相交樂

長者優惠

◆文：阿　展
圖：敏　怡

身在紐約，時會到戲院看電影日場，發現當中光顧最多的，明顯都是長者。

這大概也跟電影院放映的影片有關，這裡不少電影院會放映老電影，一來讓年輕觀眾在大銀幕欣賞昔日經典作品，二來也讓長者懷緬昔日大好時光。

不過長者看得高興，還因為他們在這裡看電影有特價優惠，情況就如香港某些電影院的日場也有相似情況，可惜只佔少數。

長者優惠對長者是重要的，父親就是一個例子，自取得長者優惠卡，就忙著說要多加出外走走，因為乘坐交通工具都有優惠，刺激出外意欲，心情特別開朗。

相比年輕時都忙於工作，長者生活理應是隨心所欲的。可以出外走走，可以四處遊逛，自是樂事。只是長者大都節儉，他們很多時不捨得花錢（包括孩子的錢）。惟做孩子的，一直想父母可以在這段不用趕忙的日子多加出外旅遊，看看外邊世界，好刺激日常刻板生活。

有時羨慕朋友說跟父母出外旅遊，感覺像回到小孩子年代，享受家庭之樂，當然，再跟父母一起外遊，這次是孩子作統籌嚮導了。

說到底，長者優惠只是一個名目，重要是它讓我們更看重長者在社會的位置，讓社會給予他們應得的尊重與看重。像近年一些航空公司，也開始推出一些長者優惠機票，我正等待這些機會再邀請父母外遊，屆時跟他們說長者機票都有優惠，希望他們答應。

餘暉無限好

瑜珈班的啟示

◆鄧駿暉

運動成為我生活的一部分，每星期最少三天會在健身中心見到我的蹤影。這天上瑜珈班時，老師跟我們討論應否針對各個年齡層開設不同程度的班級。

瑜珈班同學多是中年或上了年紀的婦女。有些同學學了十多年，很多動作都難不倒她們，而每堂總有一、兩名「初哥」，她們多較年長，身體機能退化，骨骼筋腱都有問題。

班內同學體質參差，老師在教學上有一定困難，容易顧此失彼，她認為大家應向健身中心要求，按照年齡提供不同類型的瑜珈班，例如以長者為對象的「長者瑜珈」。

究竟健身中心會否這樣做呢？我相信即使有人提出，獲接納的機會亦不高。

因為這個市場對商業機構的吸引力不夠大。

銀髮市場概念推行多年，仍覺得不成氣候。一般人認為長者收入低，甚至缺乏穩定收入，是社會上消費力量最弱的一群。

可惜，他們忽略了一點。經過幾十年來在社會打拼，不少長者已積累財富，加上投資策略穩健，即使面對金融海嘯等衝擊，他們的投資虧損應會較小。

與其他消費群相比，長者們亦較關心健康，對醫療、保健產品尤其關注，這方面的市場應是大有所為。

不過，不法份子招搖撞騙，甚至是有名望的大集團詐騙長者消費的新聞時有所聞，都令長者對消費望而卻步。適當消費者教育是有必要，更應該針對不同階層的長者推行，建立長者的信心。

社會上仍有一班缺乏退休保障的長者，他們晚年生活清貧，哪有能力消費？所以說到底，推行全民退休保障是刻不容緩，不但令長者生活得到保障，亦能同時為經濟帶來效益，政府好應該快快研究落實！

大書積

開放自己與樂樂也

◆王浩鈞

好些不擅與人交往的獨居長者，或會在家養頭寵物陪伴自己，當然養頭小貓小狗作伴並沒有甚麼大不了，但如果將身邊的寵物視作兒女看待，過份傾注投入感情，而令自己更與世隔絕，甚至更不喜歡參與辦各種活動的話，也不盡是好了。

十多年前有一則新聞，灣仔區的一個老伯，一天家中飛來了一頭白來的了哥，人鳥彷彿很有緣份，天天相依為命樂也融融，每次老伯出外，小鳥就蹲在老伯的肩上穿街過巷；誰知有次一個街坊突然跳出，嚇了小鳥一下，鳥大驚並在老伯肩上飛走了，老伯每天盼鳥回家，望穿秋水也沒有音訊，天天痛哭叫喚鳥兒的名字。旁人見此情此景，無不心酸。

老伯本應感情有所寄託，唯因太過依賴某種情感而視之為一切，往往帶來更大的傷心和痛苦。故獨居長者要驅除寂寞，寄情於動物雖並無不妥，唯亦應多參加群體活動，結交多一些朋友，孤單感自然消除，藉朋友間彼此照應，這樣的快樂就健康得多了。

珍嬸月記

補拉鍊

◆珍　嬸

話說阿女舊年去東埔寨旅行，幫趁小販攤檔買吃個小巧背揹袋，有隻大笨象，好得意，乖孫從此就唔用背囊改為揹佢。佢好處在於有拉鍊，唔怕個鍊盡細佬一時玩得亂龍時跌晒啲嘢出嚟。

不過拉鍊呢加嘢係會壞嘅。有一日阿女講起話條拉鍊拉咗之後自己又開番，變咗冇用，佢於是叫乖孫用番背囊，個靚仔居然喊苦喊忽話唔制，搞到阿女冇晒符，惟有成日提住佢，至怕佢一吓跌咗張八達通，上唔到車，返學都麻煩。

我呢個婆婆梗係即刻見義勇為，叫佢攞嚟等我幫手佢。但好處在於有拉鍊，唔怕個鍊盡細佬一時玩得亂龍時跌晒啲嘢出嚟。

攞埋個袋去畀阿伯睇志在度尺寸，阿伯笑咪咪話唔使換，等我幫你補啦。見佢用隻鉗勾咗個拉頭出嚟，話佢食唔實，又喺拉鍊尾處撩一輪，幾下手勢，安返個拉頭就完全冇事，好似玩魔術一樣，慳返我拆拉鍊再釘拉鍊嘅好多時間。乖孫同阿女當然都好開心啦。

阿女就更加感慨，講起有一次隻鞋甩踭，都係攞過嚟我住嘅頭舊區至搵到補鞋佬。佢跟足我嘅教導，用得嘅就唔好嘥，可以補都盡量補，但係周不時想搵舖頭修補都唔係咁容易，結果乜嘢都係少少壞就即刻丟，幾咁唔環保！

做運動・強健體魄

◆奕　琪

中秋同慶月圓圓

大家唱

調寄：賣相思
作詞：冰　虹

笑對月華訴心願，倍感溫暖。
桂香花嬌美，菓餅軟滑夾甜。
朗月照，人圓，彩燈飄上天。
朗月照，人和，共祝歡樂團圓。

世界和平見友善，戰爭飄遠。
慶祝中秋節，喜見月更圓。
我願見，人人，愛心多添。
更願見，年年，大家歡聚重圓。

愛老言老

循環

◆邱可珍

有否發覺，幼兒和長者很多地方都相像？

先說吃東西罷，幼兒只得幾顆牙齒時，只能吃一些粥或麥皮的食物，因為無法咀嚼。長者也不例外，到了七十多或八十多歲時，牙齒多半稀疏或脫落，所以也只能吃這類食物。

幼兒腳步不穩，走路時左搖右擺，需要家長在旁扶持；長者也一樣，如果沒人待在身旁，便得靠拐杖協助，甚或要坐輪椅。

幼兒說話不清，表達能力十分有限，家長很多時要猜他究竟要甚麼？這方面長者又如何？還不是同樣嗎？重重複複幾個字，旁人沒法明白他們的要求，誤會或怨氣便由此而生。

幼兒早睡早起，老人家也奉行這個規律，所以晨運客多半是長者，因為天未亮已醒來，既然空間，不如出外運動一下。

幼兒沒有甚麼記憶力，老頑童還不是一樣，常常忘了把東西放在甚麼地方，甚至誤會家人把他的東西偷了。

你知道嗎？人生就是這樣循環的。

老有所思

人生五味架

◆黃翠雲

兩個人相遇了，定會觸到人生的五味架。不管感情生活和物質生活，都有嘗不盡的辛酸甜苦辣，就感情方面而言，各人體會不同。

婚前情正濃，尤其是談戀愛的時候，一日不見如隔三秋，柔情蜜意情話綿綿。熱情如火，愈燒愈烈，但是火山熱爆後，總有歇息之時，也有冷卻之刻，人的感情亦作如是觀。

到了婚後情轉淡，濃情不再時便無話可說了。有共同的志趣，動靜皆宜。尤其是到了晚年如白開水的階段，把熱情如火的慾念化為一顆新嫩的咖啡豆，添到再加熱的白開水裏。我們寄情於遊山玩水，參觀文物，閱讀書寫，與友敘舊，更不忘專注愛兒孫。因此，自有談不完的話題，說不盡的世語。

人生五味架，令人回味無窮！

同心圓

情誼

◆李錦洪

日本的世紀綜合災難破壞力之強，殺傷力之大，需要多少時間才能復元，仍在估算中，但日本人的頑強鬥志與生命力，在重重災難中仍擁有極大的優勢。

曾任前防務大臣的自民黨女強人小池百合子說：「日文中的 Kizuna 情誼，意謂人與人之間的聯繫，有讓事情得以恢復之意，希望有一天，當日本這場災難載入史冊之後，人們對情誼的理解，會甚於對海嘯的認識。」

在災難面前，人變得渺小與謙卑，需要彼此團結，互相珍惜，才能捱過最困難的時刻。

香港是福地，沒有甚麼天然災害，但像沙士，南亞海嘯、馬尼拉人質事件，都令人們有深切的反省，生命中最寶貴的東西是甚麼？

小池百合子女士對情誼的解說，道出了人與人之關係，比甚麼物質、資源、財力更重要，持續且永恆地彰顯人性的光輝。

且讓我們珍惜和維護一切讓情誼發揮的地方，無論是公園一角、老人中心、酒樓食肆，甚至是街角相逢，一記關顧的眼神，一聲真誠的問候，都化為生活的暖流，長流不息，滋潤人心。

情誼所在，世界變得美麗。

字裡留情

老來三隻腳

◆魯　柏

有個婦加拿大人，年八十歲。年青時候是女籃健將，參加過世運，獲得女子隊冠軍，風頭很勁。現在年老了，與人談起，津津樂道，她人很樂觀又熱心公眾事，老伴數年前去世，留下孤單一人過活。對人說，現在唯一憾事是：不能再跳舞。

為什麼不能，因為她一條腿有骨疾，要拄手杖。

人老了，生理上衰退，許多疾病來侵，不是這樣便是那樣。難怪現在那麼流行氣功，大概許多老人都認為氣功可以增進健康，防止身體衰退。

如果依照中國人往日的想法，人到老年，另有一套長壽方法，除了清心寡慾之外，還要講究身心調養，換句話說，利用哲學方法來豐富自己的精神生活。無論外邊的環境如何，內心的境界海闊天空，無阻無礙。個人以為，中國人到了年老之前，應該設法多讀點古書，參考一下古人的修養方法。

談到清心與寡慾，不少人把「慾」字縮窄到性慾上面，有位不久前認識的太極拳師對我說，自己身體如此好（八十歲，精神奕奕），完全由於寡慾。二十年前已與太太分床。如此得不償失，夫婦各處一方，感情不和睦，其實這「慾」包括各種慾念，不單祇性而已，他有大缺點，好勝。

清補涼

碧雲婆婆

◆林彥妏

去年，我當了聖雅各福群會「電提服藥服務」的義工，大會給我配對了碧雲婆婆。

記得第一次見到個子小小八十多歲的碧雲，圓圓的臉，一臉稚氣，笑容滿臉，她樂觀堅強的性格，給我留下很深的印象。或許上一代都曾經歷艱辛，盡管碧雲年老體弱，但她仍想靠自己一雙手，照顧居於安老院，且患上俗稱老人癡呆症的姐姐。碧雲認為，以她現在的健康狀況，善忘兼有多種病患纏身的她，選擇入住安老院就會失去自由，不可再自出自入，甚至為自己煎中藥療身都不可以！當然，碧雲最希望可照顧姐姐多幾年……。

我一直好奇，是甚麼讓碧雲有這個驚人的毅力去支撐呢？顯然那不再是單純的溫飽問題。

碧雲雖是獨居，且接受著不同機構的義工照顧，卻原來她也曾是義工前輩。多年前，碧雲行動仍然自如，她參加了社區中心的義工活動，探訪和關心有需要幫助的獨居長者。碧雲說，她是長者因此更了解長者的需要，她坦然在義工的路上，雖曾獲獎狀以表揚她無私貢獻，但她最大的滿足，卻是來自服務的對象！

現在行動不便的她，甚少外出，為了保持良好的身心健康，她積極參與各類型長者健康講座，閱讀專為長者而設的《松柏之聲》，以提升個人自信心與社會保持聯繫。

施比受誰個更有福呢？碧雲曾是一位施予者，很明白作為義工的感受。我很感恩，碧雲婆婆，讓我有機會去為一些曾經對香港社會，為我們這一代，作出無私貢獻的長者，付出一點關懷，致敬！

希望聖雅各福群會能配對出更多如我與碧雲婆婆一樣的天作之合。

中秋美食

開心老字號

◆李慧雅

中秋節人月兩團圓，在中秋節賞月，除了要一家人在身邊外，老友記亦會希望有一大堆美食陪伴左右。月餅當然是不可缺少的，但亦有很多中秋應節食品可伴你度過中秋。

現在的月餅層出不窮，有甜的、咸的，有冰的、熱的，但大致上可以用生產的地區劃分，分別為：廣式、港式、潮州式、台式、京式或是日式等。現時在香港最普遍的是廣州月餅，皮薄餡大，餡料一般是白蓮蓉及咸蛋黃。雖然越多蛋黃越貴重，但老友記切記不要食用太多蛋黃及此類月餅，因為這些月餅的皮及餡的油含量偏高、膽固醇亦高。筆者曾嘗過十黃月餅，雖然美味但它的油分嚴重超標，老友記可以嘗試改良及油份比較少的月餅如冰皮月餅等，亦很美味。

除了月餅，中秋亦會食小芋頭及菱角的習俗，據說食芋頭是感謝土地公公賜給窮人食物以解困的恩德。另外，中秋節不少得的是水果，如硃柚、水晶梨、豐水梨及楊桃等等。水果是有益及健康的食物，但老友記亦要因應自己的體質食用水果，亦不宜過量。最後祝各位中秋節快樂，人月兩團圓！

兒時舊話

頭髮

◆潘國靈

頭髮，栽種於我們動物身體上壤上的植物，與快感無關，與痛感無關，與慾望無關。可它卻是最有可塑性、象徵性和表現性的身體藝文流。與美感相關，我們樂於把玩。把玩長短，於是有剪。把玩顏色，於是有染。把玩形狀，於是有吹和電。

美感不是絕對的東西，它受潮流形塑。於是，我們有過「騎樓裝」、「夏萍裝」、「長毛飛」、「Matchy 頭」等等。風筒吹出來的風，其實是西洋風、東洋風，所以，別怪上海理髮店櫥窗以「西人」與社會之間的中介，你以為你在剪髮型，其實也被剪進髮型之中。

開放的城市，必然對頭髮寬容。統一、紀律、控制常以頭髮開始。如清朝的辮子、軍人的平頭、監犯的剃髮。

並且與上帝相關。聖經說：就是你們的頭髮，上帝也數算過了。沒有神的允許，一根都不能掉。頭髮蘊生雪蓮，髮絲落下一撮。你不能怪父母，但可以問上帝——為何？

照作招徠，崇洋早是天性。既與潮流緊扣，自然亦與時代相關，不同時代有不同的理髮語言，如昔日的洗剪慪，今天的負離子。

美感不是純粹的東西，還必然與文化糾纏。譬如性別。髮廊如廁所一樣，曾經清清楚楚地，劃分男界與女界。不僅男女，還分成人與小童。現代髮廊是個

小啟 一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表督印人之意見。 二、如欲轉載本刊任何文字或圖片，請事先知會本刊，並請惠寄所登書刊，以作記錄。 三、本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡，屆時本刊有權刪改內容，如無聲明，稿件概不發還。 四、珍惜此刊，閱後請轉送其他人士，又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會。同時並請預先知會該新讀者。 五、本刊荷蒙公益金贊助部份經費，謹此致謝。義工成員　採訪及撰稿　包括各界專業人士，如中西醫、社工、大學教授、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。 發行工作 —— 東區六通學晨運人士　聖雅各福群會家長義工組　聖雅各福群會松柏會會員　個別社區熱心人士
排版 • 植字 • 印刷　超企印刷及傳訊有限公司　香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨駿盈街八號一樓