



◆馮浪波

學電腦是否困難，則要視乎能否找得一位好師傅而定。師傅的好與否則又視乎他沒有耐性而定。

我很幸運，初學電腦便找得一位好師傅，年紀雖則輕輕，經驗卻十分老到，而且極有耐性，有問必答，而又百答不厭。

初入門，我第一個要解決的問題是：怎樣開機？開啟電腦或其他用品不難，但必須知道如何開機。幸好一問，這才知道如不按照規定，先按這個掣再按那個掣，電腦下次會拒絕運作或

給你找麻煩。打字比較容易，但打錯了要刪改則又有規矩，按掣太久就把整整一列字全刪去了。

初學時知道自己年老記憶力減退，所以要求師傅教我甚麼甚麼都要慢慢慢着，

我的電腦師傅

讓我用筆記下來：這裏的滑鼠要左按兩下，這裏就要按一下，等等。師傅好耐性，好，慢着慢着，不過，他提出等會兒要考我，卻把我嚇了一跳。要考試？我問。他認真的點點頭。好，就考考吧，老夫還怕考試？

幸而這一天的第一課考

得還不錯，師傅沒說不合時格，猜想可得六十分吧？

一切順利，等到難題一個一個出現頭痛了。信件寫好了八九行字，正待按掣送出，不知錯按了一個甚麼掣，整頁信稿忽然消失得無影無踪。急電師傅求救，這

才學會了使用這個掣加這個掣便可還原，真個神奇。師傅有耐性，不怕麻煩，電召即到，一切疑難都可解決。一次，電腦說我要開啟的那個網站因為一個甚麼證件逾期，因此不能使用。我不明其妙，打電話到這裏問，到那裏問，都不得

要領。原來是電腦內置的時鐘出了問題，年月日時間都不對。小小一個手術，把時鐘調校至正常，電腦便恢復運作了。又是另一個神奇。

雖說一切自己都以筆記下，但沒記下的肯定也不少，於是這也忘了，那也忘了。一次兩次再求教師傅，師傅也一次兩次再說給我聽或教給我看，一點不耐煩的表示都沒有。今天我已掌握了電腦的基本技術。大致上完全沒有問題，不敢忘記我的電腦師傅教導有方。至於怎樣謝他，真個不知如何說起。他不肯收我的酬金嘛，就連個「謝謝」也不肯要。因為：

他是我的小孫兒，四五歲便開始玩電腦的馮家寶也。



◆張君默

人到中年真是一段很美好的日子，因為這時思緒清晰，身心成熟。只要你

精神身體合一，不幸地，不少人才到青年就漸次分離，任由精神與肉體各自去衰老。

意識是人的天賦，飛禽走獸則沒有高等的意識，為甚麼沒有？因為沒有精神與思考這回事。

人的意識，我認為是一種萬能粘合劑，可以好好的粘合精神與肉體不使分離，在一生的過程

人到中年

精神身體合一，不幸地，不少人才到青年就漸次分離，任由精神與肉體各自去衰老。

意識是人的天賦，飛禽走獸則沒有高等的意識，為甚麼沒有？因為沒有精神與思考這回事。

人的意識，我認為是一種萬能粘合劑，可以好好的粘合精神與肉體不使分離，在一生的過程

裏互相關注，互相激勵與補充。科學上就曾作過這樣的調查，智慧越高的人就越不容易衰老，相反就很容易雞皮鶴髮了。

為甚麼會這樣？我的解釋是，有意識地生活的人，能恰如其份地控制自己，不會任由情緒牽着走，也是說，很容易就將心裏的煩憂排去，做一些對自己有益和快樂的事。心境輕快充實，機能自然活潑，到了六十歲仍然容光煥發，誰會認為他已經衰老！

自我意識，也是一具精神與肉體的指南針，用意識去指導我們生活與思考的方向，不讓無情

所以，有意識地在中年時候尋找安身立命之道，就能有中年的樂趣。但這不是叫做認命，中年還不是到了該認命的時候。



◆阿五

東或西，在家最好，譯作「在家更好」，據說源於美國劇作家約翰·H·佩恩(John Howard Payne, 一七九一—一八五二)所作的歌劇中，原句是我們所熟悉的：「There is no place like home.」上世紀的長者所以覺得「在家更好」，據說是個習慣問題。習慣於在家中隨隨便便的生活，自然會有「在家更好」之感。

在家更好

的個案之中，不論親

正是現時的「社會問

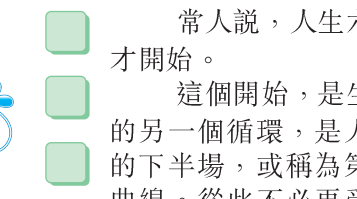
己所不欲，勿施於人！



◆黃翠雲

「防止虐待長者協會」，現在香港已有

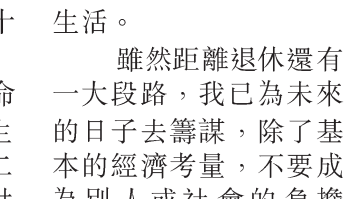
又缺乏支援，大部分長



◆李錦洪

香港人過分重視經濟生活，退休的意義似

題」，賭、毒的遺害，



◆張樹民

珠珠和爺爺比賽看誰游泳快。

珠珠連忙答：「我得第二名。」



珠珠很快地說：「他只得了個倒數第二。」

◆伯恩

已脫離了，不再和以前

會聯繫，不致跟時代的

步伐脫節。



◆邱可珍

不休息，雖然不再擔當有

的職工，花時間做些無償

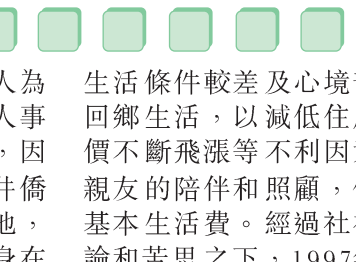
有咁又有滑梯咁細佬仔玩

添。橫掂入場免費。阿女帶

會「自尋快樂」。

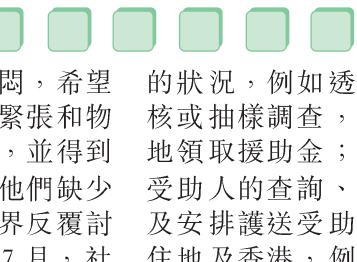


異邦、心牽家鄉的心情。不少華僑，尤其是老年人賺到錢之後，回鄉蓋大屋、修祠堂；到鄉間發展公益事業，如築路、辦學、扶貧、設置基本醫療等，甚至視返回祖籍地贖養



長者自願回鄉生活。2005年8月擴至福建省，這兩個省份都是最多香港人所屬的祖籍地。計劃的意義，實現中國人落葉歸根的理念；體驗家人和社區照顧的優良傳統及以調節社會資源分配。

社會福利署委任代理機構代為覆核及調查受助人回鄉定居後



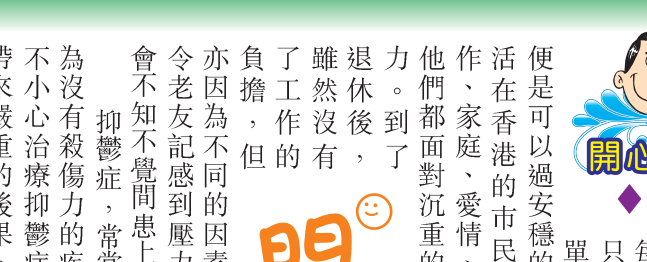
有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



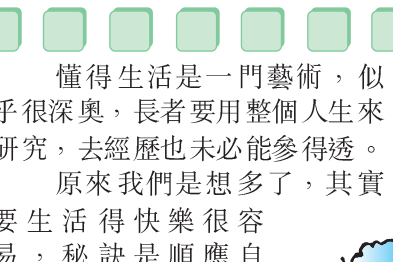
有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



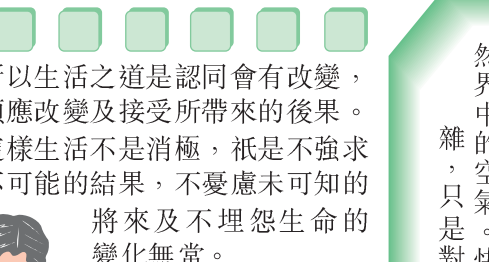
有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地



有人的人生是圓滿的，生活

的對面，愉快地