



妙不可言奇英堂

奇英堂是東方書畫院的4位平均年齡75歲的書畫家組織的一個書堂。

大家天天作畫畫，為的是要給香港東華三院和香港保良局每間老人院都送一幅畫。香港東華三院有76間老人院，保良局有17間老人院，合共93間老人院，所以，他們要畫93幅畫。

奇英堂4人畫畫本身是學習、練手，也是養心、養生。他們有時畫牡丹水仙，題為《神仙富貴圖》，有時畫松、竹、梅，便題《歲寒三友》，畫松、鶴圖則命名《松齡鶴壽》。內容愈來愈廣泛，連熊貓都畫上了。除了畫，也要在畫上題詩，畫幾隻小雞，便題首《詠小雞》詩：

茸茸雛羽貌天真，
嫩喙輕啼喚曉晨。
踱步庭園憨態足，
萌姿靈動意猶純。

因為做的是公益事業，大家畫畫並無半分功利心，所以沒有壓力，大家都很开心。如果說怎樣養生最好，我覺得這樣養生比整天吃什麼補藥、練什麼功來得更好、更有效。

書畫家職業與長壽之間似乎存在某種關聯。根據統計，一些著名的書畫家，如齊白石、黃永玉、劉海粟、黃賓虹、吳冠中等，都活過了90歲，有的甚至更久。例如，齊白石享年93歲，自署97歲；黃永玉99歲；劉海粟98歲。這些數據表明，書畫家確實是一個長壽的職業之一。進一步地，有報道稱，一些當代的書畫家，如張傑三、朱祀

瞻、蔣思豫、梁波雲等，壽命甚至超過了100歲，其中最高的達到了110歲。這些數據進一步證實了書畫家職業與長壽之間的聯繫。從醫學角度來看，書畫家的創作過程，如懸肘懸腕的書寫或繪畫，被認為有助於體內微循環的良性運轉，同時也有助於全身的氣血流通。這種說法在一定程度上解釋了為什麼許多書畫家能夠享有較長的壽命。綜上所述，書畫家確實是一個長壽的職業，這可能與他們的生活方式、藝術創作過程中的身體活動，以及心態有關。書畫家通過練習書畫來修身養性，這種生活方式和心態可能對他們的長壽產生了積極的影響。

奇英堂畫家畫畫，本是為了娛人，實則也自娛，達到共同養生延壽的目的，真是妙不可言！

古稀四子聚一堂，
翰墨丹青韻意長。
奇英妙筆書千古，
東方院裏綻華光。

七十五齡藝未休，
奇英堂內繪春秋。
東方書畫留佳作，
歲月難遮壯志酬。



奇英堂四子：(左起)梁君度、張成浦、黃明堂、葉永潤。作者供圖



時興投資學生宿舍

又到新學年。9月2日開學日當天，已見不少朋友在社交媒體，上載廿四孝父母們送年幼子女開學的親子放閃照片。如有子女往海外升學者，不少父母都會照顧周到；而解決留學子女的住宿需要，更屬重中之重。

近年，香港各大院校都積極推動國際化，增加招收非本地生的名額，當中以內地生為主。現時，內地生已成為香港住宅市場的重點租客。據仲量聯行3月份公布的《解鎖私人學生住宿市場增長潛力》報告估計，非本地生湧入及學生宿舍供應不足，將於未來4年為私人住宿市場帶來額外2.23萬個宿位的需求，帶動私人學生住宿成為新興的投資物業，更推高將酒店及住宅改裝成私人學生宿舍的趨勢。

如果由需求與供應的角度推敲，目前私人學生住宿市場，供應量約為1,000個可租用空間。按整體專上院校學生人數計算，供應率僅為0.4%，較歐洲平均約5%為低；入住率高企於98%以上，每個住宿空間月租介乎港幣5,200元至14,800元。據仲量聯行指出，過去12個月，本港私人學生住宿租金升幅可高達15%。

香港的大學宿舍，一向僧多粥少，文公子上世紀八十年代讀大學時，已是一宿難求。不少同學為方便上課，往往會違規寄住在宿舍內，成為宿舍的「蛇客」，而收容同學寄住的行為是「收蛇」，相關宿舍就被稱為「蛇主」。宿舍舍監會突擊檢查宿生是否有「收蛇」，名為「打蛇」；如果有「蛇客」被發現要繳交臨時留宿一晚的費用，俗稱「買蛇飛」。「蛇客」除可和「蛇主」二人同床外，還可以睡地板、睡窗台，在一間本來只能容納3位宿生的房間，竟然往往會有兩三位「蛇客」長期盤踞。當年的宿舍沒有空調，一室6位，夏更熱，冬越寒，但可能大家都習慣刻苦生活和守望相助，相處下來，倒也相安無事，甚至樂在其中。

近年非本地生急速增多，需求開始浮現。文公子有朋友將唐樓翻新後，拆租予內地學生，據悉幾乎一見即合，而且內地生習慣預繳全期租金，幾乎沒有租霸欠租的問題，未來相信仍是一項回報相當吸引的投資。近月更有上市公司宣布推出全港最大私營學生公寓，提供逾1,400個床位，以滿足日益增長的學生需求，將於今年第三季開幕。

市場需求大，供應少，回報穩定增長，經營學生宿舍的確是一條生意好橋，但政府亦應如應對劊房一樣作出合理規管，以防影響香港形象。



「香港飛魚王子」方力申

「香港飛魚王子」方力申(小方)，前香港泳隊代表，屢破香港紀錄，他來自游泳世家，父親是游泳健將，祖父更是上海復旦大學的游泳冠軍。自從2019年香港慈善環島泳，甚至小泳手事件和奧運採訪之後，外界對他改觀了，小方認為人最重要有進步，要向那些愛惜自己的人有交代。

身為前香港代表隊成員，這個身份是否能幫助到與運動員採訪時的交流？「沒有的，其實這並不代表什麼，我參與其中就是喜歡看游泳比賽。還記得何詩蓓在東京取得第一面獎牌，我激動到戴着口罩滴下眼淚，因為游泳是全世界競爭最大的運動項目，不同國家投放多少資源在其中？」

「能夠站上奧運頒獎台，只有做夢或寫我的志願時寫過，我激動因為她完成了我的夢想，也完成了年輕一代的夢想，小小泳手看見大師姐領獎，可能想像10年或15年後我也可能，心中有一個長遠的目標。現在正是一個好時機去優化總會的制度。他日，如果何詩蓓退役，能夠達標去到奧運的人數一定沒有現時的多，她是世界級，因為她參與接力賽取得了奧運入場券，一個可以帶4至6個選手去比賽，所以今屆巴黎奧運我們的游泳項目能夠有6女1男的代表團參加。真的，何詩蓓是香港的福氣，才會有這樣一位土生土長世界級的游泳運動員，好難得的。」

9歲開始正式受訓的小方為了栽培更多游泳精英，6年前開辦了游泳學校，感情方面也展開了一段新

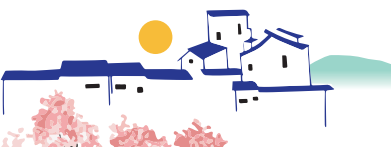
戀情，奧運後在內地佛山舉行演唱會反應熱烈，滿有氣質的女朋友也親自到場打氣，接着就到江門和珠海開Show，到底何時回來香港？「實在地難求，另外，回想疫情時工作驟減，也曾經懷疑自己是能力問題？際遇問題？還是年紀問題？但當完成了去年的舞台劇，自信又回來了，肯定自己是個演員，但自從去年11月的舞台劇後，至今我沒有接過任何演戲工作，不是推戲，只是未有被邀請。」

外界指小方是隱形富豪，生活應該無憂的，但女朋友可有什麼意見？「她說不用這樣辛苦賺錢，賺這麼多錢有什麼用？其實她是一個毫不物質很簡單的人，我向她解釋事業對男人很重要，是自信和安全感的源泉，並非只為金錢。我要做一個有成績的人，正如我的游泳學校時有賺蝕，但賺到的都不是發達的，見小朋友由不懂到喜歡，由恐懼到開心享受游泳，到可以參加錦標賽，就是為了那份滿足感！」

小方笑言自己是個「游水仔」，他在我心目中是個熱愛游泳，非常「重情」、為愛發電的校長、泳手、歌手和人家的男朋友！



方力申開游泳學校培育新人。作者供圖



「鐘」愛一生

從前，在我們這座小城裏，若誰擁有一座鐘，便如同如今擁有奢侈品般的驕傲。因為有了它，自己儼然成了時間的主人。

父親有個時鐘夢，一直就想擁有自己的一座時鐘。

一次，不知他從哪淘來一些掛鐘的零部件，只見他興奮得迫不及待地擺弄開來。先將所有的零部件放入一鋁飯盒中，倒些煤油浸泡潤滑；再將已斷了的發條找來洋戲匣子那鋒利的唱針，在發條上打孔，還找些釘頭與之銜接；爾後再用鑷子將一個齒輪和零部件夾起組裝。當零部件組裝好扭緊發條可聽到嗒嗒嗒嗒勻速走動的聲音後，便開始找三合板和木料，製作起鐘盒來。一塊鋁板剪成鐘盤，用黑漆分格畫好時段，兩塊小白鐵皮剪成指針，再用塊銅片敲圓鑲製成鐘擺，還找了個小銅碗用於敲打報時用。這座掛鐘做好後，父親仔細端詳，又感鐘盒不夠美觀，於是便從母親睡覺的床圍杆上鋸下一木葫蘆，開成兩半，張貼在鐘盒兩旁，一座美輪美奐的時鐘便大功告成。

父親對自己能成功組裝時鐘感自豪和驕傲，更喜去市場地攤上淘些破鐘的零部件拼湊時鐘。掛鐘擺弄多了，父親便萌發出收藏古鐘之意。

父親有個朋友，曾是個執紼子弟，解放後因家道中落，開了個藥材舖子

維持生計，父親空餘時常到他店裏坐會。一次，父親見這朋友有座很時尚的德國鐘壞了沒人會修理，準備拿來出售。父親問起賣價，此人總是支支吾吾不肯出價。父親百思不得其解，旁敲側擊後才恍然大悟，原來此人困難時父親曾借了一些公債券給他兌換成現金度日，至今尚未歸還，他一旦這鐘賣給父親必會從中扣款。父親了解情況後，為獲得這座古鐘，只好咬了咬牙說：我再給你20塊錢現金，你欠我的那些公債也算兩清吧。此人見父親這麼執著，再無拒絕理由，無奈之下只好將這座鐘賣給了父親。

父親得到這座鐘後如獲至寶，因為他知道這座鐘製作非常考究，上一次發條，能走上一個年，機械鐘極少達到如此工藝水準的。父親將零部件一一拆開，十分仔細地研究起來，買了一套專用工具，甚至畫起圖紙來進行分析，後來終於發現其奧秘就在那組來回轉動的重錘上，但那組重錘的吊線已斷，要採用什麼金屬材料來替代呢？父親大傷腦筋，最後父親試着採用遊絲來取代，不料竟獲得成功，上一次發條還真能運轉一年，父親喜出望外，一年後小心翼翼地收藏起來。直到我結婚，父親才將這古鐘當禮物贈予我，意為「鐘」愛一生吧。

一次，父親到一學生家中進行家訪，見這家人的神桌上擺放着一座八音琴西

洋古鐘，鐘背有香港大東公司字樣。但這座鐘已不能走了，完全成了擺設。問學生家長，他說送修多次，總是走走停停，便不想再修。父親想給他買下，但這位家長說這是祖上留下的東西不想賣。父親正準備走人時，突然看見其大廳擺放座新的尚未油漆的高低櫃，高櫃上原本應安裝鏡子的地方因無法買到合適的鏡子，只好用塊布進行裝飾。父親靈機一動，提出幫他做塊帶花樣的鏡子換這座鐘。這家長因家中馬上要辦喜事，櫃上有塊別具一格的鏡子自然是好，於是便滿口答應。

父親來到玻璃店，選了塊平面上少有波紋的玻璃，請店裏按尺寸裁好，回到家釘了個架子，用水平尺調平，將白蠟融開，倒在玻璃上，然後用刻蠟板的筆在這玻璃上面刻上個雙龍戲鳳圖，再倒些硫酸腐蝕，刮去那層薄蠟後，玻璃上便顯出一幅栩栩如生的圖案。父親再按自己實驗過的配方調製水銀，倒在玻璃上，待水銀乾後再上一層薄漆，一塊美輪美奐的鏡子便製成了。當這塊鏡子送到這位家長手裏時，這位家長喜出望外讚不絕口，立即將那座古鐘用塊紅布包上送給父親。

父親一生中用了許多時間專注和癡迷於鐘，也曾用自己的智慧製作了幾座掛鐘和收穫了不少古鐘。我想，就用「鐘愛一生」來表達父親對鐘的摯愛吧。

洋古鐘，鐘背有香港大東公司字樣。但這座鐘已不能走了，完全成了擺設。問學生家長，他說送修多次，總是走走停停，便不想再修。父親想給他買下，但這位家長說這是祖上留下的東西不想賣。父親正準備走人時，突然看見其大廳擺放座新的尚未油漆的高低櫃，高櫃上原本應安裝鏡子的地方因無法買到合適的鏡子，只好用塊布進行裝飾。父親靈機一動，提出幫他做塊帶花樣的鏡子換這座鐘。這家長因家中馬上要辦喜事，櫃上有塊別具一格的鏡子自然是好，於是便滿口答應。

父親來到玻璃店，選了塊平面上少有波紋的玻璃，請店裏按尺寸裁好，回到家釘了個架子，用水平尺調平，將白蠟融開，倒在玻璃上，然後用刻蠟板的筆在這玻璃上面刻上個雙龍戲鳳圖，再倒些硫酸腐蝕，刮去那層薄蠟後，玻璃上便顯出一幅栩栩如生的圖案。父親再按自己實驗過的配方調製水銀，倒在玻璃上，待水銀乾後再上一層薄漆，一塊美輪美奐的鏡子便製成了。當這塊鏡子送到這位家長手裏時，這位家長喜出望外讚不絕口，立即將那座古鐘用塊紅布包上送給父親。

父親一生中用了許多時間專注和癡迷於鐘，也曾用自己的智慧製作了幾座掛鐘和收穫了不少古鐘。我想，就用「鐘愛一生」來表達父親對鐘的摯愛吧。

點滴



陳復生

從《論語》探討中華文化

前文提到首席評審何文匯教授在頒獎禮總結時認為，舉行徵文比賽有助推動年輕人真正去讀《論語》，思考箇中道理，繼而表達出來，就是作文的好處。

何教授續說：「我很榮幸，看到很多好的文章，在這裏我要恭喜得獎的同學，其實得獎與否，同學們都是拿了獎，因為在《論語》這個寶庫裏，你得到好多寶。你在日常生活裏常常用到《論語》的金句，好像『己所不欲，勿施於人』、『每事問』，其實都是非常有用。『己所不欲，勿施於人』是我的座右銘，如果熟讀《論語》，還可以隨時拋書包呢！剛才Katie(復生)也不經意地說了，我相信她沒有特別準備，就是『德不孤，必有鄰』，我們大家今天能夠有緣在一起，我們都是《論語》迷，所以我們是『德不孤』，都是『有鄰』！大家在《論語》中尋求生活的理想，生活的意義！恭喜各位！多謝大家！」

作為著名語言學家及文學家的何文匯教授，言簡意賅地總結了這次徵文比賽的精髓，讓大家獲益良多。難得的是我們年輕的香港教育局施俊輝副局長，也不遑多讓，他一直支持整個比賽，推廣中華傳統文化，娓娓道來

的開場致辭，還以為他唸文科出身，卻原來他是2003年香港中學會考十優狀元的理科生，獲得獎學金到史丹福大學唸書，堪稱「文理雙全」。

施副局長表示很高興獲邀出席2024年的「《世說論語》全港學界徵文比賽」頒獎禮，見證各位同學在比賽當中獲得豐碩成果，並且分享大家獲獎的這份喜悅。這屆比賽分初中組、高中組、大學組，總共有19位同學脫穎而出，他衷心祝賀大家，並致辭說：「今次大會主辦的『《世說論語》全港學界徵文比賽』，以《論語》為主題，同學透過論語當中的內容，以文字去闡述論語的思想，探討中華文化內涵，表達個人從閱讀當中所得到的啟發，這項比賽跟教育局一直推廣的價值觀教育和中華文化教育，理念相同，非常有意義……」 (待續)



左起：陳復生(作者)、何文匯教授及施俊輝副局長出席頒獎禮。作者供圖

娛生樂與路



路美

如何改進自己？

作為一個中年人的我，年紀超過50歲便要留意自己身體機能，要避免自己的機能衰退，需要採取一系列的措施來保持健康和活力。有很多教練朋友提供其方案，以下是一些建議：

首先，開始適當地運動是非常重要的。中年人可以選擇一些適合自己的運動方式，比如慢跑、快走、游泳、瑜伽等。運動可以提高心肺功能，增強肌肉力量，改善身體的靈活性和耐力。建議每周至少進行3次有氧運動，每次持續30分鐘以上，這樣可以有效預防機能衰退。

其次，飲食方面。中年人應該保持均衡的飲食，多食新鮮蔬菜水果，適量攝入蛋白質和碳水化合物，減少油脂和糖分的攝入。此外，可以選擇補充一些維生素和礦物質，如維生素C、維生素D、鈣等，以增強免疫力，預防疾病。

改變心境同樣也是很重要的。中年人常常會面臨各種生活壓力，需要學

會調整心態，保持積極樂觀的心情。可以通過參加一些興趣愛好、社交活動，與朋友家人交流溝通，來緩解壓力，保持心情愉快。

消除壓力也是關鍵。中年人可以通過一些放鬆的方法來減輕壓力，比如冥想、按摩、深呼吸等。可以找到適合自己的放鬆方式，每天花一些時間來放鬆身心，緩解壓力，保持身心健康。

以上都是一些經常做運動的朋友分享的保持身體健康的心得，但是他們缺乏一樣最重要的是，好像我這類型的人着重偷懶，不喜歡運動，只喜歡吃，他們就沒有一個方法可以改變我這樣的習慣，所以作為一個中年人，最大的動力便是自己改變自己，才能夠改變自己的健康同心態。

總的來說，作為一個中年人，要避免機能衰退，需要通過適當的運動、均衡的飲食、積極的心態和有效的壓力管理來保持健康和活力。只有保持健康的生活方式，中年人才能擁有更加健康、積極和有活力的生活。願每位中年人都能擁有健康快樂的生活！



從零創舉

王嘉裕

擺正心態

似乎有着這樣的一個定律，凡是那些長壽並且獲得人生成就的人，往往都擁有着極好的心態。以前我們說到心態這個詞，第一時間會想到要積極樂觀面對挫折，要能夠及時看開，這當然是好心態的一種表現，但是好的心態，不止是針對於在不如意時所表現出來的積極，因為人生有着各種不同的時刻，落寞悲傷、成功得意、尷尬難堪等等……這千千萬萬種的心情是相對於人的內心來說的，而除了這些內心的情緒，我們又與不同的人打交道，同時也會經歷着數不清的事情，所以不僅要保持好心態，還要時刻注意心態有沒有出現偏差，需及時擺正。

比如說，在生活中較常遇到兩種極端的人，有些人年紀輕輕就獲得了很大的成就，於是整個人都是非常傲氣，總是覺得自己不同凡響，這樣在他的人生後面也不

會取得更大的成就，而另一類人，就是在人們眼中覺得是個很不幸的人，這是相對於社會一些成功標準來定義的，然而最可怕的是，他也覺得自己非常不幸，於是陷入漩渦當中，就像洩氣的氣球從此之後都覺得自己什麼事情都做得不好，潛移默化當中也就真的很難把事情做好了。

曾有句古語：「不以物喜，不以己悲，不以人憂，不以己樂，此乃君子之風。」達到這個境界，需要有很高的領悟，可是我們可以時刻提醒自己，來到這個世界上，只有自己才能夠執掌自身的內心，我們是可以主宰自己的人生，不必因為外界那些不和諧的聲音就氣餒，不要自暴自棄，更不要驕傲自滿，用平視的眼光和心態，眼前的風景才能開闊。

擺正自己的心態，也表現在對待別人的態度上，對待他人應該做到不羨慕也不嫉妒，其實人的煩惱許多都是因為自己進行

了不正確的對比，以自身的短處去和別人的長處比較，於是心理失衡或者看到別人的成就而產生了妒忌，心裏也逼自己往別的方向去做，可是在不良心態的推動下，事情往往難以辦好，還讓自己倍受煎熬。

人這一生，總會與不同的人產生交集，這些人當中會有比自己過得差的，也會有比自己過得好千百倍的，也許有些人確實是憑着運氣，一下子飛黃騰達，對此，我們不需要過度羨慕，也不需要產生妒忌，在人生這條江河裏，我們就像行駛在其中的一葉扁舟，如果一直在張望着別人的成就，重心便會失衡，最終陷入不堪設想的災難之中。

擺正或是建立一個好的心態，其實以平常心便好，人生沒有那麼複雜，不用太多疑慮糾結其中，應享受當下所得，保持着平和心態，努力奮鬥活出自己的人生氣象。