是選擇用 QR Code 掃碼點餐方式，店方將二維碼印在餐牌上，顧客入座後只要拿出手機，用 QR

Code 應用程式掃描二維碼，手機屏幕上便出現餐牌上所有的食品及價錢，顧客就可任由點選，選齊後按「送單」鍵，整個流程就完成了，簡單快捷。過一會，所點選的食品就一一端到顧客桌上。這有何不好呢？

由手機點餐聯想到最近許多人談論的電子支付，過去一年多來，新冠肺炎疫情加速了數碼化趨勢，電子支付將成為金融科技發展的重要一環。在內地，電子支付早已大行其道，現時在市場上很少用到現金，無論購物、用餐、乘搭交通工具或其消費，小至到菜市場買菜或水果，只要拿出手機，「嘟」一聲就可了事，真是「一機在手，天下通行」。反觀香港，使用現金消費仍是主流，手機支付目前仍處於起始階段。

幸運的是，香港眼前面臨一個推動電子支付發展的良好契機，那就是政府下月初開

始發放給每位香港成年市民五千元電子消費券，此舉除了可紓解民困、刺激市道之外，也着眼於推廣電子支付，加速商戶拓展電子支付服務，推動市民從此習慣在日常消費中使用電子交易，從而營造數碼化市場生態。

正如香港金融管理局指出，電子支付服務有助提升經濟活動的效率、節省營運成本以及推動產業的轉型及創新。電子支付令整個採購付款的過程不再受到時間和地域的限制，讓用戶透過電腦或手機簡單快捷地付款、理財、投資，使生活變得更輕鬆方便，而商店亦可同時開拓網上新市場，可謂商機處處。

如此一個可令香港繼續前行發展的大好契機，希望政府能好好把握，市民亦該響應支持，令這件好事變得更好。



HK人與事
朱昌文