

## 從避暑到自製夏令營

年紀大了對溫度越發敏感，覺得香港的夏天很難受，戶外整天都熱，也不喜歡整天開空調或躲在戶內，數年前開始考慮不如七八月份到境外一個涼快的地方“避暑”。不過我們沒有「避暑別墅」（沒有能力也沒有這個欲望），更期待是每年去一個不同的地方。一般異地旅行行程緊密，不會在某一個地方/城市逗留超過數天，假如能住上一兩個月，可把握這時機深度體驗當地生活。

工作一族無疑很難抽出一兩個月的時間，我等退休人士“時間”應該不是一個主要障礙（誠然往往也有家庭和其他事務的考慮）。經濟自然是重要的考量，生活水平、消費習慣因人而異，假如我旅居兩個月花五萬元、你可能會花三萬或八萬，很難一概而論，我想指出一點，“旅居”生活額外的支出應該是交通費（機票/高鐵）和住宿租金，其他的支出你在香港也會花費，甚至可能比香港便宜（香港的生活費屬世界上最貴前列），

因為經濟的考慮，也因為家有老人要照顧，所以我們盡量選擇比較近的地方（有需要時能在一天之內回到香港），包括較為涼快的內地城市。過去三年我們先後到了里斯本、貴陽和山東榮成。這兩年在內地城市住宿我們感到很方便，各種物質條件充裕，沒有什麼不習慣的。當然希望未來仍會去海外，能有更多不同的體驗。

雖然每年去一個不同城市，但游覽並不是我們的主要目的，我們基本維持香港的日常生活模式（運動、買菜、煮食、清潔、閱讀、彈琴等），每天當然會外出走走，可能會去一個旅游景點，更有興趣是瀏覽城市的不同社區設施、體會當地人如何生活和作

息。內地暑假時旅游景點都人山人海，城外的旅游我們儘量安排在暑假前或後，以避開人潮。



避暑之旅也是一個很好的集中學習時間，沒有了社交、參與演出（少量）和各種會議，可以自由地安排自己的時間，是學習的「黃金時間」，每次都能安排充分的閱讀時間，在里斯本時，我甚至自學「葡萄牙語」，目的不是要能與當地人溝通（估計最快也要一年），只是希望有皮毛的認識，知道一些常用語，也籍此訓練自己的腦袋，據說學習一種外語可以延遲腦退化。

這段離港的時間自然這也成為集中處理某些事務的「閉關期」，前年我在貴陽就埋頭寫作、完成了我新書最少四成內容，同時亦為「表演藝術志」審稿幾十萬字，效率很高。很高興去年沒有這方面的壓力，可以很自由地安排時間。

去年選擇了山東的威海市或榮成市，結果在後者找到比較吸引的居所，榮成市在威海的東部，離市中心大概一小時車程（有點像香港的東涌），我們住的地方是新城區，旁邊就是「櫻花湖體育公園」，本來有點擔心榮成市太靜，沒有活動。結果我們非常喜歡櫻花湖及環湖運動道（可跑步及騎單車）的環境。每天清晨環湖散步一周（六公里）景色怡人、空氣清新，心情暢快地開展每一天。鄰近的九龍城商場也有不錯的健身室和海量的食店，結果

健體（包括瘦身）成為我們的第一目標，每天早睡早起、花接近三小時運動。

因為要準備稍後的音樂會，我帶了琴譜來，很幸運讓我找到一個環境很好的琴室。鋼琴老師把她平時授課的三角琴租給我練習，雖不是名牌，但對我來說已經很滿足。能每年規律地練習兩小時確是很有成效！

其他時間看書、學習 AI，並重新寫博客，開展新娛樂形式，生活非常充實、快樂和有成就感。愈來愈感覺類似年青時參加的「夏令營」，集中運動和某一方面的學習（例如音樂、藝術、天文學等），只是沒有了社交部份，而且學習和運動都是「個人主導」，所以感覺是“自製夏令營”。老文青又在做白日夢！

你也可以說：“阿茂整餅，退休人士每天都是“自製春/夏/秋/冬令營！只是你的道行不夠高”。