被遺忘的座右銘

相交樂

◆文：阿 展
圖：敏 怡

關於蓮花，總離不開周敦頤的〈愛蓮說〉——「出污泥而不染，濯清漣而不妖。」

認識這句話，是我讀書的年代——那時候，「出污泥而不染」不單出於課本，也出於日常人們口裡——那是個還很重視座右銘的年代。

甚麼是座右銘？一段關乎個人精神、意志、信念的金言雋語。早年讀報刊，讀名人訪談時，訪問者往往會問及被訪者甚麼是他們的座右銘；同學之間會送對方座右銘擺設以示鼓舞；至於孩子，每年喜歡在新買的日記本子寫上給自己警醒的座右銘，一年的開始，就由座右銘開始。

還有學習寫毛筆字的時候，臨摹的往往是座右銘：「精誠所至，金石為開」、「己所不欲，勿施於人」。

座右銘很多時候還出於長者口中，祖父母或外公外婆，最愛給孫子在侃侃而談間說起一兩句座右銘。我想起祖母，她總愛說：「行其位，素其位」，說的是素位而行，做好本份。她又說做人得寬容，有氣量，不貪心，不忘本。

座右銘在今天被視為老套不合時宜，可是它卻有著一種純粹的堅持。當中承載著長者們珍貴的生命歷練；懂得欣賞，也許還可以從中了解他們最重視的生命智慧。

區選後話

餘暉無限好

◆鄧駿暉

區議會選舉落幕，結果亦塵埃落定；並非想討論誰勝誰負，反想談談選舉的怪現象。

顧名思義，「區議會」應該是討論地區事務的議會。政府根據《基本法》第97條，在18區設立區議會，主要工作是就「影響區內居民福利的事宜，以及區內公共設施及服務的提供和使用，向政府提供意見。區議會亦在區內進行環境改善工程和籌辦社區活動，並在地區層面推廣康樂及文化活動。」(引用政制及內地事務局網頁)

但觀乎今屆區選，候選人卻集中打「政治戰」，討論、爭拗點統統放在政治議題、理念，傳媒的鎂光燈都照射在所謂「星級候選人」、「政黨狙擊」，反觀候選人間討論民生的政綱卻欠奉。

以我所屬的深水埗區為例，是全港人口老化比率較高的社區之一。我登上官方的選舉網頁，逐一瀏覽56位候選人(包括自動當選者)所列出的政綱，發現只有4人在簡介中提到長者，但都不外乎是：「爭取改善長者福利」、「推動長者事務」之類，完全沒有實質內容。唯一較具體的，是爭取在公園內「增設長者活動器械」。

區議會不是應該關心居民生活嗎？就連標榜自己「全職區議員」、「註冊社工」身份的候選人也是如此。作為區議員，應該切切實實，處理地區問題，而非隨波逐流於政治空談之中。

當然，候選人仍有其他方法宣傳，放於官方的只是簡介，但既然政府賦權這些「區域組織」討論地區事務，居民的生活不是最重要的嗎？

深水埗區是老化區，引伸出來的問題不少，究竟是候選人未能理解情況，及早提出對策？抑或長者事務並非他們關心的議題，不能「吸票」，所以被他們置諸不理？唯願新當選的區議員，不要把會議室變成政治角力場，能認認真真想居民所想，急居民所急，共同把社區建設好。

正向思考的迷思

大書積

◆王浩鈞

當全世界都將「正面思想」抬到半天高的時候，各位老友記則不得不留意，因為事情的另一面，並不一定是絕對不好的，即是說「負面思想」也有它的好處。故此，千萬別對自小就有負面傾向的人投射歧視目光。如果認為「正面思想」是無所不能。那麼，與認為「負面思想」無所不摧一樣，都是一種迷信。

細心想想，如果一個人帶著百分百正面，沒有一丁兒負面，其實就等於是完全沒有危機感，在任何情況都覺得可以控制、可以掌握，即使眼前的環境變了，也毫無戒心，勇往直前，這種全陽氣思想的後果可想而知。

所以，做人做事，都要正中有負，負中有正。不要一邊倒，人生才活得適如其分，能正確分析眼前情況，不會終日覺得自己刀槍不入，或是覺得自己一無是處。中國崇尚陰陽相濟，就是最古老的人生智慧。

與自己和好

同心圓

◆李錦洪

年紀大了，常不自覺活在回憶中。

無論是好的壞的，某些人和景象，總會經常在腦海中浮現，當回顧過去的時候，又會落在一種莫名的悔意與歉疚中，為過去做得不夠好的事情，又或未能達致的目的而懊惱不已，於是一連串的「如果」、「假如」……會像海浪般衝激著老去的心靈，令人陷入不必要的鬱結中。

解救之道，是需要與自己和好。

莫以為「和好」只是人與人之關係，透過接納、寬恕、調解而回復和諧，其間每個人都會產生自責和自疚，需要學習與自己和好的功課。

正如歷史，只有遺憾而沒有如果，一切已成不可改變的事實，我們可以做的，只是改變自己的態度，接納一個人的限制，甚至向自己道歉，總要將那些不斷傷害我們感情世界的傷心往事和失敗經歷劃上句號，不再讓過去的陰影長期掩蓋生命的陽光，然後驕傲地對自己說，我已經打敗那個「老我」，如今活著的，已經是個重新站起來的人，今日要過怎樣的生活，一切都由今日的我去決定。

生活趣味

大家唱

詞：梁 愛

清早起，要運動，你我一起練氣功，太極游泳耍六通，飲完早茶去買饃，睇埋報紙世界通，為社為群更有用，天天如是，好容易又過冬。

那些年

老有所思

◆黃翠雲

我不是小說迷、電影迷，但從多方面媒體得知一本由台灣作家寫的小說及一部同名的導演拍成的電影《那些年，我們一起追的女孩》，最近掀起一片熱潮，不單止紅爆娛樂圈，更如水銀瀉地，廣延至社會各階層。不論是報刊雜誌，當中的大小專欄，包括娛樂、美食、政治、經濟、校園、時裝、名人、時尚、懷舊……甚至與金融股匯樓市有關的大小標題或內容，都涉及「那些年」三個字。由於一個絕對的個人(作者)生活體驗，引起不少人的共鳴，而成為社會上的流行語，可說是今年(二〇一一年)最熱門的話題，我也被它感染了。

「那些年」確實觸動了人心，因為人人都有過年輕的激情，已逝的青春，不同程度的遺憾，這些暗藏的心中情，起伏的人生路，都如煙飄遠了，再也回不來，只有默默地化作永遠的懷念。我輩老友記每人心中都存有「那些年」的光彩，每個人的生命裏，沒有空白的，只有沉默而已。我們早已把它錄製成光碟，不時放映於腦海上，供自己欣賞。

「那些年」可說是—當年、回憶、回顧、懷念、追憶、緬懷、久遠、曩者、昔日、憶及……的代語詞，空間是多大多闊啊！在踏進二〇一二年之際，又是飛龍在天緊追玉兔之時，親愛的老友記，請暫且放下舊夢，喜迎新年吧！

在下謹藉此小方塊恭祝各位老友記及參與《松柏之聲》的義工們，龍馬精神、龍年納福、事事如意。並特向榮休的陳炳麟總編輯致意！

行善

愛老言老

◆邱可珍

聖經教導我們：「行善要行在暗中」。意思是指：做善事不要張揚，不要讓人知道，要默默地在暗中進行。

現代人行善都喜歡被報導和被紀念。最顯著的例子是「命名」。一所大樓或禮堂或學校等冠上捐款人的姓名，讓所有經過那裡的人都知道誰是善長。

另外一種方式是支票遞交儀式，由受者在公開場合中接受及拍照為念，那已經比較低調了。又或許因為捐款數目未達到命名的要求也說不定。

行善不一定限於金錢捐獻，把物資送到貧困家庭或人士手中，在適當或需要時扶人一把，讓對方渡過難關或攀上另一層次，同樣屬於善行。

行善行在暗中就是不要求回報，不讓對方知道行善者是誰。

每個人在不同時間都可能受過別人的幫助，有能力時為甚麼不回饋一下。

小朋友

珍嬸月記

◆珍 嬸

以前世代輩分好清楚，跟阿媽去拜年一定唔可以叫錯人：二叔婆、四伯、三嬸。有啲屋企係男還男排、女還女排，重複雜，因為可以三哥大個二家姐(即係有三個阿哥兩個家姐啦)，驟耳聽都好易混亂。

有個同學係潮州人，佢話屋企又唔同，大家同阿爺，我地叫堂哥嘅佢地當親阿哥咁叫，於是講起就不知幾多兄弟姊妹。

而家都冇咯，人人都係小家庭，叔伯舅父一律變晒UNCLE，阿姨姑嬸一律變晒AUNTIE。阿女話佢地朋友見面，啲細佬仔不准叫阿姨，全部AUNTIE變晒姐姐，即係輩分亂晒。

之唔係，去買饃個個叫你靚姐啎。以前明明係會叫阿婆阿嬸㗎，即刻低咗兩輩。而家後生啲緊要過輩分高呀嘛，叫得愈細愈好。

原來好多人叫啲後生仔做小朋友，即係話佢地重係好幼稚啦。讀完大學重係小朋友，硬係覺得怪怪地。

不過最近我發現一個重精彩嘅叫法。

呢，有長者優惠嘛啲呢，周不時去旅行之時領隊都會叫佢地做小朋友，同細佬仔一樣，要揸特別飛入場吖嘛。小朋友行先，然後至到大朋友。

哈，不過諗諗吓都啱，中國人一甲子就由頭嚟過，咁過咗六十歲，咪當由零開始囉，做返小朋友好開心㗎。

懷舊

隨心順意

◆張君默

常常覺得，懷舊是一份很美麗的感情。往日的人事都留不住，僅可留下的，是一些褪色照片和老舊用物，需知是自己的舊物，多時都繫以感情，也能勾引得一些溫馨的回憶——雖然當時不怎麼樣，或是苦不堪言，往往回憶起來，仍然覺得有一份眷戀，因為那段曾經屬於自己的日子，已經一去不復返。

近年來，在一些大商場出現了一些懷舊商店，陳設出售的，都是數十年前的老舊用物，我偶然走過，也不免駐足。裡面的許多大小物件，今天看起來，模樣多麼老土，比如又粗又胖的派克墨水筆，當年曾經視為珍品，少年時代得擁有一支。

單是一管墨水筆，便看得見時代已經不同，日子去得多麼遙遠！現在的人，早就改用原子筆，誰還會衣袋上插一支需要吸墨水的鋼咀筆？卻是那一管筆，不期然令人勾引起對那個年代的回憶。

當時我雖然是駐足瀏覽，其實人是隨着那許多舊日物件，神思飛馳，恍如進入了時光隧道，甚至連那個時代友伴的笑語，也在腦海重現。

人雖依戀過去，又不能不活在今日，而今日的任何一刻，思念一轉便又成為過去；過去的記憶相聚得越多，越是懷戀時，這個人便老了，奈何！因此懷舊歸懷舊，還是一位老人家講得好，只可以與同時代的人想當年，他與年輕人在一起，半句也不提過去，一說過去，年輕人便會不耐煩。這個世界是年輕人的了，年輕人的心與眼總是向前，而少有望向後面。那位老人家因此便能夠與年輕人談笑玩鬧，而不見橫秋老氣。

從港鐵奇觀學教孫

懶智慧樂湊孫

◆黃曉紅

香港鐵路，無奇不有。今時今日，奇觀早已不再限於「月台狂奔」、「閘門夾手袋」或者「一人霸位，全家受惠」，而是更精采更令人嘆為觀止的全新戲碼。

那一幕，震撼人心，難以忘記。星期六早上11時，非極繁忙時段，車廂站位半滿，座位全滿。我站着看車上風景：「美女」衣着入時，臉上粉底胭脂俱備，只欠在明眸上加一點功夫。她嫻熟地先把濃濃的睫毛液塗上，再於眼底畫上黑黑的眼線，一程車忙個不亦樂乎。年輕人手持iPad，在大屏幕的視覺享受，雙手的觸覺享受，加上耳機帶來的聽覺享受中，讓憤怒鳥盡情地飛向豬群。衣冠楚楚結着斜紋領帶的西裝男，全神貫注地觀看電視上的娛樂新聞。一雙小情侶依偎着打情罵俏。

就在這一切如此和諧地上映之際，一個80開外滿頭銀髮的婆婆，步履緩慢地走進車廂，手上提着一個沉甸甸的購物袋。我的目光，掠過婆婆兩邊安坐着的那群男男女女。我心中叫喚，唏，有人讓座嗎？對不起，沒一絲動靜。然而，正當我掙扎着該不該開腔時，一位大約70歲的婆婆站起來，把座位讓給了80歲的婆婆。

車廂一切如常。「美女」瞪着眼，努力地用睫毛鉗把假睫毛夾得高高地往上翹；年輕人繼續奮戰他的憤怒小鳥；小情侶繼續旁若無人地卿卿我我；西裝男繼續欠着身子，企圖在囂擾的雜聲中細聽霆鋒柏芝如何作出沉重的決定。

上述是我在港鐵親眼所見的真人真事。作為一位祖輩級人馬，當您拖着孫兒的小手，在公共交通工具上看見這神奇的一幕時，可別忘記把它信手拈來，作為反面教材，教導孫兒敬老之道。您倒不必即時告訴孫兒誰與誰如何不對，而是示意孫兒細意觀察，待離開現場，再問孫兒剛才看見了甚麼？他有甚麼感覺？假如換了是他，又會怎麼做？讓孫兒透過觀察和反省，明白美德之可貴。體驗式學習，遠比說教強多了，您說對不對？

運動旅遊

開心老字號

◆李慧雅

眨眼間，一年時間又過！來到年尾時間，除了是很多公司結算的時候，對於部份的運動項目，亦是一個季度完結之時，像是賽車比賽等。每年，香港會有數個大型體育運動舉行，如馬拉松比賽、欖球賽等等，參與的人數一年比一年多，證明越來越多香港人注重自己的健康，參與更多體育活動。老友記的體能未必可以參與每一項體育運動，但參與不一定是要做運動，觀賞賽事亦是一項健康的活動。

筆者早前到日本觀看世界級的賽車比場，感受到不同的車迷對這運動的熱情，而且不同年齡及不同國藉的人為同一個運動項目而一同投入，令人很興奮。到外地旅遊、觀光，不一定只是觀看風景，如你的旅遊計劃，可以參與當地的大型運動項目，你的體會便更深。正如，日本人參與這些速度感的賽車運動，不如像歐洲或美國人那麼激動、興奮大叫，他們亦會默默又含蓄地在心中為運動員打氣，現場氣氛很不一樣。

法國的環法單車賽、英國的網球公開賽、美國的籃球賽、新加坡的賽車比賽及倫敦馬拉松等，每年都會舉行一次。參加這些運動旅遊的活動，可讓你了解當地的風土人情，亦知道他們平日的嗜好，更可以讓你參與另類的旅行。當然如果你可以，成為其中一位運動的選手，你的感受會更深。

動物招牌學

兒時舊話

◆潘國靈

如果你喜歡，你可以在香港半空中看到很多「動物」，譬如鱷魚，譬如雞仔，譬如飛龍——當然不是活的，我說的是店舖招牌。

差點看漏眼，還有蝙蝠。當舖門外懸有葫蘆形招牌，圖形是倒吊蝙蝠含著一個金錢，金錢上寫上一個「押」字，全行通用。這些蝙蝠，不會發出超聲波，不會傳播伊波拉病毒，拍翼不能飛，日間、夜間常在，荷里活《蝙蝠俠》來香港取景，想添點中國異域情調的話，當舖不可錯過(結果卻是看中我們的IFC)。

真是中西文化有別。由於容貌醜怪、畫伏夜出，蝙蝠在西方文化是邪惡的象徵；蝙蝠俠在荷里活幾個超級英雄中，陰暗面就是最重的(是以也是最吸引我的)。在中國，「蝠」與「福」近音，蝙蝠因而成了吉祥物，象徵幸福、福氣。香港人講意蘆形招牌，圖形是倒吊蝙蝠含著一個金錢，金錢上寫上一個「押」字，全行通用。這些蝙蝠，不會發出超聲波，不會傳播伊波拉病毒，拍翼不能飛，日間、夜間常在，荷里活《蝙蝠俠》來香港取景，想添點中國異域情調的話，當舖不可錯過(結果卻是看中我們的IFC)。

真是中西文化有別。由於容貌醜怪、貴、健康、樂善好德、平和善終也。

當舖門前那個蝙蝠招牌，也是中國傳統文化。不僅求福，當舖名字也多康泰，如德榮、華安、仁泰、和昌、同昌、泰昌，特別好一個「昌」字，昌盛興隆。

有中國傳統特色的招牌買少見少了，倒吊蝙蝠，命懸一線，死一隻沒一隻，也成了瀕危絕種生物。

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——東區六通拳晨運人士 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