



詩語背後

●木木

第三個「30年」與漸進式退休(下)

漸進式退休作為一種生活方式，是指退休前用10年左右時間，通過模糊工作、生活、休息的界限，逐步把在職狀態調整為退休狀態。50歲開始放慢工作節奏，降低職場預期，以七分之力工作，留出三分心思體驗退休；55歲開始，一半工作，一半退休；60歲正式進入退休生活以後，也不要終日無所事事，在享受七分閒暇之餘，還保留三分工作時間。

當然，漸進式退休主要指的是一種心態，一種趨勢，而不是單純的工作量。避免從滿負荷一下子降到零負荷的「斷崖式」退休，給身心帶來不適。其間有兩個關鍵點，一是從50歲起對工作節奏和工作預期的調整，所謂知天命，首先是知進退。二是60歲以後還保留三分工作狀態，這也很重要。前者是放慢速度，遠洋輪船停岸時需要減速，不然會撞壞碼頭設施。後者是保持慣性，開車的人都知道，猛踩剎車很危險。60歲以後的工作，不是任務，不在建功立業，更不為謀生，它是興趣的拓展、情懷的滿足、能力的實現，是生命活力的自然延伸。

人的大腦，最是用進廢退。職場除了為我們提供謀生的主要渠道，還以其規律的生活、剛性的任務、穩定的社交，持續激活海馬體和前額葉皮層，訓練着人的大腦。退休後失去了這種自然獲得的認知刺激，如果沒有有意進行認知訓練，理解力、記憶力都會加速衰退。而且，工作目標的達成能促使大腦釋放多巴胺，增強活力。有關研究表明，一個人退出職場後若不確立新工作目標，大腦分泌多巴胺的區域會在半年內下降40%的活躍度。

大腦退化的速度，主要不取決於壓力大小，而與壓力是否適度相關。適度的工作壓力會使皮質醇保持合理波動，突然解除壓力，反而會影響大腦調節功能，加速腦細胞衰老。漸進式退休是一個自覺推進生活模式重構的過程，讓人在失去職場提供的現成框架後，主動構建起新的框架，進入一種更具挑戰性的生活系統，重新定義人生價值。

延續工作狀態，是對抗衰老的一劑良藥。

人老心先老，衰老不是從年齡開始的，而是從心態開始的。第三個「30年」繼續保持好奇心，樂於接受新事物，做一些力所能及的工作，有助於健康身心，與社會同頻共振，充分實現人生價值。但所做之事，要以不給社會添負擔、能獨立完成為前提。如果搭建一些平台，仗着資歷，佔用社會資源和年輕人的勞動，博一己之名，獲一己之利，那是不可取的。有些事情哪怕你暫時比年輕人做得好，也要把機會留給他們，長江後浪推前浪，社會才能前進。

元代畫家黃公望暮年隱逸江湖，窮數十年心血創作水墨長卷《富春山居圖》，成一代宗師。北京大學教授錢理群說，他三分之二的著作是退休後完成的。香港培僑中學老校長吳康民晚年堅持專欄寫作，每兩年出版一本文集，自稱是做腦保健操。可見，老年生活並不是消極無為，而是要積極但不打擾社會，進取卻不與社會爭利。桃李不言，下自成蹊。

我給自己設定的三分工作狀態，就是閱讀和寫作。世間一切消遣，數閱讀最有性價比；過往所有經歷，唯寫作不會浪費。以閱讀和寫作為主線，加上運動和美食，張弛有度，串連起規律而自得的退休生活。自娛自樂，是老年人的宿命。不要寄希望於抱團養老，不要迷信共同愛好，老年人交朋友是極難的。年輕人如生石灰，表面看來銳利、冰冷，潑一瓢水就會熱氣騰騰，融合在一起。隨着年齡增長，歲月的河流會把人打磨成堅硬的鵝卵石，外表光滑，卻無法真正靠攏。

回想起來，我以「漸進式退休」方式，完成向第三個「30年」過渡，正是從50歲開始的。不過，當時並非出於自覺，而是形勢使然。50歲生日前夕，我在英國參加培訓，那時自己的職業生涯正面臨一個坎。異國他鄉，遠離平常的工作場景和人事關係，思維相對超然，也更加活躍、更加通透。即興賦詩一首，名《流年似水》。現在讀來，頗有些預見的味道：

少小離鄉梓 中年出帝都



●終其一生，都在他鄉的旅途中，尋找返鄉之路。 作者供圖

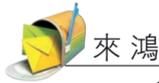
廟堂詭國是 邊島護遺珠
王謝庭前客 柴門甃上夫
無心求雅趣 隨性讀閒書
酒釋紅塵累 詩憐冷月孤
不辭峰路遠 但望海天舒
大夢三江逝 癡情一片初
任由風物老 信馬走江湖

人生終歸是一個過程，是個人以社會為道場的一輪修行。人與社會的關係，總是先從社會裏吸收，繼而在社會中創造，最後向社會回饋。第三個「30年」存在的價值，便是回饋社會。回饋可以有各種方式，你在過往歲月中，積累了財富，就回饋財富；積累了學識，就回饋學識；積累了善心，就回饋善心。讓生命乾乾淨淨地來，乾乾淨淨地去。

這幾年，我習慣回老家過生日。生日之際回到生命的原點，常常會想，一個人，一輩子，與故鄉究竟是怎樣一種聯繫？有了遊子，才有故鄉。所謂故鄉情結，無非是一種回歸情結。60歲生日那天，晨光熹微，我躺在老家床上，思過往，想未來，寫下一首自由體長詩《六十生日記》。且引最後兩節，以結束本文，開啟並滋養今後的人生——

一切運行正常
一切回歸平靜
一切都是該有的樣子
一切硬撐 無濟於事

故鄉是生命的原色
走得再遠
也能聽見老家的雞鳴
終其一生
都在他鄉的旅途中
尋找返鄉之路



來鴻

●羅大佳

清涼大崗山

酷暑尋涼地，是當下生活一大時尚。去大崗山的前幾天，炎炎烈日把大地烤得快要冒煙。

大崗山這個名字並不陌生，當年在天全工作時，大崗山在縣城西面，遠遠望去，懸崖陡壁，林木遮天，據說紅軍長征經過天全時還在那裏打了一仗。可惜當時上山道路未修通，沐雲樂園未建成，沒有見過大崗山的真容。15年前的遺憾現在來彌補，嚮往中也有興奮。

盤山公路像一條藍色的飄帶，飄蕩在半山之間，雖然蜿蜒，但不陡峭。同去的書法家王德躍先生說，這在他見過的景區公路中，算是最好的路了。

上得山來，但見青山如黛，一片翠綠，藍天白雲，悠悠然，蟬鳴鳥叫，天人合一，站在山巔，彷彿在沐浴雲海。

天全的山，我見得不少，石頭硬，樹也密，雜草叢生。大崗山的林木卻疏密有致。綠，是鋪天蓋地的，嫩綠、墨綠、翠綠，一層一層地堆上雲間，被陽光照個透明，然後灑灑下來。

沿着遊客接待中心石階折而向北，是天全書法家蘇培根先生題寫的「大崗山」三個大字，大字刻在一大漢白玉石頭上，蒼勁有力。大石頭過去，忽聞鳥語，原來是一片密林，密林之中，懸着一隻隻鳥巢（其實是小木屋），木質的、藤編的、各式各樣的，有的橢圓如蠶繭，矗立在地上；有的像一枚巨大的短槓，橫掛在樹枝之間，這是「鳥巢營地」，巢與巢之間，有一座凌空的小橋，橋的兩邊，則是樹藤編織的扶欄。當地人說，夜裏躺在鳥巢中，銀河會把人緩緩放進夢裏。我不曾夜宿，只在密林間的茶桌上慢慢品着綠茶和檸檬冰糖水，和友人閒聊，一任年幼的兒子在林中嬉戲打鬧。陽光從林隙間灑了進來，微風拂過，格外的清涼。

從「鳥巢營地」往北不遠，是「穿越叢林」。想親近大崗山，得走一趟叢林穿越之路。路是以前山民踩出來的，後來修了木棧道，順着山勢繞。兩邊的樹長得密，枝椏在頭頂交纏，像搭了個綠色的棚子。偶爾能撞見幾隻松鼠，竄得飛快，驚起一群山雀，撲棱棱地鑽樹林。走得深了，能見老樹根盤在石頭上，像老人的手，攥着大山的骨頭。腐葉底下，藏着幾棵野生的天麻。這條路，是當年紅軍長征攻佔天全時迂迴的小道。1935年，紅軍翻過大雪山，在大崗山與敵人激戰後，攻佔了天全縣城。如今在叢林深處，還留着當年的槍炮，只是被歲月的河水，腐蝕得鏽跡斑斑。我們停下腳步，坐在一塊長滿青苔的岩石上，感嘆大崗山的清涼，原是無數人用熱血捂熱過的；森林裏這份安寧，也是無數人用生命守護過的。於是從石縫裏摘下一株開着花兒的野百合，護在胸前。

當晚，友人住在懸崖邊上的觀景民宿「天際帳篷」。他說，夜裏，山風把月牙般的帳篷吹得鼓鼓的，清涼如絲，天亮前的日出格外耀眼，像給天空塗了一層金色。而我們則是在親子民宿的觀景台上，看到了波濤洶湧的雲海。或許，這便是「沐雲」之由來。

午飯後下得山來，薄荷味的清涼還在心裏。回頭望過去，大崗山靜靜臥在雲端，彷彿在說，你來，或者不來，清涼都在；你見，或者不見，綠色依然。我忽然明白，清涼不僅在山，也在心裏。

民間文學 粵語講呢啲

●梁振輝 香港資深出版人

探討AI在廣東話實際運用上的表現(8)



唔多出声唔代表我冇嘢
由頭至尾，只要美方出手施壓，中方從不保持緘默，而是果斷地作出具針對性的回應。【「睇風使舵」——根據局勢變化來調整策略。中方可能一邊觀察美方動態，一邊保留迴旋空間。中國外交向來審慎，會「睇風使舵」，唔會一開始就撻硬。】

【描述恰當。明顯地，「睇風使舵」源自「看風使帆」；也作「看風使帆」。較標準的廣東話說法是「看風使槳」；本指順着風向行船，後比喻隨機應變或隨波逐浪。值得一提，「撻硬」是誤寫，應寫「硬撻」或「硬碰硬」。】

【留條尾巴】——做事唔做絕，預留空間以便將來迴旋或談判。中方即使反制，也多以有限度方式進行，不會一次過攤牌。中國報復性關稅都「留條尾巴」，畀個台階特朗普下。

【誤用了看上同義的俗語。「留條尾巴/留尾巴」比喻事情沒幹完，還有問題。它應是想說「留一手」——保留一些本領，不會一次過拿出來。】

【AI(己)】——保留後着，唔完全攤牌。中方睇關稅戰中似乎有所保留，例如同特朗普團隊保持溝通，同時嚟東南亞等地開展「魅力攻勢」，為未來談判留空間。中方同特朗普通話時態度開放，但明顯「留一手」，準備應對各種可能性。【用詞恰當。「留一手」是書面語，但在廣東話中亦相當流通。】

【見招拆招】——根據對方嘅行動靈活應對，逐一化解。中方嚟特朗普宣布對中國商品加徵高關稅後，迅速回應加徵關稅，顯示出靈活反擊策略，唔會坐以待斃。面對特朗普嘅關稅大棒，中方「見招拆招」，即刻推出反制關稅，寸步不讓。【用詞恰當。「見招拆招」與「看風使槳」近義。】

【過得初一，過唔到十五】——短暫避過危機，但長遠問題仍存在。雖然中方短期內透過反制關稅同市場多元化減輕影響，但長遠來看，關稅戰對經濟壓力仍未完全化解，特別係特朗普可能進一步加碼。中方今次頂住特朗普嘅關稅攻勢，但「過得初一，過唔到十五」，後續談判仲有硬仗。【用詞恰當。多說成「過得初一，過唔到十五」，演化成「躲過初一，躲不過十五」。與此異曲同工之廣東話俗語還有「避得一時，唔避得一世」。值得一提，上述話語並不相當於「你做初一，我做十五」（以其人之道還治其人之身）。】

【唔啱唔代表唔嚟】——不出聲、不表態，不代表內心沒有反感或情緒。中方在初期不即時正面回應美國挑釁，表面冷靜，其實內裏已有部署。中國對特朗普加關稅未即時反擊，只係「唔啱唔代表唔嚟」，等緊睇清楚局勢先再出招。【描述不太切合實際場景。較恰當的講法是：

久，宮觀遍及全國，在抗戰期間更敞開道門，傾盡一祠之力支援軍隊抗敵，不僅提供駐紮基地，更利用對地勢的熟悉，協助制定防禦策略、修築工事等，成為一股不可忽視的抗日力量。

其中，武當山的貢獻尤為突出，除了為軍人提供土地、房產及食物補給外，更有不少道長親自照顧傷兵。此外，不少武當宮觀被改建為部隊機關、學校、醫院和軍工廠等，甚至拆用道觀建築材料，以修建公路和防禦工事，以千年古剎的力量及資源奉獻予抗戰大業；而江蘇的茅山亦同樣作出了巨大貢獻。當中，乾元觀曾打開道門，成為抗日軍隊的司令部及指揮部總醫院。而茅山各道觀的道長更在日軍監視下，屢屢冒險為軍隊搜購補給、傳遞情報等。為此，日軍恨上了茅山道長，遂於1938年中秋集結軍隊，攻打茅山，不少道長、道童均慘遭侮辱與殘忍屠殺，其中有僥倖活下來的道長更因而走上抗戰前線，竭盡所能支援軍人。

除道觀外，更有許多道長以個人名義投軍，將道門武術無私傳授給軍隊，當時甚至有一種說法：日軍最怕肉搏，因為中國軍人大多練武！而在軍隊的後方，則有一群道醫默默耕耘。他們在西藥極度匱乏的情況下，運用針灸、草藥等醫術，救治無數軍人。當中，曾師從武當道長周舉的抗日女英雄周詠南，便在戰時將三副武當秘方奉獻予臨床救治，挽救了無數將士的生命。

和平永續·銘記歷史

道存宇宙 德在人心 中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利80周年

●作者：李耀輝（義覺） 齋色園黃大仙祠監院專欄
（筆錄：黃大仙信俗文化館館長 吳漪鈴）



李耀輝（義覺）1985年入道齋色園，於2006年被委任為首任監院，義務從事宗教及慈善工作達40年。2016年，獲頒授「榮譽勳章（MH）」榮銜，以嘉許其慈善事業貢獻；2022年，獲香港教育大學頒授「榮譽院士」，又於2025年獲國家文化和旅游部選為「第六批國家級非物質文化遺產代表性傳承人」。

1937年7月7日的「盧溝橋事變」揭開了中國抗戰的序幕。其間，日軍犯下多種戰爭罪行，在中國歷史上刻下了極為慘烈的一頁。然而，在這片硝煙四起的黃土地上，國民卻能萬眾一心，鑄造出不屈的民族靈魂。不少宗教人士更毅然脫下法袍、放下念珠，走上戰爭前線，義無反顧地救助更多生命。

宗教外交 團結協作

為阻止鄰近國家對中國的同情與支持，日軍在侵華初期便散布謠言：「中國赤禍蔓延，共產黨摧毀宗教。」將侵華的殘酷戰爭粉飾成「弘揚佛教的聖戰」。然而，謠言或許能欺騙外國民眾，卻無法蒙蔽親眼目睹其暴行的在華宗教人士。當時，中國宗教界處於百花齊放的局面，既有來自西方的基督教，也有盛行於東南亞的佛教與伊斯蘭教，更有深植本土文化的道教。於是，在「盧溝橋事變」爆發的同年，中國佛教界迅速反應，號召教徒以大悲精神承擔救護眾生的使命。而中國佛教會亦隨即組織僧侶救護隊奔赴前線，並於同年10月派遣代表前往東南亞各地籌募善款，向國際社會傳遞國內的真實情況；同年12月，羅馬教廷駐華主教也在聖誕獻辭中，通過電台號召在華神職人員與教徒「協同中華國家共同合作」，並提出了節約個人生活、接納難民等具體行動方案。

隨後幾年，「中華基督教全國聯合會」「中國回教國協會」以及佛教和天主教的聯合組織等相繼成立，進一步鞏固宗教界的抗日力量，各教領袖以民間訪問形式走訪多國，揭露日軍暴行。1939年，《大公報》發表社評《敬謝全世界同情中國的宗教家》，高度讚揚宗教界戰時外交的真獻。1943年，「中國宗教徒聯誼會」成立，統一元宗教力量，進一步整合宗教外交的力量。

宗教外交不僅成功爭取國際支持，更讓不少歐美人士重新認識中國人的志氣與決心，甚至反思過去對中國的偏見。這種改變亦直接促成了中國戰後國際地位的提升，及後更被委任為聯合國安全理事會五個常任理事國之一，為我國的改革開放奠定基礎。

醫術救人 武藝抗敵

道教作為中國本土宗教，在國際間的影響力或許不及其他宗教，但其扎根數千年之

久，宮觀遍及全國，在抗戰期間更敞開道門，傾盡一祠之力支援軍隊抗敵，不僅提供駐紮基地，更利用對地勢的熟悉，協助制定防禦策略、修築工事等，成為一股不可忽視的抗日力量。

其中，武當山的貢獻尤為突出，除了為軍人提供土地、房產及食物補給外，更有不少道長親自照顧傷兵。此外，不少武當宮觀被改建為部隊機關、學校、醫院和軍工廠等，甚至拆用道觀建築材料，以修建公路和防禦工事，以千年古剎的力量及資源奉獻予抗戰大業；而江蘇的茅山亦同樣作出了巨大貢獻。當中，乾元觀曾打開道門，成為抗日軍隊的司令部及指揮部總醫院。而茅山各道觀的道長更在日軍監視下，屢屢冒險為軍隊搜購補給、傳遞情報等。為此，日軍恨上了茅山道長，遂於1938年中秋集結軍隊，攻打茅山，不少道長、道童均慘遭侮辱與殘忍屠殺，其中有僥倖活下來的道長更因而走上抗戰前線，竭盡所能支援軍人。

除道觀外，更有許多道長以個人名義投軍，將道門武術無私傳授給軍隊，當時甚至有一種說法：日軍最怕肉搏，因為中國軍人大多練武！而在軍隊的後方，則有一群道醫默默耕耘。他們在西藥極度匱乏的情況下，運用針灸、草藥等醫術，救治無數軍人。當中，曾師從武當道長周舉的抗日女英雄周詠南，便在戰時將三副武當秘方奉獻予臨床救治，挽救了無數將士的生命。

和平永續 銘記歷史

今年，是中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利80周年，站在歷史長河前，必須時刻銘記，如今的和平是無數先輩以鮮血與生命換來的。我們應以此為基石，建設一個富強的中國。

為此，齋色園黃大仙祠將於8月23日舉行「和平永續·銘記歷史」——紀念抗日戰爭勝利80周年祈福和平大法會，讓公眾緬懷歷史、致敬先烈，以此喚起對和平的珍視與守護。同時，通過莊嚴的道教法會，祈願仙聖護佑，讓世界和平永駐，眾生安居樂業，國家繁榮昌盛！



●齋色園黃大仙祠將於8月23日舉行「和平永續·銘記歷史」——紀念抗日戰爭勝利80周年祈福和平大法會。 作者供圖