

懷仕 著

退休，
不只是一個時間點，
而是一趟探索的旅程。

今天想要 做甚麼？

退休生活札記

序一：一切隨筆／

當大瘟疫開始遠離這世界，也遠離香港開始，我的心也平靜了下來，各方面都好像可以回到四年前一樣，說也奇怪。四年的時光，著實改變了不少，有人說是大洗牌，確實也是如此。

原來大洗牌也發生在自己身上，一些活動或習慣也有改變，加進了一些也捨棄了一些，說得奇怪，思想那個部分也都來了個大洗牌！好像對世界好敏感，對這個世界好大知覺，對身邊發生的事，都有種莫名的感覺！

這兩年多來，如常活動出行，朋友親人見面，看書走走藝術園地，或是服務分享，甚或靜心思考，都與以往不一樣。不一樣的地方，發現有個「情」在，我笑說是「思考那個器官發育了」，也不知從何開始了這個「留情」，把這個「情」記錄下來。

這兩年下來，寫了幾十篇隨筆，一切隨筆，有點像日記，但它又不盡是記事，好像是記錄了「思想的起伏」。那件事用那個語調被記錄，雖然看到是「事」，但又確實是「情」在支配下，「事情」就不是事情那麼簡單了。

序二：論退休／

我退休了十二年，朋友總會問：「退休做些甚麼？」我回答：「旅行、運動、看書、上興趣課等等。」其實，我還有很多的活動，很多的安排很難全數出來，有動有靜，簡單說就是一大堆！

說也奇怪，自己見著退了休的朋友，也不自覺地問一句：「退休做些甚麼？」

有退休朋友，忙得不可開交，退休就像走進了一個大草原，哪裡都是路！又有的朋友，退了休，無所事事，會問：「退休可以做些甚麼？」又似入了沙漠，不知哪裡是路。

但是，坊間有頗多工具式的資訊，我視之為硬件的事，如何安排金錢投資、醫療保險、人壽、住屋、遺產、甚或自己的終點安排……

進入退休，於我而言，其實，我是認真地思考過那些硬件式的事，都知道要處理，有一些已經做了，其他還在進行中。退休嘛，就是繼續自己的興趣，還是那兩句，有動

有靜，簡單說就是一大堆！

所以，退休這件事雖然深思過，但還是講不出個道理來，只能說出一個人生必經的階段，來了，從容面對就是了。也先後寫了兩本書，談退休後的點滴，這樣講了又講，思維中，退休還不就是職場後，做些甚麼事的階段吧了！

可能是我的退休活動，已經就是一大堆的量，又潛意識地不斷在問：退休是甚麼？像森林在極度高溫的情況下，只欠一個引爆點，大火即刻來臨一樣。

一個義工聚會，看到幾個標語式的話：

「退休，不只是一個時間點，而是一趟探索的旅程。」

「關於退休，你關心的事……你會讓時間放在……」

馬上開闊我的思維，衝到了那個臨界點。退休，我明白了，由論退休，去到「退休論」！

序三：退休論／

如果退休是一趟探索的旅程的話，我其實在十二年退休旅程中，不自知地在不斷的探索。

我是帶著長達七八年的牙患進入退休，我退休三個月後，不得不停下我喜愛的高爾夫球，細弟被確診鼻咽癌，我為他車出車入，方便他到醫院治理。頭兩年時間，就是徹底處理我的牙周病，身體健康為上，細弟鼻咽癌控制了，反而擴散到了肺癌，從此，永別了。

接著，我首先得要學曉中文輸入法，改變溝通，要用中文。之前，英文都是用於日常工作，甚或朋友間的聯絡，也用於電郵中，作為溝通的用語。那一年，到處找，學書法、跑圖書館、看電影、看話劇、也跑博物館，找一種事，讓我可以持續做二十年，我給自己五年時間，找它出來。

開始認真地看書了，看他們寫的書：張愛玲、胡蘭成、白先勇、許地山、董橋……然後，看南來文人寫的：劉以鬯……

家裡一直有本論莊子的書，看不懂。報了一個莊子導讀的班，上完了，更糊塗。於是買了哲學書來讀，讀錢穆的《中國文化傳統的之演進》、《人生十論》，讀牟中三的《中國哲學十九講》、林語堂的《老子的智慧》、中華書局出版的《荀子》和《莊子》。這些書看了，似懂非懂，三四年下來，還不能說得個道理來。

看書讀書之路走到此，一於兵分二路，那些雜書繼續看，哲學那邊，要系統地去學。世界大瘟疫這四年，讀了三個證書課程，「中國哲學」，「哲學概論」和「佛教思想」。找到了，哲學，是可窮我未來二十年的時間的事了。

退休後，本來公認必做的事是「去旅遊」，我沒有做，不是我不想，是不容許啊！一來是細弟患癌，我來幫忙開車接送，二來是我要認真面對我的牙患。

如今「去旅遊」終於可以上路了，夫人還未退休，剛好朋友介紹文化遊，就是一大班人，跟著隨隊老師，今次主題為隋唐大運河，走到河邊遺址，聽運河歷史；下位老師

是喜愛佛教造像的，我們就跑到佛教的發源地，看佛像。這樣另類旅遊，一直玩到大疫情為止，全世界不轉了，文化遊停了，加上人事變遷，旅遊只能回歸到不是另類的旅遊了。

退休五年，已經走出了一個既定的模式，非常滿意，心想就是這樣到未來。退休，感覺很好啊！誰不知，走進了金齡薈，走進了學校，與同學分享生命故事。我經常說，金齡薈就像一艘帆船，我登上了之後，讓我探索不一樣的世界。退休一直以來，我與世界打交道，看書、旅遊等等，像是一個心靈水塘，水塘收集滿滿的，已經去到滿溢的情況，通過與同學分享的過程中，心扉慢慢打開了而不自知，加入金齡薈的第二年，我竟然可以為自己出書，絕對不會做的事做了，探索了不一樣的未來。

自幼喜歡運動，記憶從小四熱愛打籃球後，一路下來，運動沒有停，沒有改變，改變的只是運動的內容不一樣而已。退休的歷程，我這裡講運動的篇幅不多，因為，它一早已在我的血液中流淌。

我這樣侃侃而談，像數白攬地大數了歷年投身的活動，是我主要的活動，我還可以再細數下去，給人一個充實的退休生活，算不錯吧！

這就是我一直的思維——要做甚麼，這個思維在我的認知中，走了十二年，還這樣鼓勵別人。其實，如果我可以更上一層看，那是截然不同的面貌，我把運動、看書、旅遊、服務等等，都放在同一水平，並不意味我想說，某一種是高於另一類，它們有等級之別，這不是我的觀點。

但是，如果我把我所做的活動，用上類別來看，那個面貌是很明顯的，例如，運動歸類於健康、服務處於分享或傳承之下，又電影、話劇歸納於娛樂，看書，我會視之為靈性的活動等等。

這樣一展開來看，當我選擇看書與運動，看似是兩個活動，但實質上是兩類不同性質的事，而引申出來的是不同面向，從而影響我的方方面面。

人是感情動物，感情是需要被照顧的，退休已經十年有二了。今天，我用「退休論」來審視我這十二年，事還是那件事，但認知不一樣了，原來，這十二年是多麼有趣的發展！

所以，當我的思維被拉開，有了一個開闊的思維時，原來我已經是涉足了很多不同的領域，生命的維度也伸張開了，以往只能說成到「有動有靜，簡單說就是一大堆」的活動，簡直是意窮詞短！

我感到無比的寬懷，讓我可以跳出這十二年的思維框框，沒意識地，只是不斷地做了不同的甚麼，這些不同的甚麼，其實就是組成我的退休生命，當我把不同的活動，置於「範疇」之下，生命的色彩就顯現了。

古人有禮、樂、射、御、書、數六藝，何嘗不是人的一個平衡的目標。

我這個「退休論」，雖然還是很粗糙，但讓我站得高一些，看得遠一點。

序四：遍地散文／

疫後兩年，上了個講故事的訓練班，收獲是透過三分鐘的時間，能夠清晰說明主題，即是學習如何把一大堆的事減下來的操練。半年間的訓練，做了不少習作，倒覺得三分鐘的故事，即五六百字數的文稿，能把事理說得清楚，確實是一個挑戰，也是一件樂趣的事。

三分鐘的故事訓練，雖說是一個「減」的訓練，事後看，它倒像是一個思考的訓練，如何看事，看事的焦點。以前說事，總會來個前世一番，然後，飛到不知哪裡去，兩分鐘還未入正題，真是貽笑大方！

自此，不知為何，對身邊發生的事也寫了一大堆小文，講東講西，都是些日常碎事，寫寫讀書的狀態，寫寫煮飯的緣由，主題分散，都擱置在一邊。

難得自己開了個「退休論」，鋪墊了理由，把那些小文置在不同範疇，奏響一曲退

休之歌。於是，也是第三本小書的緣分了。

當然，每個人進入退休時，處境和身心狀態都不一樣。所以，選擇做甚麼，或是走入哪個範疇都不一樣。這本「退休論」，我把範疇分成八個，按我目前的處境，家庭為先、健康為二等，來排列這八個大範疇，八十幾篇小文，置在相應的屋簷下，寫出生命不同的面向。

我斗膽地提出所謂退休論，也知道立論並不紮實，可能只是一個特別觀點，竟然狂妄地立論成書。

我一直不能忘懷出書人蔡寶賢對拙作《回頭晚報》的贈言：

在小文《「回頭晚報」的被感動》，她說：「『普通人講些好像很濕碎的回憶和感悟』原來係一件好被安慰的事。」

八十餘篇小文，用上故事班的敘事方式，平靜的心情，慢慢地鋪墊，情理隱在其中，寫事傳情。

對上一本《一個初老笑談餘老》，寫在動盪的時間，真抱歉，都在罵。

是時候，回歸日常，讓我們重拾日常的喜悅吧！

目錄

序一：一切隨筆	2
序二：論退休	4
序三：退休論	6
序四：遍地散文	11

頤養篇／

母親病了	20
飲茶	22
婆仔找上門	24
沒有無緣無故的痛	26
滾動床在家一個月的變化	29

家安篇／

九十大壽	31
忘了	33
輪到我煮飯	35
成敗為食	37
普洱加奶茶	40
弄孫為樂	42
升級	44
十月郵輪	46
祖屋	48
歲月「流」情	50
蘿蔔糕紀事	52
三代人的故事	54

養生篇／

轉腰的道理	58
獅子山	60
愛上運動，細水長流	62
海下	64
東莞踩車	66
青海隨筆	68
養生馬拉松	70
同人跑五百隻馬	72
做人做得好慳力	74
唱K神聯想	76
學唱歌	78
雜物	80

日常篇／

快剪	84
日照	86
檐蛇	88
昆蟲入侵	90
最後一戰	92
螞蟻搬家	94
頑說淘寶	96
七彩早餐	98
重走四年前的一段路	100
打卡	102
北上	104
大中華車仔麵	106

問學篇／

買書不如借書	110
六萬九千字	112
突尼西亞	114
羅馬帝國衰亡史	116
兩個「骨肉」	118
《回頭晚報》的被感動	120
真能感動人	122
懷念馬偉煥老師	125
遇見黃東	127
A I	129
《我在老薑的日子》	131
康德	133

人承篇／

朋伴	136
真與誠	138
讀書會	140
我在金齡薈的日子	142
學生，睇開啲	144
我不同意的一場義務工作	146
自找麻煩的「浪漫」	148
解釋學	150
再談解釋學	152
牛棚交友	155
世問篇／	
《客途秋恨》	158

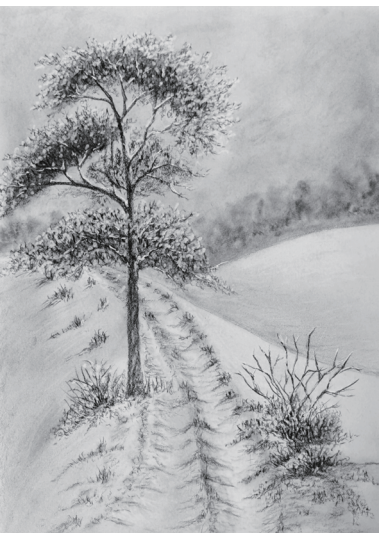
生命如歌	160
母語	162
談黑悟空：悟道	164
詠春	166
《九龍城寨之圍城》	168
《下一站·天國》	170
五十丹青	172
《爸爸》	174
《破·地獄》	176

收篇／

學英文	186
揸車	188
保險	190
問老	192
回港	194
笑談安心	196
小布單車看啟德	198
自製人生長糧	202
後記	204
鳴謝	206

遷事篇／

到新疆	180
懷舊	182
從桔子水到橙汁	184



頤養篇

老到了，不妨來個問老。

老是怎樣，它可以怎樣？

不如問，它需要如何？

母親病了／

母親病了，不如說，是「老」病了她！

媽子患病三十年有多，時下人講嘅「三高」，佢都有齊，佢就長期同糖尿，拉拉扯扯，半年前去對面街嘅街坊醫院覆診，又唔跟醫生吩咐去用藥，糖尿指數反反覆覆，呢幾年開始，我同佢講：「不如唔好去覆診，反正你都唔食藥，睇嚟都睇氣。佢實牙實齒話我傻。」

覆診大過天，舊年抽完血，番嚟瞓咗成個禮拜，食咗幾劑中藥，先得嚟恢復元氣。我話：「我係你八十幾歲人，唔會去抽血睇下邊個臟腑有事。佢無話我傻，話政府唔會聽。」

我之後手寫封信畀街坊醫院，多謝多年照顧，不過抽血之後，佢要臥床一週，可否手下留情……家姐陪同覆診，見到我張墨寶，醫生話：「跟你個仔咁話，抽少啲血啦。」

世紀疫症侵襲香港，對面街豆泥茶樓，趁機裝修，媽子啲婆仔無咗聚腳點，佢少咗落街，少咗運動。

疫症後，即係佢老咗四年，佢無續回鄉證，幫佢守咗祖屋嘅鄉里：唔番嚟拜山？係呀，無腳力！

今年清明不同，一直無動靜聽佢點安排，最後要我問：「幾時去大圍拜山？」

媽子老了，真的老了。

一個小小飲食不注意，已經足以令佢成個禮拜出問題，每況愈下，然後，每下愈況。當年老爸幾年離港謀生，多虧媽子個性強，支撐起整個家。擒高擒低嘅家務，從不理會身為八十有多的事實，後輩一個提點，倒換來是「有能力自己做」的生命執著態度。

媽子病倒了，她像個會說話的BB，給我倒杯熱水，媽子說她無用，要靠人。

媽子，只是老了，靠近九十高齡的她，要好好休息。

我們準備好了，不慌也不忙。

老媽喜歡飲茶，她能說出哪間茶水好，街市尾那間壽眉茶最好，她總是這樣評。

從徙置屋搬到這裡，有二十年多了，有間地踏茶樓就是她經常到的，她自己一個人飲完早茶，然後買餸，總有一些點心帶回家，說著是某某送她的。她說就是一圍枱，都是那班街坊，見熟了，大家互送點心，婆仔心意，反正一籠叉燒包，自己吃不了，就送別人。

疫情地踏茶樓趁機裝修，老媽話其它酒樓貴，改在家裡吃麵包，就一直再無獨自去喝早茶了。見她心癮想飲茶，自此，我安排一週最少一次，同佢去飲茶，亦同佢舊地重遊。地踏茶樓不再地踏，老媽話啲人都唔識啦，再見都無感覺！

最近老媽大病一場，臥床成個月，病後腳力大減，連出門口都無精神。終於有日，有個婆仔出現喺門口，原來係樓下婆仔，話成個月無見李婆，唔知點解，靠記憶，終於

搵到地址，見到老媽，安樂晒。

老媽都要接受現實，靠支拐杖，心安才能落平台，見番啲鄰居婆仔，心情先得嚟慢慢恢復，點知又有一日，另一個婆仔出現喺門口，篤住支拐杖，話搵李婆，手執個膠袋，係半斤鹹水蜆！

真係遠親不如近鄰，原來病後同鄰居吹水，話恨食蜆，這位街坊二話不說，幫老媽還了心願！

老媽病前落街，方圓三百米，是她能力及，包括街市、超市。當然，我們希望她能恢復這活動範圍，她就是一味推卸落街，只能到平台，總推說著腳力不夠。

我們總希望要盡量推遲她坐輪椅的時候，那就要她多行。終於，飲茶產生了動力，街市尾那個小舖，壽眉茶好，她動了心，也動了身，停了兩個月的愛好，回來了。

婆仔找上門／

婆仔找上門，應該是媽子大病一場一個月之後，接連兩個婆仔上門，兩個婆仔都上門問病，應該是街坊，住在同一屋苑，平台常見，便成了街坊朋友。

媽子九十大壽過了，算是長命的人，搬來這裡二十年有四，能傾偈的主要有兩批，一是茶居朋友，早上坐滿一圍枱，叫一籠叉燒包，送你送她，她又叫鹹水角，自己吃一個，又送上朋友。那時媽子早茶回來，帶回來都是桌上朋友送的點心。見到媽子這批茶客，是那次到大角咀鞠躬，送其一茶居朋友最後一程，媽子差我接送，唯一一次見到她的茶居朋友。疫情後，茶居變高級茶樓，媽子從此不喝早茶了。

媽子找傾偈的，就是到平台，那裡是街坊聚集的地方，也是媽子唯一社交的機會。以前買饊回來，罵賣菜的罵賣豬肉的呃秤，現在都沒有這種互動了，我們總是催促她下樓，深信多一點時間說話，增加多一點活力。

上一輩經歷戰亂，為生活拚搏，黃金的人生都花在搵食與照顧家庭，能吃好一餐飯，都已經感到非常滿足，哪還有餘閒來想明天。

他們到了他們的明天，一班老人聚首，說說往事，陪伴工人姐姐趁機也聚首談家鄉，她們事頭說著舊事，娛己也娛人，媽子樂在其中。

他們這批人，心裡都有數，有個定數。時間往前走，都差不多，要走就要走。

街坊朋友一個月未見，心中有數，上門來看看，見到人還在，心裡說聲好好，只是沒有開口說出來。真的走了，也沒甚麼大不了，這個明天的事，遲早都會到。

人到了這歲月，還可以如何！真的來了，好好！

沒有無緣無故的痛／

清晨起床，媽子房間總是透出一陣陣藥酒的氣味，她說腳痛，那支藥酒快用完了，總是敦促我去補充，一時找不到，找了個替代的，總是嚷著那個牌子才好才有效。

媽子叫腳痛的情況，我也忘了有多長時間，總之是可以落街買鏹，到今年初大病一場之後，靠著拐杖走路，腳還是痛的。

媽子的腳病問題，一直聽她投訴是痛，兩年前見了高人醫師，才知她不只痛，還有麻。高人醫師診斷媽子椎間盤突出，幫她舒緩了，媽子說，麻少了很多，痛還在。

我一直有個信念，就是沒有無緣無故的痛，找到那個病因，就好辦。

退休後六七年，出咗個打網球的壞習慣，累我腰椎L4、L5移位，就是那個高人醫師幫我復位，腰椎那部位總有了點的不舒適，揮之不去，心思總想處理那個丁點。

最後遇上了一張機械式的、四個小球滾動於脊椎之間的醫療床，它有頗多中醫理論支撐，這個我不太管它，反正用上了就有舒緩鬆弛的感覺，我買月票，每星期一次，買那感覺。

這張醫療床，四個小球滾動，由頸椎到胸椎到腰椎，最後滾到骶尾椎，往復滾動，我有信心，可以幫上忙。

媽子問題出在椎間盤，這張醫療床，何不帶它回家！讓它在媽子的椎間來按摩，我有信心。

媽子躺在醫療床上，用了幾次就愛上了，她說那個滾球推到股肌那裡，非常疼痛，事後，好像腳步輕鬆了。

反觀我而言，我是腰椎L4、L5出問題，滾球滾到腰椎那位置，有點反應，其它地方，都是像按摩的感覺，沒有感到疼痛。

我按媽子的表達，看一看說明書，原來身體哪裡有問題，哪裡就會出現疼痛，痛的程度可以很猛烈，還會引起其它地方出現痛楚，這是好轉反應的症狀。

媽子感到疼痛的位置叫骨盆腔，是坐骨神經痛的症狀，說明書大綱這樣說：「身體一切器官及肌肉組織，皆由脊椎神經所控制，若脊椎神經受到不良影響，造成對應部位器官功能障礙，疾病可能由此而生。」

媽子愛上了醫療床，我投資在健康上面，我有無比信心了！

滾動床在家一個月的變化／

滾動床被買了回家，已經差不多一個月了，它非常地忙碌，每天開工五六小時。

一大清早，開動滾床是媽子，每個程序都只是三十五分鐘，三十五分鐘後它就會停，需要再新啟動，第一個三十五分鐘完了，媽子總是睡著了，發出微細的呼吸聲，我給它重新啟動，所以，媽子是每天讓滾床活動一小時的人。

午飯前媽子也來一個三十五分鐘。

如果我在家的話，我選擇午膳後來一次，前後來兩次三十五分鐘，中間總會睡著，好一個午睡時刻，好享受。

媽子下午會到平台，與婆仔聚聚，或者聚前來個三十五分鐘，又或者是聚後。

臨睡前，要準確交代，因為她在滾床上也會瞓著，所以，臨睡前是指晚上的休息。

臨睡前，她也來個「小睡」。

我也不定時於晚飯前後，讓滾床滾動一下。

買了床的這個月，剛巧細妹從加國回來了，她也喜愛了躺在滾床上，所以，當她來看望老媽時，她也來個「小睡」。有時，媽子在平台時，細妹會在家中「小睡片刻」。

幸好，夫人並不熱愛這個「新玩具」，否則真的要大家議定一個使用時間表！

媽子用了第一天，就愛上了它；她用了一週，還是躺在沙發上，昏昏沉沉的；用了三週，她可以在街市流連一小時，買了雞蛋、魚肉、菜心回來；她用了一個月的今天，我提議煲粥配新會粽，她說要放個果皮，於是來回廚房客廳之間，準備好今天的美食！幾個月前，媽子說：「不能煮飯，不能買餸。」

今天，媽子可能忘了，她曾這樣說過。

滾動床，對不起，應該是醫療床才是，多謝醫療床，不辭勞苦，為我們謀幸福。

今天只是滿月，未來，我見到的是無限的可能。對於媽子，精神奕奕，老當益壯等等，可以套在媽子上。

九十大壽／

人生能走到九十，真不容易，古人說七十古來稀，壽加個大字，彰顯其難得之理。

媽子能夠度過九十，確實不容易。年初大病一場，臥床半個月，服了中藥，前後看了兩位醫師，看看藥單，都是理氣壯陽之類，靠自身底子，總算恢復了意識，跨過了門坎，才跨得過了九十之齡。

九十的禮物，是一支拐杖，作為兒子的我，送了她一張醫療床。

九十前後，分別非常大。之前，她落街買餸，回家煮飯等等，不特止自理，還可以理家事。之後，她勉強還可自理，家務，用她的說話：無心亦無力。大病之後，足有兩個月光景不出門，怕跌倒，不敢外出，精神狀態可想而知，本來可以的，現在不可以了。

那張醫療床真厲害，媽子沒多久就愛上了它，正所謂，世間沒有無緣無故的愛，就是滾球滾出希望，她說那球滾得痛，但舒服，腳輕。

每天早餐後，接受治療一個鐘，中午也來一個鐘，然後到平台，同婆仔家常一輪，就寢前，再來一個鐘。

其實，媽子雖然行動不良，心水還是精靈，坐在家中指點江山：廁紙快用完了，趕快添置。還有一大串指令：關燈、關門、收衫……

每星期，我特意安排去飲茶，都是她喜歡的，一個是平台那間酒樓，一個是小街市那間茶居，總之，就是希望她多行。

接受醫療床大概兩星期之間的時間，我與她於茶居飲完茶之後，媽子話去會一會平台婆仔，我於是買了雞蛋回家，享受醫療床的按摩。差不多一個小時過了一點，媽子回來了，左手拐杖，右手菜心、雞蛋和魚肉！

我口裡差點叫了「我的媽呀」，我倆總共買了五十隻雞蛋回家！足足一個小時，媽子步行了一個小時，還能支撐，還能買了餸回來。

我明白，這張床的功夫，真厲害。

媽子，從此有了生活重點，努力做醫療床！

忘了／

今年沒有燒街衣，我印象中是第一次，不是不知道，是忘了。這段話，是我替媽子說的。

今年自她大病一場之後，不僅身子走下坡，腦子也開始變樣。「今天星期幾？啊，是八月！」我發覺她開始忘記了她常做的事，是我提她清明去掃墓，今年沒有燒街衣，忘了，連忘了都不知道，恐怕是失憶症的先兆！

「原來，今天是中秋」，又馬上點了香，媽子腦袋像電器接觸不良一樣，時得時唔得。

生活在加拿大的細妹，時不時來電，問候老媽。那天媽子電話中談天說地，說了半天之後，把電話筒交給我，原來是家姐。家姐聽得一頭霧水，她剛做嫲嫲，老媽問孫仔返學未，原來誤把馮京作馬涼！

媽子饞嘴，肯定這方面沒有忘記，一天下來，總是東尋西找，甚麼零食放在哪裡，都不會錯，時不時來個「責怪」，提醒我們補充。我估計，她最高興是忘了她有糖尿。六姑姐失智了七八年，每年大表妹總是千方百計，弄她過來，雖然六姑姐已經認不出哪個是哪個，姑姐坐著看著我們，都重複說著那兩句話：我叫阿六，有五個仔女！舊年農曆初一，是第一年沒來這裡拜年，應該是沒有能力過來走動，表妹話佢已經照顧唔到六姑姐出街，也是頭一次聽到表妹咁洩氣。

媽子大病之後，總覺得佢好似上咗高山嘅情況一樣——缺氧，坐在梳化，不消兩分鐘就昏昏欲睡，晚上飯後看劇集的習慣好似停頓了，外面發生甚麼都不知。

怕的是，媽子步入失智的路上，最怕是媽子走到忘了自理這地步，我們可以做甚麼！

忘了鬼神的人，應該甚麼都不怕。

輪到我煮飯／

輪到我煮飯，有個隱含嘅信息，就係我識煮飯，是的，我懂，還要說明一點，識煮飯包埋識煮餸。我覺得，煮飯簡直是一門藝術！把煮飯講到是藝術的層面，一定認為我是高手。

在進入講煮飯之前，還得要解釋，為何要用「輪到」兩個字。媽子七月大病一場之後，身子雖然恢復好多，但是，都不能回復病前的狀態，她說：「沒能力煮飯啦！」這後面其實還有一個連帶的，就是買餸也不能了，像「君王從此不上朝」那麼有力。

那麼，煮飯買餸就自然落在另一個女人身上，即夫人了。正所謂，退休了總有自己的興趣，夫人也要出街，她出街，於是就輪到我煮飯了。

當然，食飯目的係所謂「醫飽個肚」，我講得出煮飯藝術論，就唔係食飽咁簡單，仲要有色香味三求，要追求這三方面。

我煮飯都好講求環保，即是食飯唔好浪費，家中總有冷飯菜汁，那就按剩下有甚麼來發揮，有冷飯，有少許肉餅，兩片午餐肉。

那就來個雞蛋炒飯吧，先備大量薑粒，我也喜歡多蔥，來個薑蔥保底；時值秋冬，我喜愛的潤腸也要上場，那份肥油簡直一絕；適逢家中有幾隻小辣椒，紅黃青的，半邊紫洋蔥，都好像放了多天，已經要最後處理了。

我一向做事都是順理而行，至於炒飯，當然材料要整理得宜，得宜者，材料都切成粒狀，方便入口。

如果要形容炒飯這「藝術品」，三個字：色、香、味，不同顏色，薑油蔥香味最濃，那份潤腸味道很搶，然後是薑的微辣，馬上到蔥沾上了腸油香，其他味慢慢出來。

每次炒飯出品都不同，要看當時材料，我的即興成品，都很滿意。

成敗為食／

敗也為食，成也為食。

媽子為食，食出個糖尿，總是找甜的食，沒有規管自己的飲食。二十年來跟她拉拉扯扯，總算過了，年初大病一場，終於奈何橋過不了，回到人間。

這次回到人間，在床上躺了兩週，兩週活動範圍，就是房間跟廁所之間。能離開床頭，多了一隻腳才能走路，一個月過去，都只能在家裡，靠拐杖行兩步，天明坐臥到天黑。

說也奇怪，大病兩週後，胃口回來了，正所謂補充營養是關鍵的，她為食，我們就買那些補的、健脾的、腸胃功能等等，一於來個食療加醫療床並行。

早上來兩份時間醫療床，喝一瓶酸奶，或是用熱水沖一包人參粉，又或是飲一支沙棘水；飯後與婆仔吹水回來，就是那些中藥性的零食，再躺醫療床；晚上老火湯，一

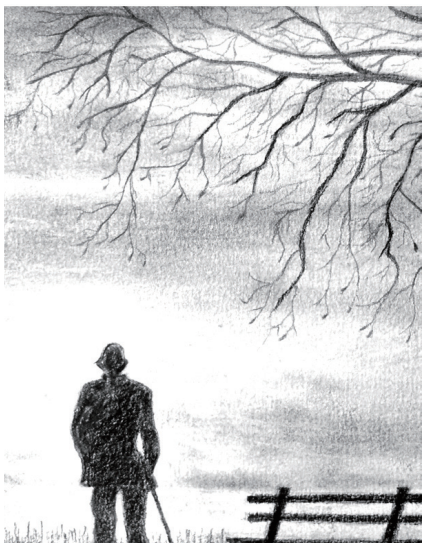
碗白飯下肚，是滿足的一天，臨睡前也免不了在醫療床上打個呼。

兩個月這樣的光景，媽子可以落街買她喜歡的「糖尿食品」，在家開始幫忙做家務，正是眼仔碌碌，都無須日夜坐臥過日子。

我們準備了如何照顧，心裡有了準備她要坐輪椅的一天，但是，我們順著她的意願與脾性，為食就食那些「有益」的吧，把坐輪椅的日子，盡量推到最後。

有效治療媽子走路的东西，都會注意，於是買了艾草回家，於她的腰部及腳下施以艾草熏灼，她說腳麻減輕，又讓她臨睡前，艾草浸腳。

我們用的是非入侵性治療，醫療床、艾草治療，再加上食療，我稱之為三寶。於是裡外結合，效果好，就繼續用，稍有不妥，馬上停止。幸好，三寶一直發揮良好，雖然她一天比一天只是寸進，我們深信一個月下來就是一尺。



家安篇

家，是家庭，也可引申到家族。

家，看似實實的，想說它是甚麼，又覺得空空泛泛的。

普洱加奶茶／

我不是把普洱加在奶茶裡來喝，只是我帶著普洱與紅茶兩種茶葉，去面見一個我準備參加的活動，一個講故事的活動，要把回憶放在故事裡。

兩種茶構成我童年的回憶，應該是我在幼稚園與小四的時候，也因此讓我想喝這兩種茶，也記不起是甚麼時候，可以自主喝上這兩樣。

我還記得住在灣仔區，一間尾房，那時是上幼稚園。晚飯後，我總是坐在父親旁邊，他吸著煙，也喝著茶，茶是黑色的，是深黑色的，是普洱茶。父親大談工作上的事，我非常享受那些時刻，也總是被母親打斷被趕去睡覺。

與奶茶相遇是小四的時候，很清楚新搬到徙置屋，對面新小學剛好開小四班，母親接了些穿膠片衫，在家工作，好像成日都要趕工，經常差我到樓下買奶茶，那時是最早與奶茶相遇。

人越來越長大，奶茶與普洱茶也與我一路成長。早上一杯奶茶，開始一天的活動，晚上來一杯普洱，結束一天。這個習慣，到現在，相信至少有五十年光景，應該會一路下去。

父母親對喝茶喜好沒有改，同父親出外飲茶或是在家裡，都一同飲上普洱茶，黑黑的，自從父親肺癌離開之後，晚上就剩下我一個，獨自飲普洱，母親不敢晚上喝，怕睡不著。母親早上一杯奶茶，是茶包加煉奶，我已經由泡茶加花奶，轉到了鮮奶了，早上各自各精彩。

我構想的故事，就是通過兩種茶葉，來回憶與父母的關聯，把兩種茶葉為主題，應該是兩個回憶放在故事裡。

父親只剩下回憶，但這回憶，有味道，還有色彩。

母親的故事還在進行中。

書名：今天想要做甚麼？——退休生活札記

作者：懷仕

編輯：Margaret、Jessica Pao、司徒仲賢

設計：燒

插圖：鄧妙嫦

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區立德街 136 號 6 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2025 年 6 月

圖書分類：流行讀物／散文

ISBN：978-988-8917-47-1

定價：港幣 68 元正／新台幣 270 元正

我荒唐地猜想，如果這本小書能一直流傳下去，
會像是明清的地方志，記錄世界大瘟疫後，
香港這個小地方是如何復生，讓後世「人工智能統治世界」的人，
得知這個角落的人，曾是如何「思考」。

本書按作者的退休生活分成八個章節，從關注健康之本的「頤養篇」，
到活到老學到老的「問學篇」，至慨歎時代變遷的「遷事篇」，
一環環向我們揭示生存和生活的本質。

疫情後香港步入新世代，老一輩要如何適應這瞬息萬變的社會環境？
作者整合了退休生活的點滴，既分享了實在的養生和運動貼士，
也緊貼潮流，大談對北上、DeepSeek、哲學，及《破·地獄》等話題，
以過來人的經驗給予我們看事物的全新角度。

「世間事總有個看法，像煮老火湯一樣，
把它熬成精華，方便儲存。」

上架建議：流行讀物 / 散文

定價：港幣68元正 / 新台幣270元正

ISBN 978-988-8917-47-1



9 789888 917471 >

Mod E



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com