



◆文：阿展媽媽
圖：敏 怡

大澳風情

已經有很久沒有往離島的大嶼山旅行了。那天秋高氣爽，一行十數人的，浩浩蕩蕩的，往大澳進發。大澳是在大嶼山的一個小漁村，那裏的人家，多以捕魚維生；他們有吃不完的鮮魚；他們將剩下來魚、蝦曬乾售賣。我們一入村口，已嗅到陣陣

咸魚飄香，加上那惹味的蝦醬與蝦膏，總令人想起小時候我家的大廚——群姐弄的拿手小菜：蝦醬辣椒絲炒通菜和藕片蝦膏炆豬腩肉，每每有這兩道餸菜，饒咀的哥哥與弟弟，總會多添兩三碗白飯的。如今回想起來，也禁不住垂涎欲滴呢！

是要往港島的港外線碼頭，乘坐差不多三個多小時的輪船，才能抵達目的地。物換星移，如今有了港鐵，交通發達了，連離島也貫通了，我們往返離島的時間，不但慳了一半，而且



各人也不用再受那顛簸的海浪而弄致暈船浪，真的要感謝那個規劃城市的設計師們，他們的功勞，可真不少呢！



◆鄧駿暉

在藤子·F·不二雄博物館參觀，心中總是癢癢的，因為館內有很多極可愛又難得的展品，目不暇給，可惜館內禁止攝影。

不過，為顧及粉絲們需要，館方在參觀路線設有幾個場景，讓大家拍個飽。

與多啦A夢相遇(下)

其中一個是「樵夫的泉水」，這是多啦A夢一個短篇故事，今次展現的場景，是經常欺負大雄的胖虎跌下「樵夫的泉水」，參觀者只要用力攪動泉水旁的把手，女神機械人就會送來一個俊俏的胖虎。

館內二樓有個閱讀區，書架上放滿多啦A夢漫畫，不論大人小孩

坐上沙發，挑好漫畫，都很認真地讀起來。二樓最吸引人的是電影院，電影講述多啦A夢和大雄拯救一間酒店的故事，雖然是說日文，我聽不懂，但已經很興奮了。

但更令人雀躍的是，當電影播放完畢，銀幕向兩邊拉開，原來是通往戶外展示區！

區內有多組多啦A夢和其他由藤子·F·不二雄創作的漫畫人物場景，包括「大雄和恐龍」、法寶「隨意門」，還有大雄和朋友們常去玩的空地，雖然天氣有點冷，但都無損大家拍照的熱情！

臨離開博物館之時，我先後在餐廳

和精品店搜購，雖然之前在電視台已買了一大袋，但看見這麼多甚有特色的紀念品，怎可能不買呢！唯有「辛苦」一點，把它們統統帶回香港吧！



●博物館內的閱讀區。

今時今日的護老院，不僅照顧院舍的老友記身體健康，還十分注重他們的心靈健康。每逢大時大節，都會舉辦不同形式的活動，讓老友記們可以開開心心一起享受節日的氣氛。院舍的老友記朝夕相處，互相照顧，早就已成為一個大家庭，和一大班家人慶祝，當然開心，但院方時常提醒我們，有些大型節慶活動，

下大家，就像我們小時候認識同學的家人一樣，令這個大家庭的成員更加融洽了解，互相幫助和照應。



◆王浩鈞

大家庭的節日氣氛



將來有好報嘅！我阿媽教落，一粥一飯，當思來處不易，我細個之時又讀過，「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」。雞蛋係食物，唔應該糟塌嘅！

同埋近年我見好多人食親蛋都剩食白唔食黃。我心諗，蘇蝦仔開始食固體時第一樣學食嘅就係蛋黃。蛋黃都唔知幾好營養。居然為咗驚膽固醇就去吃仔？又唔見你戒肥肉、臘腸、燒鵝？膽固醇重高嘅。見親人唯嘢我就一定火起。

咗蛋



◆珍 嬌

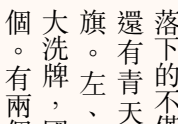
我地啲師奶最憎就係咗嘢。好多為咗煮多咗唔好咗，監硬食，結果搞到自己變咗肥婆。有好多阿媽又為咗老公同啲仔女夾咗餸嫌唔好食，丟咗佢，就好惡死咁鬧佢地，搞到面左左。所以政府推出個「咪咗嘢」運動，不停提醒唔好浪費，我地啲師奶一個二個都舉腳贊成

亦要安排人手陪同應診，同樣成了人力資源的負擔。筆者曾在所從事事的機構開辦專為安老院長者而設的上門牙科服務，讓他們不必舟車勞頓去接受診治。這項服務的額外開支包括要聘請司機駕車載牙和牙醫前往院舍，又須職工一起抬牙牀到院。那是一項虧本的生意，但卻是值得的。



◆奕 琪

除了嬰兒，牙齒對一個人十分重要，因為沒有牙齒就不能吃東西，沒法攝取足夠的營養又怎能健康地活下去？對長者來說，弱視和弱聽，甚至不良於行，對他們生活的影響都比牙科疾少。補上脫落的牙齒、杜牙齦等都是上了年紀的人常要面對的問題，所需的開支亦不少。



◆潘國靈

香港曾經是一個避難所。沒有甚麼地方比調景嶺更清楚了。這是活動教學的好地方。歷史老師帶學生實地考察，可以說出比一匹布更長的國共歷史。有這地方不需有甘棠第。有誰想到，如今遊目四顧，盡是大型屋苑，昨天「照鏡環山」，今天「屏風樂園」。九七回歸，徐徐落下的不僅有米字旗，還有青天白日滿地紅旗。左、中、右已經大洗牌，國慶只能得一個。有兩個地方注定過渡不了九七的，一是九龍城寨，一是調景嶺，怪怪怪這兩個地方，比特區一早還要「高度自治」。九龍城寨變了大公園，調景嶺變了地鐵站，紅色馬賽克的地鐵站，紅色馬賽克的地鐵站，你跟小學生說「吊頸嶺」，他們還以為你為有鄉音呢。



林蔭 日落 調景嶺

電影以外還有小說，五十年代有趙滋藩的《半下流社會》，小說曾被拍成電影，這是張瑛參演的唯一右派電影。既非上流也非下流，說的就是調景嶺。這是一個「尋自由，逃避極權」的人的精神堡壘，「電影如是說。流亡，原為了避秦，「故鄉有豺狼」，有家歸不得，料不到幾十年後，紛紛上了厚德邨。隔了半世紀，二〇〇七年有林蔭的《日落調景嶺》，作者為撰此書，付出巨大力，年前身故，調景嶺的日落不再。

轉眼又逢馬年了，謹祝各位老友記馬年好運，新春納福，松柏长青！



◆黃翠雲

「都是動物中最厲害的，憑什麼我要服侍牠！」因此，在過天河時故意把龍王摔了下去。折斷了最喜歡炫耀的龍角，龍王很傷心的捧着斷角哭了三天三夜，導致人間洪水氾濫。玉帝知道後，便命令飛馬向龍王道歉。飛馬不但無理會玉帝的話，還跑到御花園去玩耍，玉帝很生氣要派兵前去飛馬的翅膀，眨到凡間為人們拉車。馬沒有了飛翔的本領後，人們並沒有歧視牠，反而很珍惜和愛護牠。馬非常感動，慢慢的把人類當作朋友，每天運貨拉車，從不偷懶，任勞任怨。遇到戰爭時，除了和主人出生入死外，許多馬還為了保護

主人而犧牲生命。後來人們為了表達對馬的尊敬，在各地建了許多祭祀馬的「馬王爺廟」。玉帝看到老百姓們遞上來的奏章後，感動於馬和人類的關係，決定封馬為生肖的第七位。

我國不乏「馬」的成語：馬到功成、馬首是瞻、汗馬功勞、兵荒馬亂、人仰馬翻……還有另類的處境形容詞：路遙知馬力、馬死落地行、好馬不吃回頭草、又要馬兒好，又要馬兒不吃草……各位老友記「放馬過來」！想想可有更多跟馬有關的語詞，祝各位「龍馬精神」，輕輕鬆鬆過新年！



◆吳之璧

最近友人 Grace 邀請我到「健康長者農場」參加感恩日，她自退休後每周一天到農場當義工，一年累計百多小時，嘉許禮有她的份兒，我也替她高興！這是基督教女青年會在粉嶺的農場，感恩節那天踏足農場即時感受到一種融和熱鬧的氣氛。Grace 熱心介紹我認識農夫輝哥，她的「師傅」高妹，對花卉品種瞭如指掌的龍哥，和在農場認識的一眾朋友。有十



◆李錦洪

一年過去，生命的年輪又增添一匝，只期望心境常青，長保好學與好思的習性，願意與人分享分擔的能耐，那怕容顏老去，體力漸退。

有些似乎屬年輕人專利的名詞——像愛情，仍然是我經常掛在口邊的話題，並沒有像日本食品一樣註明了「賞味期」，那可是一生有效，永不退貨，年紀愈大，愈是珍惜身邊另一半的關係，看成人生最重要的資產。

上月份就為家計會的朋友主講了非常溫馨的講座：「中年愛情保鮮」，透過個人的實踐經驗，周遭朋輩的案例，並若

干經典大作的智慧，調合成一窩美味健康的好粥，好讓與會者在輕鬆無壓力的氣氛下，回味半生的風雨同路的滋味，豈不珍惜眼前人，共譜貫徹成曲的樂章？

生命總有起伏，順逆得失，每易成為考驗夫婦關係的關鍵時刻，我們還須用心在尋常日子中經營一段段的精緻時刻，為家人製造驚喜，留下回憶。老來的日子，會顯得較為平淡，猶須擺脫客觀環境的主宰，為不朽的愛情，添增色彩與情趣。

或許再過些日子，我又進入人生另一階段，為大家再譜一曲：「老年愛情保鮮」！