



◆文：阿展
◆圖：敏怡

保重。相愛

小時候，父母總愛跟孩子訂下「規條」，不得有誤：像早晨要說早安，吃飯要先叫人，不得飛象過河，食不言寢不語，蹣上鄰里親戚更要大聲稱呼，都離不開不得貪心，不得說謊，讀好書，懂禮儀。

後來，父母年長了，孩子長大了，父母

給孩子的「規條」愈來愈少。可是，孩子發現，他們倒想給父母訂下「規條」，像當年父母對自己的那樣，於是，孩子拿起筆，寫了以下的一封信：

親愛的爸爸媽媽，可否願意為孩子的我們做以下事項？

- 1 小心飲食，多喝開水，不要貪嘴。
- 2 正常一日三餐，或少吃多餐。

3 答應勿吃過於肥膩食物，少肉多菜。

4 早睡早起，養成健康睡眠習慣。

5 閒來多作步行運動，多看林木，或到外邊呼吸新鮮空氣。

6 保持心境平靜，勿容易動怒。

7 爸爸請多喝媽媽的湯水，勿嫌棄媽媽的食物。

8 媽媽請多理解爸爸的心情，勿跟他嘮叨。

9 不要吵嘴，好些你們吵嚷的事在孩子眼中都是微不足道的事，犯不著傷害大家感情。

10 孩子常常在外，爸爸媽媽你們應更要相親相愛。

爸爸媽媽，請為我們保重，相愛。



◆鄧駿暉

安樂窩

人人都想有個家，不論在生時或離世後，總想有個「安樂窩」。可是，要在香港達到這個目標，殊不簡單。最近剛剛做了「上車一族」，買了人生第一間屬於自己的樓房。事實上，不單是我輩七、八、九十後為「上車」苦惱，就連長者都憂心。

以前採訪過不少住在舊區的長者，他們居住條件很差，天花滴水、批盪剝落、出入要爬樓梯、治安欠佳連保安員都無……雖然政府提供不同維修資助計劃，奈何舊樓大多欠缺業

主法團，無人帶領改善環境，長者能否從計劃中受惠？實在不敢太樂觀。

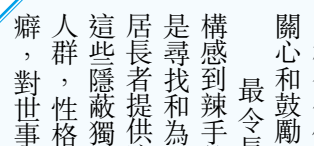
這些住在「爛樓」的長者，早已退休已再無工作的收入，只能靠有限的積蓄及微薄的「生果金」過活，「物業」反而成為他們的負擔。有專業團體的調查發現，擁有物業、但獨居又低收入長者，有約七萬人之多。

政府最近提出研究「逆按揭」計劃，似乎想幫到這班老業主。他們可選擇把物業抵押給銀行，在不用搬走的前提下，一次過獲得金錢或每月提取生活費，以改善經濟能力，提高生活水準，就連樓宇維修開支亦有著落。計劃原意是好，歐美、新加坡都

有推行，但香港的長者會參與嗎？傳統中國人理財觀念保守，傾向子女繼承物業；耗半生努力掙錢才「供完樓」，卻要在年老時再「抵押」給別人，換取金錢過活，未必每位長者都接受到。

再加上「通脹」來勢洶洶，長者或會擔心參與「逆按揭」計劃後，每月領取的款項實際購買能力不升反跌，未必足夠保障生活。況且樓價持續攀升，長者愈遲抵押物業，可能換取到更高的估值，甚至出售物業，得益更為豐厚。

開展「逆按揭」計劃起碼令長者多一個選擇；可惜，如果沒有足夠配套加強長者的信心，計劃要順利推行，恐怕仍是困難重重。



◆王浩鈞

尋人啟事

與社會脫了節，他們縱使生活出現困難、身體患病需要醫理，既不自覺也不願接受社會援助；又有一些隱蔽獨居長者，卻是不知求助途徑，而令自己陷入困境！

由於社福界亦無從得知他們的所在，只好不斷以街頭免費量血壓的身體檢查方法，以作為接納他們的途徑。「隱者」們，可知道大家急欲訪尋你們嗎？如果你們見到這則尋人啟事，請主動現身吧。若大家認識他們正處於困頓無助，你可向有關社福機構「舉報」嗎？



◆王浩鈞

日前，小孫兒溫習功課，準備學期考試。在他的常識科中有一「傳統與文化」的綱目，原來香港人除了慶祝中國的傳統節日外，還會慶祝從外地傳入的節日。

母親節和父親節就是源於外地的節日，其意義分別是歌頌父母親的愛。在學習單元中，簡介母親節的起源，並引導小學生用甚麼方法去慶祝和作何感想。《慶祝方法：畫心意卡送給媽媽、請媽媽吃雪糕、陪媽媽看電影。感想：我喜歡

度又改革，數十年來深具教化的儒家思想，被革得體無完膚，社會道德的淪喪，令人唏噓不已！

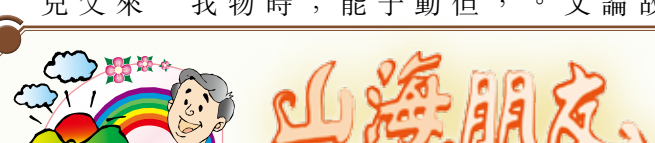
古有以孝治天下的「孝經」、「二十四孝」的經典故事，「論語」中對孝的論述：「在顯而中國固有文化對後世的影响既深且遠。」「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」但今天的年輕人哪會明白？動輒就自毀而傷親心！孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」反觀時下，好養寵物者，對寵物的愛護，尤其於對生我育我的父母親。

現今的潮流反過來了，只有「廿四孝」的兒女呢！

時代不同了，教育制度又改革，數十年來深具教化的儒家思想，被革得體無完膚，社會道德的淪喪，令人唏噓不已！

古有以孝治天下的「孝經」、「二十四孝」的經典故事，「論語」中對孝的論述：「在顯而中國固有文化對後世的影响既深且遠。」「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」但今天的年輕人哪會明白？動輒就自毀而傷親心！孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」反觀時下，好養寵物者，對寵物的愛護，尤其於對生我育我的父母親。

現今的潮流反過來了，只有「廿四孝」的兒女呢！



◆黃勵強

長者可能對附圖感到不合邏輯兼怪異，畫中人竟是無頭武士，此乃是筆者近期水墨之作，題為「山海朋友」，取材於中國古籍『山海經』的光怪陸離的神話人物、怪獸、植物及情境。這些神話的怪異人物和他們的故事對我們現代人，特別是我們一眾的松柏長者來說，那是饒有意思，「山海朋友」實有其深層含意。

讓我以「刑天」的故事來解說，那會令讀



◆李錦洪

三大苦源

心理學大師佛洛伊德說過，人生有三大痛苦根源：第一是天然災害，第二是老病痛苦，第三是人際衝突。身處香港這片福地，沒甚麼天然災害，也有良好的醫療系統，長者承受最大的苦，莫過於人與人之間彼此造成的傷害。

每逢有大災難發生，都會觸動人心的悲憫，產生善意的同情，香港在這方面的社會資本算是很豐厚，然而一刻的同情，只會引發一點的捐獻精神，很大程度是自我的治療，讓心裡好過一點，反映出一種遙距旁觀的心態。

許是受到基督教信仰的影響，我對人間的災難，總有更深入而強烈的反應，感到身受去分擔到「不知明天是否還活著？」的天問，從而反思到今日的生存意義與生活態度，正所謂人生苦短，不能再浪費時間去做些沒有意義的事情。

每當香港人面對災難與意外，引起生離死別的痛苦，人們總愛說一句：「從此學到珍惜」。

人生四季，各有定時，踏進生命的晚景，應有更成熟與穩重的思考，不必隨世俗的觀念起舞，面對任何變動，都有著豁達與安然，認定每一天都是生命的花紅，總要珍惜，並以生命的餘暉去溫暖蒼涼的世態。

佛洛伊德說的三大苦源，頭兩種都無法迴避，但第三種不單可以避免，還可以化苦難為祝福呢！



◆奕琪

不忘好學。充實人生

最近參加過幾次友人的結婚紀念慶祝，形式各有不同，有酒會或晚宴，也有在教會中舉行感恩聚會等等。

最難忘的一次是出席一位友人的金婚宴，不但高朋滿座、兒孫滿堂，最開心是夫婦兩人都身心壯健，令人羨慕不已。

「同行廿五載感恩紀念」是最近收到的一張請帖。友人夫婦在教會禮堂中分享他們同行的經歷，非常感人。

兩個從不同環境中成長的人走在一起，還要天天共同生活，實在不是一



◆張艾

雲龍詩選

難得他鄉遇故知
誰能訴盡心中語
昔日也曾爭富貴
曉風殘月江南路

開樽傾酒賣相思
一解當前眼下悲
如今彷彿捉盤棋
明夜長亭又折枝



◆潘月珍

王子大婚

好耐冇見到英國人咁開心了，唔怪得以前中國人有沖喜呢個習俗。有乜唔順，好似老人家大病，就搞番個婚禮，大家開開心心，果然就會唔順利都開懷嚟。

咁威廉王子同拖友凱特，又有醜聞又咁合拍，大家更加戔佢地開心啦。王子雖然剛剛三十歲就已經開始光頭，但係



◆潘月珍

兒時舊話

語言來自生活，沒有比「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」等，來得更鮮活了。後來，物事消失了，我們繼續說，語言成了習慣，有自身的韌力，語言其實是一條時光隧道，如果你夠敏感的話。「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」，是匱乏年代的記號。因為匱乏，破損了的東西不會動輒拋棄，修補行業涵蓋衣食住行，如補衣、補鞋、補鑊、補煲、磨剪刀、修理木桶、洗衫板、砧板等。

照片中人叫吳源，香港末代補鑊佬。多年前，特地拜訪過他，隨他拿著「架餐」四處走。一個有趣的耆老伯，卡片、工作包、制服，一手包辦設計，企圖以現代包裝夕陽。卡片上，左邊一句口號：「安全是第一，生命最偉大！」，右邊一句口號：「無限期待補鑊，大抵都是省略號。」

現在，是用完即棄，甚至未用已丟的年代——即食麵、即沖湯包、隱形眼鏡、罐頭音樂、罐頭愛情。有誰還願意花錢，保住一個凡俗的「終身美麗」？

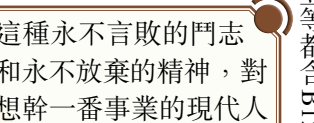
免費又好用！「你買他的煲，他給你終身補鑊。只是，煲無限而有涯。後來，聽說他病了，未知下落。小人物故事，大抵都是省略號。」



山海朋友

山海經原文(第七篇海外西經)如下：刑天與旁帝至此爭神，帝斷其首，葬之常羊之山，乃以乳為目，以臍為口，操干戚以舞。刑天乃炎帝之臣，在與黃帝戰爭期間被殺。雖然肉身已死，頭顱被去，但刑天化為超越死亡的神屍。他這個活死人以乳為眼，肚臍為口，戰鬥不止。

山海經神話最有趣的地方就是那「打不死」的意念。肉體雖然死了，但換轉另一個形式繼續生存及戰鬥下去。



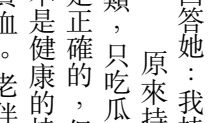
◆陸偉堅

清補涼

12年前的第一次體檢，家庭醫生很認真地跟我說，我那高於警戒線的膽固醇，已回到可接受水平，她好奇我的轉變，我便肯定的回答她：我持素了一年多了。

原來持素也有學問：不吃肉類，只吃瓜菜就是素食，在概念上是正確的，但在均衡營養方面，並不是健康的持素方法，因容易患上貧血。老伴在這方面有一定的認識，告訴我健康食物內應有的基本原素是維生素、澱粉質、炭水化合物和蛋白質。

亦有持素者對我說：持素人很容易患貧血，因為沒有從肉類中得到B12維生素。於是翻查科學文獻，發現綠藻(Chlorella)所含的B12，連肉類和肝臟都比不上，再者乳酪、全麥、糙米、海藻、大豆等都含B12。如果不經常吃海藻，



◆李慧雅

室內小農田

香港農地及養殖場，土地越來越多變成樓盤、別墅等。現時老友記食的大部份蔬菜、肉類亦是從外地輸入，大部份是來自內地。但是，近來內地食品的安全問題陸續出現，工業用染料、激素等等對人體有害的物質，都有可能出現在內地的食品裡，因此食品的來源及有關當局的驗測極為重要。

在內地，為了食物的安全，內地居民開始自己耕種蔬菜或是直接聘用農夫為自己耕種。香港居住的地方少，可以耕種的地方，要自己種植農作物不是容易的事。但各位老友記有沒有想到在香港細少的家中，其實也可以試試種植



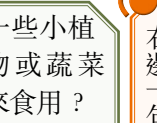
◆潘月珍

開心老字號

拾白米而改吃糙米，也有足夠的B12。蔬菜的蛋白質含量可達百分之三十，豆類更高。持素除要有足夠的B12，還要有足夠的礦質，海鹽中含量最豐富；女士和體力勞動者，要多攝取鐵質；不經常飲牛奶和曬太陽的人需要補充維他命D……。

人體需要養份，持素者又怎樣才吃得均衡呢？一位持素的長者分享了「食五色」的概念，即是平均吃取紅、黃、綠、白、黑五種顏色的食物。紅有紅蘿蔔、蕃茄等；黃以荳制品為主；綠是蔬菜；白則白米、麥、麵包；黑有冬菇、木耳等。經常根據這「食五色」方程式再加上吃糙米，相信已能攝取到充足的營養和養份。

快捷求方便，是都市人的壞習慣，以前很多長者都依靠成品的素料，但成品內的味精大多是化學原料，我現在下廚，也盡量減少使用成品素料了。食得健康，吃得心安，相信很多長者，都明當中的道理。



◆潘月珍

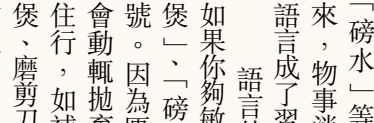
兒時舊話

語言來自生活，沒有比「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」等，來得更鮮活了。後來，物事消失了，我們繼續說，語言成了習慣，有自身的韌力，語言其實是一條時光隧道，如果你夠敏感的話。「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」，是匱乏年代的記號。因為匱乏，破損了的東西不會動輒拋棄，修補行業涵蓋衣食住行，如補衣、補鞋、補鑊、補煲、磨剪刀、修理木桶、洗衫板、砧板等。

照片中人叫吳源，香港末代補鑊佬。多年前，特地拜訪過他，隨他拿著「架餐」四處走。一個有趣的耆老伯，卡片、工作包、制服，一手包辦設計，企圖以現代包裝夕陽。卡片上，左邊一句口號：「安全是第一，生命最偉大！」，右邊一句口號：「無限期待補鑊，大抵都是省略號。」

現在，是用完即棄，甚至未用已丟的年代——即食麵、即沖湯包、隱形眼鏡、罐頭音樂、罐頭愛情。有誰還願意花錢，保住一個凡俗的「終身美麗」？

免費又好用！「你買他的煲，他給你終身補鑊。只是，煲無限而有涯。後來，聽說他病了，未知下落。小人物故事，大抵都是省略號。」



◆潘月珍

兒時舊話

語言來自生活，沒有比「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」等，來得更鮮活了。後來，物事消失了，我們繼續說，語言成了習慣，有自身的韌力，語言其實是一條時光隧道，如果你夠敏感的話。「補鑊」、「鑊煲」、「磅水」，是匱乏年代的記號。因為匱乏，破損了的東西不會動輒拋棄，修補行業涵蓋衣食住行，如補衣、補鞋、補鑊、補煲、磨剪刀、修理木桶、洗衫板、砧板等。

照片中人叫吳源，香港末代補鑊佬。多年前，特地拜訪過他，隨他拿著「架餐」四處走。一個有趣的耆老伯，卡片、工作包、制服，一手包辦設計，企圖以現代包裝夕陽。卡片上，左邊一句口號：「安全是第一，生命最偉大！」，右邊一句口號：「無限期待補鑊，大抵都是省略號。」

現在，是用完即棄，甚至未用已丟的年代——即食麵、即沖湯包、隱形眼鏡、罐頭音樂、罐頭愛情。有誰還願意花錢，保住一個凡俗的「終身美麗」？

免費又好用！「你買他的煲，他給你終身補鑊。只是，煲無限而有涯。後來，聽說他病了，未知下落。小人物故事，大抵都是省略號。」