相交樂

反常的二月

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

香港的二月，近日是反常的濕冷，除了新年過了兩三天較為和暖的氣溫外，天氣持續寒冷，似乎「春回大地」的日子，離我們還是很遠。

觀乎全世界的天氣，都處於冰封嚴寒的境界。

日本落大霜雪，是數十年來降雪最多最寒冷的日子，很多地方斷水斷糧，交通癱瘓，市民因此冷死和受傷。美國和加拿大也處於嚴寒的環境，每天都有降雪，氣溫更低至零下數十度。很多地方停水停電，老人長者也因缺煤供暖而猝死。北京、南京都未停止降雪，任何商業活動都要停頓下來，市民都要留在家中，一切正常的工作活動程序都靜止了。還有南韓也因而令房屋天花倒塌，很多大學生被困在瓦礫中，數百人受傷及死亡，多少青春都被埋在一剎那的暴風冰雪中。

曾幾何時？有科學家曾預言：地球將會逐漸暖化，人們也可以拋棄他們的棉衣厚襖，天氣會越來越熱。現在看來又是另番景象，寒冷的天氣，要持續到何時呢？圖畫中春花似錦、蜂蝶繁忙的景象，希望此文章見報時會有出現吧！

餘暉無限好

脫出框框

◆ 鄧駿暉

先問大家一個問題：我們常常見到馬戲團內的大象，被人用繩綁住，以大象龐大的身形，要掙脫這條幼小的繩子理應很容易，但為甚麼大象沒有這樣做？

我最近教授一個兒童創意思維的課程，在課堂上我問學生這個問題。孩子們思考良久，想出不同的答案來。有孩子認為大象很笨，笨到連掙扎都不懂；有孩子說大象懶惰，不想動身去為自己鬆綁；亦有人說大象習慣了被綁，沒想過離開。

每個答案都有它的道理，但根據一些養象人所講，小象剛剛被綁起的時候，通常都會極力掙扎，希望脫出生天，但養象人會用較粗的繩子，小象根本不夠力去鬆開。經過一次又一次失敗，小象深信自己根本沒有能力逃走，到後來體型漸長，即使養象人換了一條極幼小的繩子，大象都覺得自己沒有扯開繩子的能耐。

跟孩子分享這個故事，是因為在成長過程中，往往會遇上失敗，漸漸地，我們為了避免再失敗，就不敢再去創新、突破自己。

不過，我在一班長者身上，就充分見到他們勇於創新的精神。前年八月，我收到聖雅各福群會邀請，擔任長者友善社區計劃的「長者記者」計劃導師，教授長者當記者的技巧及知識。

乍聽內容，覺得有點不可思議，長者能當上記者嗎？兩堂的課堂，不少長者們都聽得投入，亦有不少問題發問。但我對於他們是否能當上「社區記者」，仍是有點懷疑。

去年十月，我再接到邀請，出席他們的分享會暨嘉許禮，見到一位位「老友記」精神奕奕地分享，即場更播放一段長者們策劃、演出、拍攝和製作的短片，欣賞過他們的演出，我深深對長者們改觀，短片製作認真，內容紮實，若非現場介紹，還以為長者們是背對白演出呢！

很多人到了晚年，都認為自己能力漸減，拒絕接觸社會，遑論接受挑戰，提升自己。曾經遇上一些長者，極為抗拒新事物和交新朋友，但只要我們願意打開心窗，輕輕放下一些包袱，定必能感受到世界之大，還有很多空間，等著你去發掘、嘗試和感受！

大耆積

遊巴士河

◆ 王浩鈞

滿65歲的老友記，乘巴士有兩元優惠，這個福利除了鼓勵老友記常出外參加活動外，我發覺還有個妙用，就是遊巴士河。那天我從元朗探友人回家，在元朗市中心的巴士總站，找不到回家的車，又沒有特別事情趕着做，於是找一輛前往大埔墟火車總站的車，準備下車後轉火車回家。上了車，就自然有一種遊車河的心情，沿途巴士經過偏僻的鄉間，上坡下坡，經過嘉道里農場、林村許願樹，有些地方如「寨凹」的村子，真是連名字也不懂讀，回來問朋友，才知道「凹」字讀「劇」字。

整個車程新鮮少到，小小的一個香港，原來沒有去過的地方還頗多呢！很多老友記組團行山，我想組個巴士團找些偏遠的路線，在非繁忙時間一起去遊巴士河，也可是一件非常有趣的事啊！

老有所思

人性與教育

◆ 黃翠雲

周日探望孫兒女，小孫女剛讀一年級，她唸詩歌般唱誦傳統的幼學啓蒙詩，例如「孝感動天」、「扇枕温衾」等等，琅琅上口，原來是老師教讀的，更有「弟子規」—弟子規 聖人訓 首孝弟 次謹信 泛愛眾 而親仁 有餘力 則學文……非常動聽。

她的不同學校的哥哥，老師也教學生讀在我小時候已背讀的「三字經」，原來本港學校許多早已有這些讀經活動，以此作為德育的一部份。

小孫兒就讀的基督教學校也把「三字經」分列出四個綱目：(一)教育與禮儀—由人之初至宜先知。(二)生活常識與道德倫理—由首孝悌至勿違背。(三)通曉歷史—由經子通至知興衰。(四)刻苦學習—讀史者至宜勉力。我數數看，三字一逗，六字一句，全篇只有二百五十字，言簡意賅，行文清晰，俾便小孩易讀，不締為有意義的中國語文輔助教材。

然而，世上人性是非常複雜的，即使歷代的教育家提倡不少理論和實踐的方法，也難臻善境，所謂「江山易改，品性難移」！記得先母常說，人有三等：上等之人，不教而善；中等之人，教而後善；下等之人，教而不善。

誠然，不教而善，乃本性純良，正直聰敏者；教而後善，乃本性純良，悟性稍遜者；教而不善，乃本性不良，冥頑不靈者。當今社會教而不善者，大有人在，縱有教養，仍有衣冠禽獸，偷呃拐騙之輩，這就是「人性」複雜之處，實有賴普渡眾生，尋找迷途羔羊的有識之士耐心的付出，以「淨化心性」補教育的不足。

同心圓

父子騎驢

◆ 李錦洪

一對父子拖著驢子從鄉間進城辦貨，沿途欣賞景色，樂也融融。

遇上路人甲，質疑兩人何以有驢而不騎，諷之曰：「是為不智也！」。

於是父親乃騎上驢背前行，遇上路人乙，認為應讓兒子騎驢，諷之曰：「是為不慈也！」。

當換上兒子騎驢，遇上路人丙，又不大為然，認為應讓長輩騎驢，諷之曰：「是為不孝也！」。

父子兩人至感疑惑，於是兩人齊騎上驢背前行，遇上路人丁，覺得兩人騎一驢，實有虐待畜牲之嫌，諷之曰：「是為不仁也！」。

本來無一事，這對父子卻無端被扣上不智、不慈、不孝、不仁的罪名。

故事發生下來，你認為父子應如何以對，有人提此解決之道，問題出在牲口身上，把牠一腳踢落山崖算了。

到頭來，他們真的犯了殺牲口之罪名。

在今日社會上，每日都在發生類似父子騎驢的事情，人們總喜歡說三道四，胡亂批評，一定要抓緊做人處事的宗旨和原則，不必活在別人的影子中。

◆ 奕　琪

愛老言老

四季

◆ 邱可珍

四季包括春、夏、秋、冬。換句話說，每季共有三個月時光，這是根據每年共有十二個月的時間來計算。

有些國家或城鄉很幸運，每年享有四季不同的天氣。但有些卻不，可能只有一、兩季。像北極，一年到晚都只見到雪，居民每天都活在嚴寒的天氣下；甚麼風和日麗、夏日炎炎、秋高氣爽等情況都沒有機會經歷。

不少人的一生，都會出現四季的景象，或溫暖或嚴寒，每個階段都給人不同的感受。但有機會回顧時，便會發現這樣的人生才不單調，才多姿多采，才沒有在世上白活。

人生中風和日麗或秋高氣爽的日子，我們當然會希望可以長久一些，但我們能控制嗎？

答案該是「不」，但如果我們能學習坦然面對不好的時光，以平常心過日子，知道黑暗的背後通常都藏有光明，便一無所懼了。

晚年的階段，也可說是人生的冬季，但只要心裏有平安和喜樂，日子一樣可以充滿溫暖，令旁人羨慕。

長者高價值

大家唱
調：數白欖
詞：梁　愛

鄰里相關顧　良朋該認識
脾氣戒過激　行為識檢點
德福自然積　獻心為社群
長者高價值　高價值

珍嬸月記

念舊

◆ 珍　嬸

好耐有試過新年咁好天了。通常都係灰天厚雲，試過有一年年初二放煙花重落雨添。今年就唔同喇，藍天有乜雲，真係天公做美。

初三一家人上山頂行大運，又係天朗氣清，可以望到好遠，好開心。乖孫都唔嫌行得辛苦，因為沿途都見到好多其他細路仔，重有中外遊客更加唔在講啦。

普天同慶。

勢估唔到放完公眾假期就開始凍，溫度跌到單位數字，重成個禮拜，又係好耐未試過。我攞番件棉衲出嚟，好耐冇着囉。又輕又軟好舒服。不過行出街，唔多見有第二的人着。阿女話，梗係啦，加吓人人都着羽絨喇，洗得吖嘛。

咁又啱，我阿珍「鏡惜」，一件棉衲着十幾廿年，唔同喺後生，一件衫淨係着一季就算，一味要貪新鮮。我地啲古老人就念舊，天氣轉就打開個衣櫃，搵番啲舊衫出嚟，好似見到老朋友咁。着上身就諗番以前嘅日子。

我同乖孫講：婆婆呢件棉衲去過北京㗎。嗰年你阿媽都有去㗎，不過佢嗰件棉衲就已經唔啱着喇……你？你嗰陣時都未出世嘅……講到乖孫鬼咁感興趣。

不過可惜吖，想買件棉衲仔畀佢都唔容易，又唔知佢會唔會畀人笑佢老土添。

樂活程式

活力百齡

◆ 吳之瑩

最近電視上看到兩則關於百齡長者的新聞，令人感到十分振奮，並深感樂活程式的重要！

先是新聞傳來一百零二歲的法國單車手羅拔以一小時完成了十七哩的賽程，打破了自己兩年前的紀錄。鏡頭拍攝他到達終點時被歡呼的群眾簇擁着，在場還有大批記者急不及待等着採訪他。他抵達終點時表示，今次令他最感動是不少觀眾遠道跑來支持他！

羅拔十四歲時學踏單車，自始成為他的興趣，六十七歲時再認真重拾踏單車訓練。年青時羅拔曾離鄉別井任消防員和其他銷售工作，八十九歲才退休。現時獨居的他笑說自己停不下來。其實今次他並非參加比賽，祇是嘗試挑戰自己，結果出人意表，相信很多比他年輕數十載的單車手也未必達此佳績！

另一則開心新聞來自美國麻省小鎮，摩斯老先生剛度過百歲生辰，他服務的快餐店僱主特別為他安排生日會。他自七十五歲開始在這家快餐店工作，在他九十高齡之時轉職「顧客服務員」，每周三次在快餐店歡迎顧客光臨，和他們傾談，令他平淡的生活倍添情趣！

摩斯老先生和年輕的同事相處融洽，顧客十分欣賞他的幽默感。這天來參加生日會的都是老主顧，大家爭相和他拍照留念和親吻他，肯定他受歡迎的程度。摩斯說祇要一天能行動自如，他都會繼續上班去。

從兩位長者身上讓我們領悟到選擇經常活動，並維持活躍的社交生活，建立正面積極的形象，讓年輕輩豎起大姆指拜服，正是保持活力的秘訣！

三味書屋

「茶」味人生

◆ 岑家雄

京華好友送來春茶，附便條道：「老弟，懂茶？慎嚐！」馬上想起宋孝宗乾道年間，有人譏諷說「南人未知煮茶」，老百姓不識字，倒還不怎麼樣，讀書人按不住了，紛紛拿起筆進行反駁。陸遊寫詩稱「汲水自煎茗」，「雪液清甘漲井泉，自攜茶灶就烹煎」。言下之意，我陸遊就是南方人，我一直就是煎茶喝的。想借來反駁，但平心而論茶意豐碩，天天喝，未必懂。

其一為「誠」

飲茶已成為華人的生活必需，待客的茶几上，通常都會擺放著一套茶具。主人熱情地招呼客人落座，燒水、洗茶具、洗茶葉固每步精誠，對茶的來源，效用更如家珍道出。當斟上一杯熱茶，茶水升騰起絲絲清香，沁人心脾，縮短了人與人之間的距離。

其二為「苦」

茶性苦。從茶的苦後回甘，苦中有甘的特性，人在品茗時就如品味人生。路似艱難盡頭處，熬過卻柳暗花明闊廣原。更重要的是濃烈、清香的茶，都是來自咱們直自選的茶葉，路也是自挑要跑的！

其三為「靜」

茶道講究「和靜怡真」，把「靜」作為達到物我雙忘的心由之路。在靜坐靜慮中，人難免疲勞發困，這時候，能提神益思克服睡意的只有茶，茶便成了自省自悟時最好的「朋友」。

其四為「凡」

日本茶道宗師千利休曾說過：「須知道茶之本不過是燒水點茶。」此話一語道破茶道的本質，確實是從微不足道的日常生活、瑣碎的平凡生活中去感悟宇宙的奧秘和人生的哲理。恬寧生活要求人們通過靜慮，從平凡的小事中去契悟大道。

其五為「放」

人的苦惱，歸根結底是因為「放不下」，放下了一切，人自然輕鬆無比，看世界天藍海碧，月明星朗。品茶也強調「放」，放下手頭工作，偷得浮生半日閑，放鬆一下自己緊繃的神經，放鬆一下自己被囚禁的行性。

做個受歡迎的人

友情有效期

◆ 黃美嫦

陳伯與一位同事舊約會後，若有所失，嘆氣道：「兩年多沒見面，整個飯局他都似乎心不在焉，不但間歇性傾電話，還以手機收發訊息或上網看資訊，似乎很想儘快離開……」王姑娘笑說：「他肯花時間跟你吃飯已經很不錯了，我的一些舊同事，離職後再碰到面竟連招呼也不打，視如陌路。」

阿李笑說：「唔出奇呀，職場涉及利益，既已不是同坐一條船，就毋須花工夫應酬你啦，我認識的一些老闆們，我你幫忙的時候，笑口噬噬，問題解決後，你再沒有利用價值，就會冷待你，相當現實！」

「同事就話有利益衝突啫，想不到舊同學都會……」胡姑娘分享了她最近的經歷，「我有幾個八年多沒見的跳舞班同學，想約出來吃飯，當中有位同學竟然已忘記了我是誰！」

阿李：「咁有乜出奇？隨著年齡的增長，人的短期記憶會愈來愈差，況且友誼就像種植物，你必須經常灌溉打理，否則有效期一過，話完就完。」陳伯：「慶幸我們幾人相識逾四十年，還肯花時間茶聚，真是一場造化。」王姑娘：「我想最緊要有心，可以延長友情的有效期……」

兒時舊話

舊戲院

◆ 潘國靈

戲院大堂，當年人滿場。沙發座位，曾為鐵皮椅。

昨日是碧麗宮利舞台百麗殿，今天是UA、JP、GV、AMC。

昨日是前座後座特座超等，今天是ABCD1234院。

昨日是單聲道，今天是杜比EX環迴立體聲。

可還記得伊士曼七彩電影？

曾經有一個電影海報畫師，名字叫黃金。已經沒有早場公餘場，午夜場其實不夜（我是一個夜貓子）。

舊戲院門前的熟食攤檔，食物跟人一樣熱鬧。墨魚、雞腳、鹽水花生、粟米、鮮菠蘿、水梨、竹蔗、棉花糖、花生、炒粟子、鹽焗蛋、雞翼、串燒、豬皮、魚蛋、葱油餅等等，美食紛陳，排名不分先後。當然還有煨魷魚，原隻放在炭爐上焙烘的，氣味不散，成了通向某年代記憶的鑰匙。

後來一律是禁絕。門外的流動小販，名副其實被摒諸門外。戲院中只可消化戲院售賣的小食。荷里活影像伴著美式食物而來—爆米花、熱狗和可樂。世界是更單一還是更多元，你說？我其實並不饞嘴，入夢，應是禁食的，我想。只是世界好像單調了一點。戲院歷史，告訴我們何為一體化。宇宙膨脹，世界卻愈縮愈小。也許，迷你戲院已經很大，比起你的手機屏幕。

幾乎忘記了蔗是可以咬的。以及，闊大銀幕的震撼、千人看戲的感覺。

●金都戲院門外攤檔。

小敢 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