

蒲公英

閒話長者證



人一上了點年紀，就開始倚老賣老。我這糟老頭子，還要二零幾年才滿八十，整天就是糟老頭子，糟老頭子的自己。

每天我一定要睡足七、八小時，晚上一挨上睡榻，就想睡，從來沒經驗過什麼叫失眠，周公是我的至交好友，往床上一躺，眼一閉，周公就找我談天了。

記得上世紀八十年代的第一年，我上了一個放高利貸的朋友的陷阱，被害得傾家蕩產。知我者同情我，不知我者對我嗤之以鼻。與老伴相依對立，最終還是熬過來了。孩子們都已成家，也有了他們自己的生活。如今兒孫滿堂，日子清貧的過著每天粗茶淡飯，每天下午總得與老伴逛商場，有好看的片子，看場免費電影。

有長老卡的糟老頭下館子八折優待，電影一星期免費一場，上超市買菜，日常用品，都可享受優惠。

記得有一次到一間華裔主有的燒雞店買燒雞，我身上只帶複製的卡證，我們這裡叫「老人卡」，那位華裔老闆娘要見原件老人卡，我說本人就是這卡的主人，她堅持一定要見原件，沒有原件不給長者優惠。我一氣之下，沒買燒雞，我可以買別的，中崕市的燒雞又不是只有你們這一家。從那時起，我再也沒買那個牌子的燒雞及其他菜餚了。別的餐飲食肆，分店遍及大崕，有的更是整個千島開遍。

根據政府的規定，只要有什麼證件可以證明已是上了年紀的老者，都可以得到優惠。

像那位大媽的待客之道，事情已過去十多年了，至今還是記憶猶新。

說起我們這張「老人卡」，真有用，搭公交通車、下館子、看電影、買藥病了住院娛樂場所，最重要的還是醫療，都有優惠。

人上了年紀，三頭二次地問診，找醫

生，有時也得住院，這張「老人卡」給了很大的幫助。記得世紀大瘟疫時，我是全國首二百名染上新冠的病人，住院十幾天，從鬼門關又跑回來了。當時的住院醫藥是四十多萬，我的小三子接我出院，以為該付扣政府的醫療社保，得付近四十萬，正要付款時，接到命令，全款由政府買單，頓時本來歪歪斜斜的病秧子，一下子精神起來。

我與老伴付社保與個人所得稅，幾十年來積累的數目不扉。不過，在屆退休之年，向社保申請退休金，收了將近百萬，老伴也收了七、八十萬。每月都可收到近二萬的退休金。

我們這些海外遊子，我們的祖籍國就好像是我們的娘家，我們只是嫁出去的女兒，嫁出去的女兒希望夫家興旺，娘家也好。

在這千島之國，已過了六十五個春秋，我也將跟我的父親母親一樣，埋骨于斯。

我們這地方，人們善良友好。我這糟老頭子，逛商場，有時走起路來，有點吃力，拐杖給我很大幫助。那些菲律賓同胞，一定讓我們先走，有門擋住，一定給我們開門。

要是到商場找不到想去的地方，知道的一定給我們指明方向，有的還把我們帶想去的地方。

記得好幾年前，應該是二、三十年前，我與文藝界一位朋友去上海旅遊，走迷了方向，詢問一位在路上擺攤的年青人，一身西裝筆挺，我彎下腰問路，他老兄看也不看你一眼，還用上海話不知說些什麼，態度很不友善，給我留下惡劣的印象，至今還是念念不忘。

時常瀏覽於手機視頻上，說什麼壞人變老了，有時年青人想扶一下跌倒的老人，卻被訛上了，視頻的真實性有多少，我不敢妄下評語。果真是壞人變老了嗎？

2026年3月16日

阿占

丙午隨想



按照中國古代天干地支的曆法推算，今年是丙午年，丙屬火，午屬馬，今年這匹馬，是烈焰赤馬，恐怕不是個安穩平順的年頭。對上的一個丙午年是一九六六，那一年發生的文化大革命，席捲整個神州大地，其慘烈程度，肆虐之長，令人痛心疾首，雖然時隔一個甲子，但一提及那場浩劫，總是令人心有餘悸。而今年的丙午伊始，又再度爆發了中東戰爭，美國聯同以色列，向伊朗發起了大規模的空襲行動，戰爭越打越烈，至執筆時伊朗的領導層幾乎被一窩端了，但是戰火依然熊熊燃燒，看不到快將結束的跡象。另一場打了四年多的俄烏戰火仍然膠著，還要再耗多久，天知道。這兩天又盛傳巴爾干半島飄出火藥味，真怕一言不合就干起仗來。

綜觀人類的近代史，自英國工業革命以來，人類社會的生活環境及生活品質，都不斷地得到優化提高，特別是科技的進步，更是一日千里，飛躍發展，尤其今天的人工智能，勢頭迅猛，更新迭代的更新速度，真令人應接不來，眼看即將寫入人類的生活模式，重塑人類社會的發展軌跡。

問題是人類思想文明、思維模式，卻趕不上時代的腳步，仍然停滯在弱肉強食的叢林法則之中，比拼誰的拳頭更大，誰的武器更具殺傷力。俄羅斯可以隨意揮軍人侵烏克蘭，把一個個市鎮炸成廢墟，生靈塗炭，美國可以隨意到委內瑞拉捉走它的國家總統，以色列可以伙同美國肆意轟炸伊朗，人類的文明進程，被一枚枚炸彈炸得粉碎，本來以為二戰以後買到了教訓，搞了個聯合國訂了無數規矩，結果也是徒勞無功，不被眾人放在眼中，視同無物，如聯大第一百八十一號決議正式批准以色列建國，並且劃分了土地，但就是幾個國家拒絕接受，堅持要把以色列從地圖上抹去，於是中東烽火不絕，難有寧日。

規則的制定是人類走向文明的階梯，只有共同遵從，共同維護，才能令人類的社會文明逐步提高，共同營造安穩美好的生活環境，看來這個單純的追求最終還是敵不過人類的大腦，莫非非要等到若干年後，AI智能大腦替代了人類的大腦，那時候，才能實現世界和平，人類得以安居樂業？

可能這不會是很久以後的事，可以說，不必再到下一個丙午年，或許我們都可以見證，如果真的可以活到一百五十歲的話。

黃思華

光耀五洲·慈悲永續



三月二十日，是一個非凡的日子。春日的陽光靜靜灑落在馬尼拉佛光山道場的殿堂，空氣中瀰漫著一股安定與祥和。信眾緩步走入二樓大殿，心中充滿敬仰與思念。這一天，不僅是舍利安奉的時刻，更是星雲大師精神延續的象徵。舍利的迎請，宛如一縷光，跨越五大洲，凝聚眾人的信仰與願心。上午的奉安儀式與午後的追思典禮，在佛號聲中展開，讓人深切感受到大師慈悲的教誨依然迴盪，將敬仰、懷念與新生交織成一幅心靈的畫卷。

當舍利子安置於大殿之上，主持師父引領大眾誦經，整個空間瞬間充滿隆重莊重的氛圍。那份莊重不僅令人心生敬畏，更帶來一種深層的釋放，震撼著人的身心，彷彿獲得了天恩的加持。隨後，主持師父細述星雲大師十二類舍利子的殊勝因緣，並提到菲律賓實有幸得其中一顆。這不僅象徵著佛光山萬年寺多年累積的功德，也代表著菲律賓信眾共同的福澤，承蒙大師的庇佑與慈悲。

在主持師父的開示中，他回憶起當年星雲大師派遣她前來菲律賓弘法的因緣，並強調人間佛教的重要理——佛法不分你我，應以包容的心接納不同宗教信仰的人士走進佛光山。

這次盛會中，我不僅看見了眾多佛教信徒，也遇見了許多天主教與基督教的虔誠信

徒。出於好奇，我忍不住問他們：「你們不是基督徒嗎？為什麼今天會來到這裡？據我所知，你們甚至不願踏入天主教堂，如今卻參加了佛光山的誦經法會，這真是令人感到不可思議。」

她聽完我的話，沒有回答，只是靜靜地微笑著看著我。

就在那一刻，我深深意識到舍利子的力量——它讓不同信仰的人們齊聚於大殿，共同參與這場盛會。這不正是最真實的愛嗎？不分種族、不分國界、不分宗教，將整個法會化為一個大同世界。我相信，星雲大師在天之靈若見此景，一定會感到無比欣慰。

馬尼拉市長也親臨盛會。在台上致詞時，他放下手中的演講稿，以真誠的心聲表達感言。他肯定佛光山萬年寺多年來在菲律賓推動的各項活動，特別是在教育方面付出的心力，讓許多貧困家庭的孩子得以接受教育。

尤其在馬尼拉市，佛光山帶來了和諧與安定，減少了不少社會問題。市長更強調，只要在他的任期之內，他必定全力支持佛光山的工作，攜手共創一個繁榮而和平的馬尼拉。這場活動在一個小時內圓滿結束。雖然流程並不繁複，但全程依然展現出隆重莊重的氛圍。午後還有另一場活動，只可惜我因另有行程未能繼續參加。然而，我深信午後的法會同樣會精彩動人，並為參與者留下難以忘懷的回憶。

老油條

中國對日動真格了 (三)



如果日本想發起修改「聯合國憲章」，將「敵國條款」刪除，拔掉背上的刺，那它必須經過二個極高門檻。根據聯合國憲章第五章第108條的修改法定程序，第一步，日本要拿到聯合國全體會員三份之二會員國的同意票。這一步日本可能種種努力去疏通或者能做到，但最關鍵的第二步，可就好比登天還難了，日本必須得到的是安理會「五常」全部同意，一致批准才可修改廢除憲章裡戰敗的「敵國條款」，即是說五常中，美國、俄羅斯、中國、英國、法國，其中有任何一個國家說「不」，那怕四個都同意也是「無效不能修改」……如果美國現在提議廢除針對日本的敵國條款，難道你認為俄羅斯，中國不會舉手反對否決嗎？所以日本外務省只是與台灣民進黨德行一樣玩弄文字遊戲欺騙日本人民，糊說八道。截至2026年的今天，聯合國這條「敵國條款」依然完完整整白紙黑字，躺在聯合國憲章裡沒有修改任何一字……

中國此時此刻提出這「敵國條款」是要在法理制高點正告日本，不要以為有美國撐腰就可以為所欲為，在國際法框架下，日本你依然是一位帶有「案底」殺人犯的國家，你虧欠中國人民的血債尚未還，你現在想擴軍備戰，想讓軍國主義復活，這簡直是在玩火，高市早苗和日本右翼分子若執迷不悟在台灣問題踐踏中國紅線，恢復其野心勃勃殺人本性，解放軍一旦出手痛打日本就無需知會聯合國，隨時出手舊賬新賬一起算，絕不能手軟學美國賜它兩個生靈塗炭的原子彈，讓日本右翼清醒臣服中國人，也好讓中國人民有個安穩寧靜的未來五十年……日本人自詡是教育程度世界第一的國家，可悲的日本國民卻如此容易被官方文字遊戲蒙騙，連基本國際法常識都沒有，真是一個莫大的諷刺……

中國現在的戰略已經超越簡單的制

裁，除了經濟、心理戰及軍民兩用致命稀土禁賣，目標只有一個就是在精神上擊垮日本右翼政客幻想，日本這社會有很致命的文化特點叫「讀空氣」(KUUKI WONYOMU)，就是為了維持表面和諧，所有人都在瘋狂自我壓抑，平時越是壓抑，爆發時候就越是變態，這就是為什麼日本人平常看起來溫良恭謙讓，但到關鍵時刻卻是會走極端，產生一種「賭國運」式的狂熱。說白了就是平時不敢說話，一開口就要跟你同歸於盡，現在日本政壇就是處在這種精神分裂，它們心裡清楚自己的國力已經撐不起當年野心，但它們又沉溺在一種幻覺裡，只要我配合美國圍堵中國，日本就能重回亞洲巔峰，就能重溫當年「帝國羅」。

高市早苗就是利用日本社會的焦慮，製造外部敵人來收割國內選票，其實這是一種群體催眠，北京現在做的就是拒絕配合這種催眠，直接煽你一巴掌讓你清醒，中國直接把經濟管道切斷，日本想在外外交玩兩面手法，中國連門都不給進，日本在法理上裝無辜，中國直接甩出「敵國條款」，讓你看清自己「囚徒身份」。中日之間的摩擦，說白了就是中美之間博弈的延伸，中美是壓在兩端天秤的巨石，維持著一個令人窒息動態平衡。

日本在這個局裡一直有種迷思的自信，覺得自己是那塊決定勝負磚石，兩邊都需哄著它。但北京直接擊碎了日本這種幻想，如果你甘心當美國人炮灰，你在我這兒的估值就直接歸零，中國可以直接把你踢出局。這對日本精英層打擊是毀滅性的，它們最尷尬地發現，無論他們怎樣跳腳，怎樣喊話，中國根本不按常理出牌，北京不跟你打嘴仗，也不跟你辯論，就是直接利用體量優勢和規則制定權，給你感覺到空氣越來越稀薄……這種徹底被邊緣化的恐懼，才是日本人現在最大的噩夢……

(全文完) 稿於2026年2月25日

許今棟

河北民辦專科學校



常聽過「高手在民間」這句讚揚的話，的確，河北巨鹿有一家民間創立的職業痔瘻專科學校，創立於一九八五年，創立者是黃埔軍校十八期的學生劉信明和他的兒子劉恒均。

河北職業痔瘻專科學校舉辦了九十九期培訓班，培訓了來自全國各地和亞歐美十多個國家和地區的二千三百多名學員，許多傷殘學員得到校方減免學費和膳宿照顧，甚至代付來往交通費用。

劉恒均和其子劉洋也熱心公益，常為東舊城農村孤寡老人、殘疾人送暖，施醫贈物。

劉恒均老師對診治痔瘻疾患具有獨到心得和創舉，並悉心向學員及行內同業傳授，甚獲好評。

劉恒均老師雖已古稀，仍落力鑽研醫學，並培養其子劉洋繼承其衣鉢，開拓中西醫學新技，尤其在肛門痔瘻醫學方面取得佳績。十多年來劉恒均的悉心栽培下，其長子劉洋不但在醫學方面承繼了乃父技術和經驗，在品德方面也深得劉氏助人為樂家風，熱心公益，對在其醫院就診的特困患者、孤寡老人、殘疾人、低保戶、五保戶，減免其自費醫藥費，據不完全统计，減免費用累計達一百餘萬元。從二零一五年至今，先後向巨鹿市學捐資二十五萬元，每年資助十至二十名品學兼優，家境困難的學生，包括傷殘學生。

為推廣、普及肛腸醫學知識，他出版了「實用痔科學講義」、「中醫治療肛腸病匯萃」和《中醫外治十科百病千方》等書籍。

三十多年前我訪問過劉信明老先生及劉恒均老師，並參加劉老師主持的學習班，那時這所民間學校仍在起步階段時，經濟並不豐盛，已克己幫助來自全國各地的傷殘貧困學員，至今已有所發展，甚

具規模。這所民間學校的發展和地方政府的支持也息息相關，全國專家學者也常到校傳技，十年前巨鹿職業痔瘻學校曾舉辦國際性肛腸學術會議，該校得到國際認可。今年三月下旬亦將聯合「世界中醫藥聯合會固脫療法專業委員會」為慶祝巨鹿職業痔瘻學校成立四十一周年，連續由三月二十七日至二十九日三天假座巨鹿華豐酒店舉行學術交流大會，會上將由專家學者發表學術論文。

劉氏曾當選為北京中關村炎黃中醫藥科技創新聯盟中醫適宜技術推廣分會第二屆副會長，劉氏表示，這是一份榮譽，更是一份沉甸甸的責任，將和大家一起由成功走向輝煌！

世界中醫藥聯合會固脫療法委員會定於三月二十七日至二十九日，召開國際肛腸病學術交流大會，劉恒均均被推選為副會長。會議特選得北京、南京及海外著名專家到會演講，乃國際級高水平的學術盛會。

劉恒均身處河北農村縣城，四十多年來不斷自我鑽研和學習，又廣納賢能，聘請專家教授到校傳技，教研兼重，不斷在舊知識、療法中有優化及創新，劉氏的許多先進治療方法並非在大學及大機構中研創，而在實踐中取得，實在是民間的高手。

香港本是匯集中國內地各省市名醫之地，數十年來卻停滯不前，實在和地方政府參府未能支持及諸多限制中醫的法例有關，許多民間中醫的醫術得不到傳承，傳統的中醫學走向沒落，再不施援將走向消失。內地的中醫政策值得香港借鏡，巨鹿劉氏模式是香港傳統中醫復興的典範。

據劉恒均老師表示，歡迎海外及港澳台同業參與「國際肛腸病學術交流大會」盛舉，報名處為中國河北省巨鹿縣痔瘻職業學校。

蘇麗莎

孤獨才是最佳的養生



孤獨不一定是寂寞或被遺棄，而是獨處、內省、自我照顧的狀態，在這樣的情況下孤獨確實有可能成為一種養生的方式。

(1) 減少社交壓力與情緒消耗，避免不必要的社交、八卦或情緒勒索，有助於身心安寧，讓人更能專注自己的健康與情緒調整。

(2) 促進內在平靜與自我對話，一個人安靜地閱讀、冥想、散步，讓心靈沉澱，有助於減壓與情緒穩定。

(3) 規律生活自我掌控，沒有外界干擾更容易建立健康的飲食作息與運動習慣。

(4) 遠離人際紛擾，以競爭焦慮與人相處雖然溫暖，但也常伴隨期待與衝突孤獨讓人暫時脫離這些張力，有助於心裡恢復。