



相交樂

看到這幅相片，是尖沙咀海旁的鐘樓。有幾多個世紀，它已矗立在這裡？還有幾多個世紀，它會屹立不倒呢？

這尖沙咀的鐘樓，前身是尖沙咀火車站，是五、六十年代通往中國大陸的主要路軌。曾幾何時，這裡每天都上演著接送往返的片段。多少離合聚會的情景，雖云瑣碎，卻也令人增添

鐘樓回望

無限唏噓。那時的中國大陸，經濟發展還是落後，物資缺乏，人口又不斷增加，居民每每都要靠香港的親朋戚友接濟。我家的婆婆和傭人，每隔兩三個月便要將儲下來的舊衣物、米、油糧等物品，送回大陸同胞。她們只用一條竹擔挑，便能左右兩邊肩膊，抬起兩大龐然大袋，搬回家鄉。那時小小的我，實在不解，只有張口讚嘆：婆婆真的力大無窮呀！



如今回想起來，明白到愛的力量足以抵萬斤呢！說回這個屹立不倒的鐘樓，是前人遺留下來的文化遺產。它每天都望著浩瀚大海，看著尖沙咀碼頭渡輪上不停上落的乘客，從晨早至午夜，聚散有序的，重複又重複的，它會覺得厭倦嗎？它會無聲的抗議嗎？如今，婆婆已逝，傭



餘暉無限好

富士山下(-)

這趟日本之旅最期待的行程，可說是富士山。它是日本的標誌，亦令日本人引以為傲。聯合國教科文組織在六月正式決定，將富士山列入世界文化遺產名錄。富士山是日本人的「聖山」，有調查訪問六百名東京居民，三分之二人說因為在房間見到富士山感到高興，富士山竟是樓房增值的原因！之前提過在東京坐JR

是多麼「複雜」，結果這天我們趕不上車，兜兜轉轉下抵達「河口湖站」，已經近中午了。河口湖是「富士五湖」之一，南邊就是富士山，它是五湖中看到富士山最大的一個，亦是遊人熱門駐足的地方。初春的富士山，天氣竟比我預期的熱得多，大家急忙脫下大衣，走進車站對面的「不動茶屋」，準備大快朵頤。

茶屋是木造建築，店內很大，分為椅子席與榻榻米席，早已迫滿了客人，我們選了榻榻米席，每人點了一客有名的烏冬。熱騰騰的烏冬送來了！服務員將烏冬放在鐵架上，扁平的烏冬加上蔬菜及味噌煮成的熱湯，雖然材料都是蔬菜：大白菜、菇類、南瓜……但大家都有點擔心，因為真的很大鍋，我們剛剛才在JR上吃了便當做早餐呢！烏冬味道很好，但我感覺更深的是這頓午餐的鄉土味，雖然茶屋是打正旗號做遊客生意，但不論裝

潢、佈置、食材都沒有太多商業味道，客人入到茶屋，大都不話二說點了烏冬，不像城市的購物點或遊樂場，要左思右想怎樣享受、怎樣玩樂，在茶屋的樂趣是自然，不感覺造作。我們沒有太多行程要趕，索性慢慢享受這鍋烏冬，但實在太多了，大家吃到肚子都撐起，都沒法把烏冬全吃下肚。（有機會來到的朋友，不妨兩個人吃一鍋，不會浪費之餘亦不會吃壞肚子！）填飽了肚子，我們坐上觀光巴士，向這座「聖山」進發。

近廿年來，香港也漸漸追隨世界城市對無障礙的概念，在大型的公共設施，如地鐵、巴士、大廈的設施列入建築範圍之內，這些設施對身體不方便的人士是個福音，以前沒有這些設施，這些人只好坐在輪椅上，在這些地方，行動不方便的行動不便的人，是行動不方便的。



大書積

王浩鈞

無障城市的生機

長者，更是在家裡悶得發慌。這當然對身心都有負面的影響，及令人的生活素質下降。慶幸無障城市的概念，令生活動不便的人，由一池死水再次重新流動，為生活增添樂趣。



一天，接九弟來電，他遵六弟指示相約外嫁的眾姊妹於農曆十月十一日在屯門農曆，藉以紀念先父之生日。他笑稱農曆五月十七日阿媽的生日，我們都有聚會紀念，如果厚此薄彼，阿爹會妒忌的呢！他不愧是個公



老有所思

黃翠雲

紀念日

《活力長者健康操》第一式：踏步如飛；第二式：搖風擺柳；第三式：蜻蜓點水；第四式：連轉乾坤；第五式：馬步延運；第六式：盤龍探頂；第七式：左顧右盼；第八式：展翅高飛；第九式：拋球接福。

那日，黃氏兄弟姊妹又難得相聚了。甫相見，六姊妹拄着拐杖，現，據說她膝蓋關節退化，痛而無力，可喜她仍是精神飽滿，健談如昔。我也訴說近日抱恙復健中，每天參與社區中心的長者早操，舒展筋骨，功效不錯。

告別憂鬱

李錦洪

老年憂鬱是老人醫學一個重要的課題，非我輩常識份子所能掌握和醫治，然而每個人都有變老的過程，源於我對幸福人生的理解，儘量把不幸福，不快樂的東西移走，不給它們留地步，幸福感自然會滋長萌生。同樣把一些不必要的憂慮，不能解的難題，不可轉的現實……遠離所有負面的東西，就不容易陷於憂鬱的網羅了。究竟老人所承受的憂鬱原因(Why)何在並不重要，關鍵在於如何(How)勇敢而誠實地面對，包



我愛香港

情情擔，情情擔，柴灣行到去西環，尖沙咀，到荃灣，新界鄉村風景好，請你不去去行行，大自然清新，我愛大自然，為求香港清潔，人人有責任。

跨境辛苦嗎？當然是，尤其對幼童來說。朋友中有些每天要到深圳工作，晚上才回港；有些坐巴士或火車，有些自己駕車，各適其適。相反亦然，深圳的同胞來香港上班，晚上才回去。

有些人覺得每天這樣來回很費時，決定每週才回港一次，於是每兩週租住房子。沒有兒女也明白跨境是甚麼一回事。

機構不斷開展服務予跨境工作及由跨境婚姻所組成的家庭。丈夫在香港，妻子和子女卻在國內，出現家庭問題一點不稀奇。即使妻子及子女來港定居，單是適應不同文化和生活方式已是問題。如何解決？



唔做皇帝

珍嬪

開講有話，做慣乞兒懶做官，睇完個龍袍展覽我心諗：做皇帝實情都唔係幾好玩，淨係衫都煩死，又話要跟足規矩，皇帝未宣佈就唔可以換季，分鐘一係凍死人，一係熱死。咁喇衫係好靚，但睇怕都好重，着起上嚟都好辛苦，重有要掛埋好多丁丁登登，條頸掛條百幾粒嘅珠，皇后重慘，再加兩條過肩，左一條，右一條，然後腰又有一大抽，重未講頭頂個冠，又珠仔又銀都唔慌輕。

我最近光緒皇帝后隆裕到塊面都黃晒。原來都有得着吓便服，藍呀青呀，最得意皇帝都有淨色嘅便服。唔知乾隆皇下江南係未就係着成咁呢？皇宮裏面嘅衫叫做好巴，不過我阿珍睇完一輪發現巴巴冷冷都係密封，所以要駁。



樂活程式

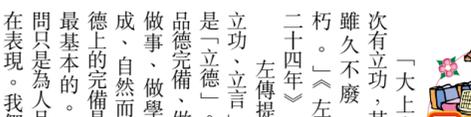
吳之瑩

一向對傳統手工藝都有一份敬意，一次在特色的傳統市集上碰上七十多歲的打鐵師傅張伯，他正示範用一塊薄鐵打造信箱，大家圍着他聽他說故事！「我年青時入打鐵這行工作至幾年前才退休，這根本頭跟了我五十年啦。」張伯正示範用一塊薄鐵打造成信箱。

敬業樂活

這行業早已式微，現時我祇問中應邀示範下，讓大家知道我當年靠幾件簡單工具，為街坊造出各樣日常用品，如米桶、油理漏斗、夾萬等，也養活了一家。」從張伯的笑容可感受到這門手藝帶給他無比工作滿足感。在他作業的老木頭上放有幾件簡單工具：木方、鐵錘、鐵鉗和剪刀，每件工具都留下了歷史痕跡。當日他仔細地將鐵的邊沿屈摺成所需角度，邊說做信箱有秘訣，要留意意手是否可伸到底，可將小型的

郵件如宣傳咭討出。張伯的檔口陳列了一系列用薄鐵製成的用具如水桶、淋花器皿、箱子等。有婆婆對一個懷舊式小箱子情有獨鍾，滿心歡喜地買下，張伯對人家欣賞他的手藝感到欣慰！張伯隨身帶備了一本相簿，紀錄了他親手打造的「枝記鐵器」數十年的歷史，從這行業的全盛時期至數年前在牛下告別的實況，讓我們一窺他年青時參與民安隊服務的英姿和他創業的經過。退休後的老師傅仍樂於將自做的一套傳統手藝傳揚，後輩要多多學習他的敬業樂活精神呀！



立德

「大上有立德，其次有立功，其次有立言，雖久不廢，此之謂不朽。」左傳·襄公二十四年。左傳提出「立德、立功、立言」的最高境界是「立德」。意思是凡是品德完備、做人成功的，做事、做學問則水到渠成、自然而然通達。品德上的完備是個人應追求最基本的。做事、做學問只是為人品德的一種外在表現。我們看《史記》中的「本紀」、「世家」、「傳」，其三者一般是指帝王「本紀」、諸侯「世家」、名人「列傳」。但是，卻看到《孔子世家》、《仲尼弟子列傳》的部分，把孔子列入世



緣來緣去

筆者拍拍她的肩膀，說：「那是人之常情，爸爸去世十多年後，我每次想起他，仍然會哭紅了眼。」老胡安慰陳姑娘說：「你父親活到九十多歲，已很有福氣，應感到欣慰才是。」陳姑娘點頭認同：「我明

白，我難過是因為他在生的時候，我沒有好好待他，不懂得體諒他，沒有好好珍惜過他，心裡覺得很愧疚。」大家一時語塞，老馬嘆氣道：「唉，多數人也不懂得珍惜，在擁有的時候，視作理所當然，到失去才知道後悔，我可不是一樣，媽媽在生時還經常頂撞她，跟她吵架，怎料有天一覺醒來，媽媽竟在睡夢中走了。」所謂「有始必有終」，人與人之間的緣份也一樣，有效期屆滿，說完便完，也許根本沒有機會說再見，故要珍惜當下的所有緣份。



九龍城寨

被挖去心臟。「南門懷古」不過是一個窪池，好在那兩塊刻有一「南門」、「九龍城寨」的石碑，還是貨真價實的出土文物，可以當作九龍寨城的標誌，供人憑弔。與許這就是，所謂的「散思古發幽情」。