



樹木

「樹」

忘不了我那薄扶林郊野公園，忘不了薄扶林道那十多二十棵木棉大樹。

說忘不了，因為我住進南區後，有一個頗長時期每一個星期日都到該處的郊野公園遊玩，而薄扶林村旁的一小段薄扶林道又是必經之路；這條小路旁邊種了十多二十棵木棉，高大威猛，自是英雄本色。

木棉是落葉大喬木，人稱英雄樹，生命力強，高聳挺

拔，花開時俏紅掛滿枝頭，遠望是一抹晚霞，走在下面，就像受到一眾英雄列隊歡迎；運氣好的時候，還可以看見三兩隻小松鼠在枝椏間互相追逐、嬉戲。

只可惜，這些都已經成為只能回味的往事，因為，這些年來，不知是否由於環境受到污染，該處的木棉樹一棵又一棵的枯萎了；近日乘車路過，屈指一數，整段路就只剩下三四棵，孤零零瑟縮在一角，情況淒涼。真箇是：

「木」

我家屋頂花園眾多巨樹之中，居民最喜愛的肯定是那三棵鳳凰木了。

如果說木棉傲然矗立、高不可攀，那麼鳳凰便屬平易近人、和藹可親一類。鳳凰也是落葉喬木，葉子由許多小片組成，像鳥羽；枝條寬大下垂，樹冠如巨傘；夏日開花，密密麻麻，鮮艷奪目，紅得有如火焰，故又稱火焰樹，英國人稱之為「森林之火」。

這樹有一特點，落在地下的莢果，堅實如鐵，形如彎刀，我檢過幾柄回家作擺設，古雅趣致，可惜搬家時給工友當作廢物扔掉，至今想起，仍覺心痛。

鳳凰木的莢果在我眼中是藝術品，一位自廈門來的朋友告訴我，此機是廈門的市樹（市花則是三角梅），樹皮還是藥材，可平肝解熱，根治風濕痛，不說不知，失敬失敬。花草樹木，上天的恩賜，我之至愛。 —《花草樹木》—

戰勝恐懼

張君歡

心臟病無疑是目前人類致命的居首疾病，但是遠不及癌症與愛滋病來得叫人絕望。患上心臟病，除非是個別極嚴重病例，已到了無可救藥，有了個生存限期，大部份心臟病人，都是不知道自己尚可活多久，也許二三十年，也許只是一個短時期，少有一個預卜的。

起另一種；總之，死亡之神，時刻地變換着面目，在人們身邊觀戰。何況死亡實在是一種天地法則，無人可以抗拒的，因此不要奢言戰勝死亡，那只是自欺欺人的說法而已！

如果說還有可戰勝的，便是面對死亡時的恐懼與憂慮。年老的人，油盡燈枯時，自然會以各種疾病去達成死亡的目的，由於過程長久，應是早已有了充份心理準備，恐懼與憂慮自然會少一些，也許豁達得沒有；最難面對的，則是那些青壯之年的人，一旦知道限期而死，似乎

不依老病而死的觀念規律，正在滿腦子人生與事業計劃，滿懷未了恩怨，以為死亡尚且遙遠，甚感心理準備也沒有，忽爾天詔頒來，必要回歸其本，這是極難接受的事實。何況在那短促的生存過程中，對於生外敏感，敏感就要痛苦與不甘心。

能有一份大勇戰勝恐懼，這人才叫勝利。



大書積

王浩鈞

常聽到一些「老友記」講：「以前的老歌比起時下那些流行曲好聽得多，旋律婉轉又優美，歌詞更言之有物，不像現在的歌詞那樣不知所謂，聽後令人感到莫名其妙，毫無意思。」這番話不知為何聽起來總是有點似曾聽聞的感覺，回想幾十年前，我們聽許冠傑還是「披頭四」髮

金曲與垃圾

型的時代，好像我的父親

在當時也曾說過類似以上的評論；但許冠傑的歌至今仍然是我們這一代人百聽不厭的金曲啊，在我們上一輩人的心中卻是一等一的垃圾。

金曲與垃圾，究竟是客觀還是主觀？大家心中

50後

梁燕燕

前陣子鬧哄哄的談論 80 後出生的年齡組群，同時也引起大家關注 80 後的父母輩 50 後人士。這一群生長在戰後的嬰兒潮，成長於香港經濟起飛年代，學歷不斷增長，薪酬與職位亦成正比的提高，努力過，亦享受過。這一群接近一百萬的 50 後人士到今日將踏入人生的第三年，卸去工作及家庭的責任，仍然健康，有財富，對生活有要求，想運用餘下的時間，享受人生、與家人共聚，或者持續學習、繼續貢獻社會，達至自我實現！

精采人生 下半場

黃翠雲

人的結緣，合則聚，不合則散，一紙婚書束縛了一對怨偶，是不人道的。法律上，結婚和離婚是相對平等的，只要雙方情投意合或願意分手都可以簽約，和生意合夥人一樣，當事人同意便可拆夥，談不上道義的問題。最不幸的婚姻是有始無

執子之手

有感

終。求偶是所有動物的本能，人們從最初的求偶，進而擇偶成配偶，因太瞭解而成怨偶，最後演變成虐偶，都不願意結束一段痛苦的婚姻。不如此的婚姻，常會出現家庭暴力，嚴重的有死有傷。

執子之手

有感

非為虐偶」。細看之下，原來是政府社會福利署掛出的宣傳海報，這句標語真是絕佳創作。

適者有壽

余揚君

不偏不倚，不左不右，不慍不火，不冷不熱，不緊不慢，不急不燥，合時合宜，適者有壽。

適者有壽

余揚君

「若若園」等機構的求助熱線，真是用心良苦。

老有所思

黃翠雲

這些「家暴」的悲劇，時有所聞，年輕的、年壯的夫妻，老夫老妻，比比皆是。事情發生前，雙方何不冷靜、理性地三思。否則，弄至兩敗俱傷，就追悔莫及了，更不幸的是禍延下一代！

女兒的自豪

黃曉紅

親愛的媽媽：聽到您打算和朋友們到上海去參觀世博的想法，我當然舉腳贊成。媽媽，當我細細「消化」這個消息，我不僅為您開心，更為您自豪！

爺孫情

老雙

小珍：「釣魚真是浪費時間。」 爺爺：「怎麼了？」 小珍：「有一個人從早上八點開始釣魚，一直到下午四點，一條也沒釣到...你說是不是浪費時間？」 爺爺：「浪費時間，你怎麼知道？」 小珍：「因為我從頭一直看到他走。」

女兒的自豪

黃曉紅

鴨和各式菜蔬，回家洗手作羹湯。我常跟朋友們分享媽媽這些軼事，聽得她們羨慕不已，而我當然為自己有這樣一位勤靜賢宜、既獨立自主又不乏天倫之樂與社交生活的媽媽而深感自豪。

浪費時間

老雙

白總有人會先走一步，自己不久同樣跟隨，大家就在另一處見面好了！

女兒的自豪

黃曉紅

三世界或災區的人較容易。就是因為得來太易，有些人不會有珍惜它們的概念。近日，政府在電台大力宣傳珍惜食物，希望教育下一代不要浪費，作為長輩的老友記亦應以身作則，做好榜樣。

女兒的自豪

黃曉紅

另外，要節約用水，在洗澡或洗碗時，在不需要使用水的時候緊記關掉水龍頭。不要貪一時的方便把水喉長開。洗衣服時，亦最好等到有足夠的衣物才開洗衣機清洗，不要只有數件衣物便開機進行清洗。只要每次飲食時懂得珍惜，更可以同時讓你節省金錢，何樂而不為。

女兒的自豪

黃曉紅

平安小姐話：「請用毛巾仔。」 平安小姐話：「口水切勿亂吐。」 平安小姐話：「沸水浸碗碟，病菌便消滅。」 很多衛生常識，其實是公德。想不到多年後，政府還是要勸喻市民，打噴嚏要掩口、小心飛沫。董太喬裝平安小姐說：「千祈千祈祈，洗手洗手洗手！」 今天，我們又擔心過濾性病

女兒的自豪

黃曉紅