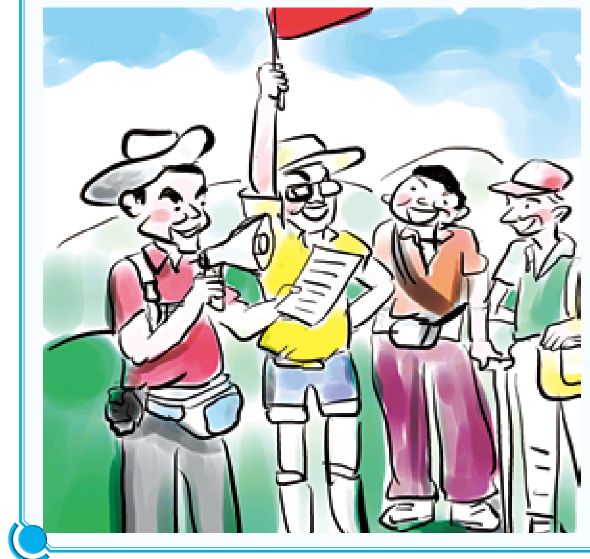
大耆積

◆ 王浩鈞

老友記愛行山

越來越多老友記行山團。我家住粉嶺，每天上班經火車站時，都見一兩團的行山團準備出發，天天如是，風雨不改。風雨不改不是形容詞，而是真實情況，幾次下雨的日子，行山團亦沒有減少。反之，在十分炎熱的日子裡，他們也如常出發，一天也不能少。

行山運動由小眾發展到成為大眾事，當然是一件好事，但老友記們一定要知道自己的身體狀況，千萬不要充英雄充硬漢。不要以為欺山莫欺水，就認為山上沒有任何風險。大熱天時要小心中暑，大雨天要小心路滑，凡事要聽資深隊友教路，全程要跟大隊以便大家相互照顧。就像建築安全口號一樣，高高興興上山去，平平安安回家來，養成一個好的行山心態。



餘暉無限好

◆ 鄧駿暉

黑心記者？

最近發生的新聞，都令人不勝唏噓：啟明邨槍擊案、媽媽斬死幼女遺下懂性的小哥哥、旺角高空墮「椅」擊斃途人，放眼世界，國際局勢波譎雲詭，恐怖襲擊時有發生，不少無辜百姓失去生命，又或流離失所。

有位朋友問我：「你們有些記者都幾黑心！」何出此言？原來她瀏覽網上博客文章（Blog），見到有位自稱「資深記者」的博客，自我介紹時這樣寫道：「鍾情採訪戰爭和天災人禍」。

朋友說：「那有人『鍾情』這類新聞？你說這人腦袋是甚麼構造？」可惜朋友忘了文章出處和博客姓名，無從知道他的身份。

回想十多年採訪生涯，也亦採訪過大災難，還記得四川大地震那年，跟同事到災區見到的一幕幕，至今仍印象難忘。這種無情的天災人禍，實在不想再發生，但願此生都沒有機會再採訪。

記者的天職是報道新聞真相，我至今仍相信大部分行家都本著這份精神工作，但亦親眼目睹有人為博取表現、爭奪上司歡心，運用不同手段「搶」新聞，不理是否違背良心，只要自己「上位」就行，一切都源於名利之爭。

不論是罪案、人禍、糾紛，往往出於我們看待事物的態度，只由自己出發，就只能看到事物的一方，換個位置，設身處地為對方想想，很多問題都有解決方法，不用動輒要傷害別人。

最近半年轉換工作形式，多了時間報讀課程，涉獵不同知識，令我印象最深的，並非甚麼理論、甚麼技巧，而是信念：不要讓情緒影響自己，有時換個角度看待事物，會有另一片天空！

不過知易行難，要真正做得到，先要放下固有思想框架，可惜人們往往抗拒變化、害怕挑戰，所以要能行出第一步，真的要有很大的勇氣。

相交樂

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

好老闆 何佐治先生

商業電台的創辦人何佐治先生蒙主寵召了！他是一個超級好的僱主；對屬下員工都無微不至，照顧有加。他義薄雲天的性格，不論尊卑的扶掖後輩；上至董事總經理，下至清潔保安員，他們工作上力有不棣，他都只有薄加勸責，給予他們改善的空間，從來不會掉人飯碗的。

上世紀五十年代末期，電台節目頗為熱鬧，最經典的便是李我、蕭湘的天空倫理小說，我家的婆婆和媽姐，就算不吃午飯也要去追聽。還有林彬和尹芳玲的《大丈夫日記》，使尹小姐成了出名的播音皇后。至六十年代時期《十八樓C座》造就了一群各具特式的播音員，他們嬉笑怒罵的聲音，反應當時社會現實不公平的景況，令人津津樂道；至今天已數十多年，是一個不可多得的長壽節目。

何先生給予所有僱員無限自由空間，讓他們都能發揮所長，儘量展現僱員自己的天才實力，不會埋沒他們的才華的。他亦從不吝嗇的招呼他的伙記員工吃喝玩樂，與大家打成一片，從來也不會因為他是老闆而高高在上，與僱員保持距離的呢！

今天何先生出殯了；商業電台播放了法蘭仙納杜拉主唱的《MY　WAY》來送別他行。就讓他像這首歌一樣 — 永垂不朽吧！

珍孀月記

◆ 珍　孀

睇波

人類其實都怕悶，所以耐唔耐要有啲節日喜慶，而且人愈多愈好。咁全世界一齊有得參與嘅就係體育嘞，不過唔係自己做，而係睇人地比賽！

一個係奧運，另一個就係世界盃，都係四年一次，但係就卡啦，於是兩年一次盛會可以全球連續追賽果，刺激過睇啲明星八卦新聞。

老公就梗係興奮猛睇猛追啦，細仔間中都睇，我同阿女就冇咁好氣嘞。不過後生之時我都有陪吓佢去大球場睇波㗎。嗰陣時有張台灣報紙冇乜人睇，但係啲波經寫得好，於是有啲乜嘢南華大賽呢就忽然好好賣。咪睇少波經呀，我地高貴嘅議員長毛先生未選到做議員之前都係靠寫波經搵食㗎咋。

不過始終香港人真係冇以前咁狂睇波喇，所以我諗最熱心睇嘅可能都係啲「中坑」。我見啲報紙呀、電台節目呀除咗講波經之外，鬼咁體貼話捱夜要煲啲竹蔗茅根飲、唔好食咁多薯片，用食水果嚟代替飲啤酒等等，全部都係教人養生，分明就係針對啲好似老公咁嘅肥佬啦。

咁佢都好乖，冇同豬朋狗友去酒吧睇，我由得佢喺廳睇，重買咗西瓜畀佢下火，荔枝雖然當造又好靚，但就唔買咁多嘞，費事睇到火滾時躁上加燥！

愛老言老

◆ 邱可珍

老相幼近

進入黃金歲月時，當事人的生活習慣不時會跟幼童一樣。舉個例說，長者喜歡吃軟一點的飯或粥，因為消化力沒那麼強了，部分牙齒也脫落了，再老些時可能還要人餵食。

體弱的長者出外需要家人或傭人攙扶，以免跌倒，情況跟扶著幼童走路不是一樣嗎？

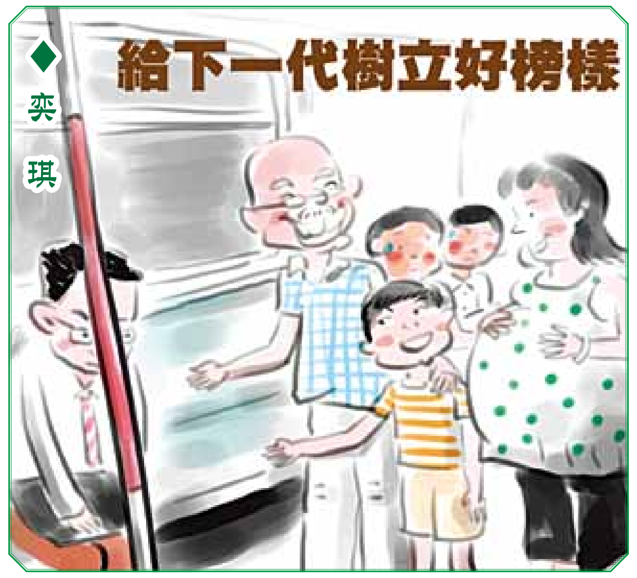
幼童早睡早起，長者也相同，而且起得更早，還會跟老伴或老友們出外走走，或進行晨運，完了便一起去茶樓喝茶談天才回家，這點跟小孩不同。

一些行動不便的高齡人士，洗澡時跟小孩一般要旁人協助，也有中了風的「老友」連大、小二便也不能獨自進行，有時甚至便溺，須旁人處理。

長者喜歡小孩，尤其對自己的孫兒女更寵愛有加。體健時每天帶他們上下課，跟他們說故事，買零食給他們吃，此外更指導他們做家課，身兼補習老師一職，而且不受時間限制。

只要子女要求，祖父母便隨傳隨到，孫兒女們有他們相伴，身為父母的當然放心。

老幼相聚，大家都開心，是個雙贏局面。



給下一代樹立好榜樣

◆ 奕琪

大家唱

調：白　欖
詞：梁　愛

健康是福

人有我有，時時都有，
健康快樂，創在我手。
你食龍蝦老鼠斑，
魚仔豆腐我最啱。
加個番茄滾唊湯，
鮮甜美味易消化。

同心圓

◆ 李錦洪

長者與手機

智能手機的普及已迅速改變了現代人的生活模式，比起工業革命的效應更急更快，影響更為深遠，有人甚至形容它仿以扣住人們雙手的手銬，並且是自動上鎖，不求解脫。

國際上不少研究都點出了手機的無窮魔力，起床七件事，查看手機會是第一位，中國人常謂：「玩物喪志」，但手機並非純粹的玩具，卻比任何玩具更具吸引力，科技產品應為人所設計和應用，但當人們成為科技的奴隸，就值得仔細反省了。

對銀髮一族來說，手機的功能多限於溝通對話，智能手機的用處卻遠遠超越傳統手電，曾聽長者形容，此類新科技只屬於年輕人。

我會經常提醒自己和警惕年輕人，切勿淪為手機的奴隸，更不應耽於玩樂娛樂的資訊與互動；但卻鼓勵長者與手機「發生關係」，因應生活的習性與條件，只要能善用和巧用，一部智能手機會成為生活的一雙翅膀，讓大家穿梭天際，接觸地緣，從此生活得不再一樣。

手機的使用程式雖多，但毋須被產品牽著走，各按所需，弄通幾項程式，已足以令生活增添無限姿彩。問我手機何以會成為長者的良伴，因為它足以驅走孤單寂寞，保持通話，平安是福！

老有所思

◆ 黃翠雲

施比受更為有福

暑假期間，一天偕小孫女在一小食店吃早點，面對牆上一幅字畫，引起我的興趣，遂抄錄下來予大家分享：

～人生十四最～

一、人生最大的敵人是自己。

二、人生最大的失敗是自大。

三、人生最大的無智是欺騙。

四、人生最悲哀的是嫉妒。

五、人生最大的錯誤是自棄。

六、人生最大的罪過是自欺欺人。

七、人生最可憐的性情是自卑。

八、人生最可佩服的是精進。

九、人生最大的破產是絕望。

十、人生最大的財富是健康。

十一、人生最大的債務是人情債。

十二、人生最大的禮物是寬恕。

十三、人生最大的缺欠是悲智。

十四、人生最大的欣慰是布施。

這充滿智慧的「人生十四最」，能啟發幾許人？我已過了人生的大半，庶可藉以反思一下。最後一句的「布施」乃佛心，好比基督格言：《施比受更為有福》。

願有心人，人人種福，人人得福！阿們！

兒時舊話

◆ 潘國靈

舊報紙（上）

免費報紙，聽說每天在地鐵站等候的婆婆很多，不為閱讀，只為拿去回收站，賺一毫兩角。也有更多未及回收，去了堆填區；免費報紙在這城市這麼發達，假以時日，可以用它們墊起十個八個堆填島，將堆填島變成另一座日出康城，或者日落巴黎。

舊報紙在昔日社會用途多的是。到街市買餸，在膠袋還未泛濫的年代，一張舊報紙包裹食物，就是最天然的包裝了。乾貨固然用，雜貨舖大量使用舊報紙，小包如豆豉，大包如鹽或沙糖，都用舊報紙盛載；濕貨照用如儀，豬肉佬賣豬肉，賣魚佬賣魚，都用一塊舊報紙包起來，紮之以一根水草，乾手俐落，十分穩陣。聽說連賣豆腐都用報紙包裹，報紙的油墨印在豆腐上，也可說是「加料」呢。其他如街邊小販買零食，熟食如豬腸粉、芽菜炒麵，都一律用報紙包裹。

這些情景我依稀經歷過，後來都忘得七七八八，倒是一次在讀西西的〈阿髮的店〉時，在鮮活的文字中喚起了久違的記憶。小說中有一個會做冰雕的賣魚人，其中一段寫到濕街市賣魚的情景：「不再游泳的魚都側著身子臥在魚攤上，在它們的旁邊，有碎了的冰塊，因此，整個魚攤子就是一片銀閃閃的了。來買魚的人，會把魚提起來看，翻開它們的鰓，按它們的肚皮，又看它們的眼睛；有的人把魚拿到鼻子前面嗅嗅，彷彿那條魚是一朵香白蘭。選好了的魚，你都一一秤過，以狼齒的刨刮去魚面的鱗，用刀部去廢棄的部份。然後，你用報紙把魚裹起來，在外面紮上一條水草。」

不僅如此，有說蔬菜放在冰箱，用報紙包裹，比用透明膠袋包裹更能保鮮。這心得現在多少人仍曉得，不得而知，倒是曾入住禮賓府的前特首曾蔭權伉儷，依其管工家傭透露，仍保持這種習慣，果然是非常地道的「香港仔」。

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

「擦鞋仔」哲學

「真係好奇怪……」陳伯的說話引起幾個老友記的好奇心，「乜嘢咁奇呀？」馬姑娘問道，「未答你之前，我想先問問你們對『擦鞋仔』有何印象？」馬姑娘不假思索：「當然係黑人憎啦！見到老細笑騎騎，見到同事則狐假虎威。」

李太搭訕：「所以拍馬屁的人都不受歡迎，同事們大多敬而遠之，生怕不慎在他／她面前說錯了話，被其向老闆搬弄是非……」胡叔叔：「我以前任職的公司，同事們更不肯與馬屁精同檯吃飯，暗地裡杯葛那個『擦鞋仔』。」

陳伯：「因此我才覺得奇怪，黃仔是眾所周知的『擦鞋仔』一名，為何那麼受大家歡迎呢？」馬姑娘恍然大悟：「哦，原來你講黃仔，佢好唔同，佢擦鞋得嚟有自己一套哲學架。」陳伯：「真唔真？『擦鞋仔』都有哲學？」馬姑娘：「就係見高就拜，但見低唔踩。」

「係呀，最難得的是他不會仗勢欺人、恃強凌弱，又不會在人家背後打小報告，故此同事們都不討厭他，甚至打成一片。」李太：「不以傷害人的方式往上爬，真是個可愛的『擦鞋仔』！」

三味書屋

◆ 岑家雄

智生於憂患

蘇軾在《東坡易傳》卷六寫道：「凡人智生於憂患，而愚生於安佚。」說智慧因憂患而生，愚昧因安佚而生。另一位宋人李昭玘也，然而與其對應的，是「禍見於已形」。南宋人張九成則說：「抑又聞之，天下之智生於憂患而死于安樂。」張九成的話，推想源出《孟子•告子下》語：「入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恒亡。然後知生於憂患而死于安樂也。」蘇軾等人指出「智生於憂患」，已轉孟子之意，注意到「智」之生成的條件在於「憂患」，也算是對智慧的歷史表現的一大發現。

先來看「智生於憂患」的第一層涵義，就是從個人來看，「憂患」可以磨礪意志、錘煉精神、修養心性，激發個人內心的智慧。張九成在發表「天下之智生於憂患而死于安樂」的論點之後，又說：「故德慧術智乃起乎疢疾。」隨即闡發《孟子•告子下》「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能」語意。

所謂「智生於憂患」的第二層涵義，就是從社會整體層面而言，「憂患」可以激發社會智慧的發生和盛起。通過對社會文化發展過程的觀察可以發現，經過社會的動蕩、激烈的鍛淬，往往使得社會廣大層面的智慧得以煥發。在這樣的歷史時期，「事態百變，人才輩出，令人喜讀」。所謂「人才輩出」，就是說社會智慧的閃光點其亮度和密度都十分可觀。

可惜的是，時下很多人都以長處安逸為「醒目」，不處憂患就是趨吉避凶，是上策，大家似乎忽略了欲避凶唯凶常致，現代的說就是危機感弱，面對挑戰的能耐差！「智生於憂患」，面迎難處才可更新轉化，令人更上一層樓。

樂活程式

◆ 吳之瑩

閒話當年

最近九巴在專題展覽中展示古董雙層巴士，提到當年首批九龍區皇牌路線之一是行走尖沙咀至深水埗區蘇屋的二號線。從乘坐有售票員的經典巴士，引起朋友回味五、六十年代艱苦而快樂的生活。

記得一次在掌故專家蘇萬興主講的「閒話深水埗」講座中，聽他暢談在該區長大的生活片段，也反映當時普羅大眾的一般生活。他邊講邊展示珍藏的黑白舊照，不同年紀的朋友都聽得津津有味！

他回想兒時家住唐樓板間房，十戶分住一層，有如今天的劏房。每家六、七口擠在一房，小孩睡帆布床，走廊另有多個床位住單身客。當年晚飯後廚房即變身沖涼房，角落有糞便桶，住客深宵輪流將桶放至木樓梯轉角待人倒夜香。相信五十年代的朋友，仍不忘這種生活！

蘇 Sir 又開心談到生活雖然艱苦，但也有玩樂的一面。當時平日主要消閒節目是看電影，蘇 Sir 說夏日炎炎，花二毫子看公餘場歎冷氣，到冰室歎杯紅豆冰最爽，可惜這些戲院早已成歷史陳迹！

六十年代的「荔園」遊樂場等同今天迪士尼樂園，是孩子最愛的地方。當年入場費六毛錢，可到泳棚游泳，也可觀賞話劇、玩機動遊戲如踫踫車、旋轉木馬等。荔園隔壁是動物園，大象是鎮園之寶。當年公共玩樂設施貧乏，樂園豐富的節目為基層兒童帶來歡樂，在那年代長大的老友記對荔園和沈常福馬戲班記憶猶新！

閒來聽有心人講述舊區歷史點滴充滿趣味，就讓大家一起懷緬當年簡單而快樂的生活！

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