



相交樂

◆文：阿展
◆圖：敏怡

在外地，公園是閒暇沒事好幹的優閒好去處，像倫敦的海德公園、紐約的中央公園或溫哥華的史丹利公園……當中每每聚集了不同的群組、或情侶、或良朋、或家人，年輕人甚至手持一本書，腳穿一對滑輪鞋，就可以在公園待上一整天。

一個城市可以有一個如此惹人討好的公園，

公園：心靈的後花園

甚至足以成為旅遊景點，誠是幸福。

香港不同，香港地少人多，除維園外，普通的一個公園，大都是眼之所及，有些更小得離譜，彷彿是為了滿足樓房公園的比例規劃，純粹被建設下來，跟一個和割房面積差不多的公園，我亦曾見過。

但莫論香港的公園多小，卻總有它的知心友。

在香港，公園彷彿是長者的後花園，吃過飯後，老

友記愛三五成群，在公園談談情、聊聊天。小時候，我愛陪伴祖父母到公園乘涼，聽他們跟老友記談談子孫孫的事情；有時候又見祖父參與棋局，一個晚上，在公園寧靜渡過。

後來再漸漸明白，公園之所以美好，不止在於它有花花草草，而是，它是最接近大自然的



上「交卷」二字，興奮地好

了」，本此。

二零一零年四月初，老伴在腳傷休養期間，足不出戶，無聊中，意到便提筆寫寫暮年心境，完稿後寫上「交卷」二字，興奮地好



老有所思

◆黃翠雲

那年幼女讀到老伴的「老爸隨筆」中，有「向平願已償」句，問我何解。我便引「向平之願」的典故，以答其問。

向平之願：東漢向長，字子平，隱居不仕，建武中，男女娶嫁既畢，即游五岳名山，不知所終，見後漢書逸民傳，按俗謂子女婚嫁事曰「向平之願」，於婚嫁事畢曰「向平願了」，本此。

「向平之願」、「四老之人」

◆黃曉紅

病毒也要生存。近代人類對於病毒，一直處於捱打狀態。當 H5N1 變種到 H1N1，再變種到 H1N1 的時候，人類醫藥只能亦步亦趨，兵來將擋。可悲的是，人越來越沒有能力保護自己，頻頻失守，對於病毒只能擋，不能防。

是甚麼原因令人類面對病毒越來越無力，以至無助？侯醫生妙語連珠，提出現代家長，甚或家長們的家長都必需留意 3 overs 這個概念。

第一個 over 是 over-spoilt (寵壞)。現代人生孩子，一個起兩個止。在香港，獨生子女數目更是與日俱增。六個成年人疼一個小孩的情況，與內地日益看齊。「一孩時尚」與「一孩政策」，異曲同工。公公婆婆爺爺嫲嫲，固



同心圓

◆李錦洪

到教會講道，有老人家情詞懇切地要我為她祈禱，求神不要讓她患上老人癡呆症，一定要記住神的恩典，我對她說：「感恩的心最能留住記憶。」

「阿茲海默症」，又稱「老人癡呆症」或「失智症」，是許多老人家最恐懼而又難以治療和防範的症狀。香港有專責的組織協助老人家面對「失智」，其中一個有助舒緩的方法，是盡量用五官來生活——去聽、去看、去聞、去摸、去嚐。

我並沒有這方面的專業知識，只憑常理和關懷去了解，明

留住感恩

白到老人家面對的恐懼，或許也是自己將來必須面對的恐懼。

進入中年以後，我更用心盡力去生活，在身體和頭腦上從不怠惰，勇於接受新的事物和挑戰，不吃老本為懶的藉口，深知道體力會退化，智慧會消滅，一個人不可能永遠在最佳狀態，我不怕老，但也怕漸行漸退。

如果有更好的操練，可以令頭腦永恆保持清晰敏銳，我想就是常存感恩的心。因為「感恩」最能把好的記憶留住，不忘不棄，歷久彌新。就算有一天我的腦袋再留不住這麼多的東西，只希望留住：最值得感恩的人和事。



春節共慶賀

◆奕琪

龍飛躍，人添壽，新春喜氣洋洋，恭喜，恭喜人皆可愛，心花放，長者嬌，天天操強壯，歲歲添福，家家共諧和，恭祝新歲，福星高照，開懷笑，恭祝新歲，福星高照，開懷笑。

我最尊敬被譽為近代「中國魂」的魯迅先生的啓蒙書塾，先生一直以文對那時代的人當頭棒喝，喚醒不少人的良知。眼見目下社會我國優良文化傳承日少，盼借拙作和大家尋究生命的善源。

「三味書屋」，原稱「三餘書屋」，它取義於《三國志》裴松之註，即童叟所說「為學當以三餘，冬者歲之餘，夜者日之餘，陰雨者晴之餘」。意思是人們利用一切空餘時間，發奮學習。「餘」實質存藏生命大道理，現在很多

不久前，曾協助一所專為十二歲以下兒童提供服務的一所小型社區機構進行籌款。

由於當時年近歲晚，於是建議不妨嘗試「二人一利」這個方式。

方法很簡單，就是呼籲有心人在新春期間每人捐出「封利」。

這樣的要求並不高，而且人人都有能力去做，結果反應相當良好。

要求一個孩子在農曆新年期間，從長輩手上收到利是中捐一封出來，一點不難，他們也會鼓勵同伴一起這樣做。

即使是長者也會收到利是，通常是子女或晚輩以這個方式去表達「孝敬」。



愛老言老

◆邱可珍

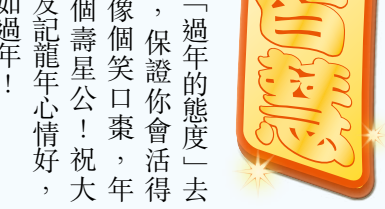
我阿珍喺城市長大，從來都有耕過田，所以唔敢認話識種野。最記得係細個之時發蠶豆，種到枝苗成尺高。先用個玻璃樽蓋加啲濕水棉花，後尾就放入盆，重搵支竹筷子黎撐住，睇住啲苗啲咁攞住支筷子，箍到實一實，好似啲蘇蝦仔一手揸實大人手指咁，啲生命力好強，好好睇。



種乜嘢

◆珍嬌

最近聽見啲報紙講種票，真係好得意。聽落明明係報假地址，即係犯法呢返嚟嘅投票權，居然用咗種呢個字，配



種乜嘢

◆珍嬌

我阿珍日日刷牙又用牙線，有牙周病。我腸直肚直，永有講大話，唔會甩大牙，所以唔使種牙。除咗種盆栽之外，我一世人種得最多嘅就係「善因」。種善因，得善果，咁先至符合中國人嘅種植精神。

唔人嘅種票，我地唔應該做嘅！



懶智慧

◆黃曉紅

香港大學病理學系侯勵存教授是個妙人。每次跟他談天，都獲益不淺。這天他談到「種」與「變種」的問題，有趣之餘，值得大家反思。

侯醫生談到現代人類出現一個諷刺的現象：生於貧窮鄉村的孩子，天生天養，缺乏大人的貼身照顧，身體卻很強壯。孩子長大了，成為父母，結果連「種」也特別強壯。相對地，生於國際都會如香港的孩子，營養過剩，祖輩和父母照顧無微不至；衣來伸手，飯來張口。結果呢？一場流感殺到，不知多少孩子打敗仗。

人越來越弱，病毒卻越來越惡。為甚麼？這就要提「變種」這個問題。人要生存，

過猶不及

◆黃曉紅

病毒也要生存。近代人類對於病毒，一直處於捱打狀態。當 H5N1 變種到 H1N1，再變種到 H1N1 的時候，人類醫藥只能亦步亦趨，兵來將擋。可悲的是，人越來越沒有能力保護自己，頻頻失守，對於病毒只能擋，不能防。

是甚麼原因令人類面對病毒越來越無力，以至無助？侯醫生妙語連珠，提出現代家長，甚或家長們的家長都必需留意 3 overs 這個概念。

第一個 over 是 over-spoilt (寵壞)。現代人生孩子，一個起兩個止。在香港，獨生子女數目更是與日俱增。六個成年人疼一個小孩的情況，與內地日益看齊。「一孩時尚」與「一孩政策」，異曲同工。公公婆婆爺爺嫲嫲，固

福

◆黃曉紅

病毒也要生存。近代人類對於病毒，一直處於捱打狀態。當 H5N1 變種到 H1N1，再變種到 H1N1 的時候，人類醫藥只能亦步亦趨，兵來將擋。可悲的是，人越來越沒有能力保護自己，頻頻失守，對於病毒只能擋，不能防。

是甚麼原因令人類面對病毒越來越無力，以至無助？侯醫生妙語連珠，提出現代家長，甚或家長們的家長都必需留意 3 overs 這個概念。

第一個 over 是 over-spoilt (寵壞)。現代人生孩子，一個起兩個止。在香港，獨生子女數目更是與日俱增。六個成年人疼一個小孩的情況，與內地日益看齊。「一孩時尚」與「一孩政策」，異曲同工。公公婆婆爺爺嫲嫲，固

龍精虎猛賀龍年

龍飛躍，人添壽，新春喜氣洋洋，恭喜，恭喜人皆可愛，心花放，長者嬌，天天操強壯，歲歲添福，家家共諧和，恭祝新歲，福星高照，開懷笑，恭祝新歲，福星高照，開懷笑。

我最尊敬被譽為近代「中國魂」的魯迅先生的啓蒙書塾，先生一直以文對那時代的人當頭棒喝，喚醒不少人的良知。眼見目下社會我國優良文化傳承日少，盼借拙作和大家尋究生命的善源。

「三味書屋」，原稱「三餘書屋」，它取義於《三國志》裴松之註，即童叟所說「為學當以三餘，冬者歲之餘，夜者日之餘，陰雨者晴之餘」。意思是人們利用一切空餘時間，發奮學習。「餘」實質存藏生命大道理，現在很多



忠言逆耳

◆黃美嫻

直言的人，「你覺得問題的關鍵是否出於你過於坦白和直言？」胡伯想了想：「我想是。所有人，尤其是老闆都喜歡別人奉承，聽好說話，而我卻愛討論和批評，所以常被視為眼中釘。」

「忠言逆耳，別人不喜歡聽很正常。但你見到不妥的地方又忍不住不說出口。」胡伯連連點頭：「不說出來實在違背良心。」我建議：「下次有實話想說，不妨先說些好話作前菜，再吐出真心話。對方可能會感到容易接受點。聽不聽則看他的智慧了。」

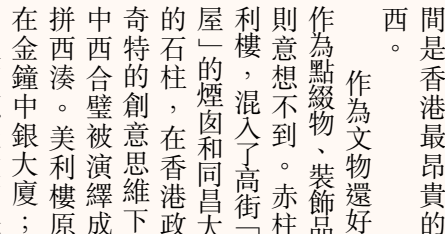


忠言逆耳

◆黃美嫻

直言的人，「你覺得問題的關鍵是否出於你過於坦白和直言？」胡伯想了想：「我想是。所有人，尤其是老闆都喜歡別人奉承，聽好說話，而我卻愛討論和批評，所以常被視為眼中釘。」

「忠言逆耳，別人不喜歡聽很正常。但你見到不妥的地方又忍不住不說出口。」胡伯連連點頭：「不說出來實在違背良心。」我建議：「下次有實話想說，不妨先說些好話作前菜，再吐出真心話。對方可能會感到容易接受點。聽不聽則看他的智慧了。」



忠言逆耳

◆黃美嫻

直言的人，「你覺得問題的關鍵是否出於你過於坦白和直言？」胡伯想了想：「我想是。所有人，尤其是老闆都喜歡別人奉承，聽好說話，而我卻愛討論和批評，所以常被視為眼中釘。」

「忠言逆耳，別人不喜歡聽很正常。但你見到不妥的地方又忍不住不說出口。」胡伯連連點頭：「不說出來實在違背良心。」我建議：「下次有實話想說，不妨先說些好話作前菜，再吐出真心話。對方可能會感到容易接受點。聽不聽則看他的智慧了。」



忠言逆耳

◆黃美嫻

直言的人，「你覺得問題的關鍵是否出於你過於坦白和直言？」胡伯想了想：「我想是。所有人，尤其是老闆都喜歡別人奉承，聽好說話，而我卻愛討論和批評，所以常被視為眼中釘。」

「忠言逆耳，別人不喜歡聽很正常。但你見到不妥的地方又忍不住不說出口。」胡伯連連點頭：「不說出來實在違背良心。」我建議：「下次有實話想說，不妨先說些好話作前菜，再吐出真心話。對方可能會感到容易接受點。聽不聽則看他的智慧了。」