



接觸長者，我發現，與他們說一些過去的人和事，他們就特別興奮！所以，我又拿我的年長父母做實驗了！

前一次，我用了旅遊作工具，以我的母親做實驗品，看看她退休後，如果參加旅行團，會否心境豁達一點！現在，我又做另一個實驗了，讓她回憶30年前的往事；這次，我的父親（他已六十幾歲了）也參與當中！

我們去了大埔滘村，這是童年長大的地方！我一歲時，父母就帶著當時的我，由海南島來到香港，人生路不熟，作為新

移民，一切只有靠自己和鄉親！我們在香港的第一間屋（寮屋），就在大埔滘！瞬眼間已三十年了！三十年後，我們一家重遊舊

## 三十年前， 你住在那？

居，感慨萬分！很奇妙，我的母親和父親，雖然年過六十，但一看見三十年前的房子，顯得很興奮！他們只是看見一個柱子，破爛的牆，生滿雜草的地下，已經急不及待要話當年了！的確，30年前的生活，不易過呀！轉眼，三十年已過，只可惜當年

### 做個受歡迎的人

◆ 麥家寶 陳伯是一位極受朋友歡迎的長者；難得的是：不限於朋友，還有他的敵人。

筆者請教於他。他笑瞇瞇：「沒有…沒有…我根本沒有敵人。」我以往也聽他說過，曾被不少人出賣過，怎會沒有敵人呢？「哦，那些人嘛，我沒有把他們視作敵人；他們出賣我的原因眾多，可能是因一己私利、可能是政治環境……諸如此類吧。總的來說，都離不開利益及政治衝突。」

「不把他們當作敵人，難道視他們為朋友不成，他們曾出賣過你啊！」我有點摸不著頭腦。他

好整以暇：「世上沒有永遠的敵人，也沒有永遠的朋友；當時、地、人改變，政治環境亦隨之改變，從前的朋友可以搖身一變，成為當下的敵人；從前的敵人，也可能成為今天的朋友。因此我把所有人都視作『政治朋友』看待。」

對曾出賣過自己的人，心中總有點恨意吧？「一陣子的不快當然有，但我不會放在心上，那是利益和政治問題，說不定明天又是朋友。每逢新年，我依舊致電向他們道賀。」他的豁達，連他的敵人也無法不另眼相看。



• 1964年的深水埗石硤尾街。



• 2007年的深水埗石硤尾街。



◆ 鄭寶鴻

山，約1964年。  
左方為骨。  
當時是享有盛譽的。  
其背後是，  
荔枝角道，  
望向獅子。

## 深水埗石硤尾街

位於大南街的一定好茶室。這條通往石硤尾村的街館在內的多座樓宇，包括陳斗及謝潔玉夫婦的醫館存在。直至1970年代，街口仍然醫道

### 法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於3月14日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。



**運動**  
運動要得法，方可有著其效能；惟長者應如何作出運動，方可有著強健體之效呢？

運動前，長者必須先作5至10分鐘的熱身運動；而運動完畢後，亦要做5至10分鐘的緩和運動。

運動時，切勿活動四肢及頸部轉動太快、太急或害或扭傷；當然，長者要避免頭部轉動太快、太急或造成傷

運動時，長者應要避高溫或嚴寒的環境下進行運動；運動時，長者應要避行運動；運動時，長者應要避動作過大；

同時，亦要留意雙膝切勿過分屈曲；不要站立着

太厚及重的衣物，以免妨礙四肢的活動，方為至佳的運動方法。無論如何，長者勿穿當站立做運動時，長者實應雙腳穩站地下，免因跌倒而令骨折；當站立做運動時，長者勿穿而身體向前彎，手觸腳的動作亦要避免；當站立做運動時，長者勿穿

沒有照片，我也期待看一眼兒時的生活！

各位老友記，你年輕時，住在什麼地方，現在，不如馬上動身，正值春回大地，空氣清爽之際，以旅行的心情，探一探年青時曾居住過的地方，來一個大回憶吧！

喜歡閱讀《松柏之聲》的讀者，定會喜歡閱讀《欣然集》——一本由馮浪波先生親自選取其六十年來最愜意的散文集。

這散文集分別集結馮老先生年前出版過的《腳印》、《自鳴集》、《得意集》、《出版傳奇》、和《燦爛明天》等散文集，餘下則來自《香港文學》、《城市文藝》等期刊，當中多半來自大家必追讀的《松柏之聲》的文章。

假若你是以上文集的愛好者，閱讀《欣然集》定能勾起你當年對文藝追求之

情，帶領你浸淫在抒情小品、溫馨文章、輕鬆怡情悅性之作內；事實上，每一篇文稿盡是馮君在日常生活中所見所聞、所思所想，作者將其60年來的經歷，以精簡老到的文字，透徹表達其情不老，志不老，夢不老的生活寫實，令人閱讀起來有與好友對酒共誼，舒暢無比的感覺。

每篇內容取材多樣化，歲月留痕中，有與你共步人生的感覺；文

章不見老態，卻盡現鮮活，富朝氣，善感，引領著強大的生命力，令大家閱讀起其五個部份共九十七篇散文的內容，有著極大的投入與共鳴，實在感人。

既然你是《松柏之聲》之「海闊天空」作者馮浪波老先生的「粉絲」（擁躉），切勿錯失此本《欣然集》散文集。為方便讀者購買，可透過《松柏之聲》郵購，現優待讀者，每本\$40.00（原價\$58.00），請附7吋乘10吋貼上\$8.20之郵費的回郵信封，連同書價（可用支



◆ 馮皓

## 《欣然集》

票支付，抬頭：聖雅各福群會），言明購買《欣然集》便可，逕寄仔石水渠街85號一字樓105室。查詢：2831-3215。



◆ 麥家寶

# 運動基本法



而身體向前彎，手觸腳的動作亦要避免；當站立做運動時，長者勿穿