



相交樂

少年夫妻老來伴

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

所謂「少年夫妻老來伴」，其實這並不是理所當然的事。

一段婚姻的維持，是要男女雙方小心經營、忍耐與遷就，否則隨時會弄致家庭破裂，甚至離婚收場。算算看，我和老伴相處已近五十年了！期間經過無數次風風雨雨，猶幸大家都克制自己的脾氣，保持緘默，否則孩子們難免處身破碎家庭，永無寧日了。

上世紀七、八十年代，社會動蕩，人心惶惶。我們的親朋戚友，紛紛辦理移民外地手續；他

們把自己辛苦建立的事業與家庭，搬往外地去。有些更扮演「太空人」，年中飛來往去，永無止境。這樣聚少離多的日子，使得家庭間難有溝通凝聚，漸漸大家都變得陌生與疏離了，可見移民潮影響深遠！多少美好的家庭，一下子全給他沖散了。妻離子散的情景，歷歷在目。最無辜還是一群幼稚孩子，因為他們實在不知道大人們到底發生甚麼事？引發這麼大



的巨變呢？在這動盪暴亂的社會裏，希望每個家庭也能互相體諒，保持和諧、美好吧！但願人長久，千里共嬋娟。



餘暉無限好

和而不同

◆鄧駿暉

「佔中」不單是本港新聞，更上了國際傳媒的版面，我在「佔中」初期剛好到新加坡旅行，亦見到當地華文報章大篇幅報道。不論是在景點遇上的香港人，晚飯相聚的新加坡朋友，抑或在旅館中遇到，來自世界各地的新相識，眾人都關心事態發展，大家交流了不少意見。

回到香港，親身踏進旺角的佔領區，頓時感覺自由的可貴。在成長的城市活了三十多年，未試過在彌敦道任意行走，馬路兩旁坐了不同背景的人，

有各色各樣的海報、佈置，表達著同一樣的訴求。

這次的「佔中」行動，無疑有著崇高的理想，要為大家爭取民主自由，但亦的確為社會帶來不便，我亦試過趕著去上課卻堵在馬路，放了學因封路沒有車，要行半小時才到港鐵站轉車回家。

跟朋友午飯，她工作的機構有份參與「佔中」，我問她如何看這次運動，她苦笑著說個人並不贊成「佔中」，我呷一口桌上的熱菜羹，說我也不贊成。朋友說她不相信這場群眾運動，能令中央政府改變立場，隨時會令

關係惡化，難以收場。我點頭稱是，這亦是我支持爭取普選，但卻不贊成「佔中」的原因。但朋友最後拋了一句：「但如果沒有這場運動，沒有人搞這些事，就更難令中央知道香港人的心聲，這可說是無辦法中的辦法。」

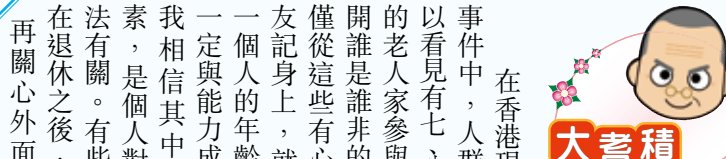
更令人可悲的，是社會變得「敵我分明」，有人說政見不同就不是朋友，有人卻說政見不同才要「保持」朋友關係，以窺探敵方一舉一動。

最近 Facebook 有很多「佔中」的討論，當中夾雜不少粗言穢語，有些朋友只要見到立場不同者有所舉動，就連番在 Facebook 中大肆抨擊，好像政府與學聯本來安排十月上旬對話，但政府在對話前夕宣布攔

置。即晚網上就出現連番針對政府的評論，但我想一想，一隻手不能拍掌，對話擱置，學聯、佔中三子亦有責，他們在對話前夕宣布發起「不合作運動」，當你為對話營造各種前設條件時，政府感到氣憤難平，亦非不無道理。

有朋友跟我說，社會已難以容下平衡聲音，我覺得一點都不錯，傳媒各有立場，對不認同的「另類聲音」隻字不提，讀者能靠傳媒了解整件事嗎？我想不可行。

民主可貴是接納不同聲音，但現在卻變成只容下單一意見，我擔心謾罵文化愈演愈烈，社會撕裂愈來愈深，即使「佔中」過去，造成的傷痕亦難以癒合。



大書積

老友記的正能量

在香港現時的示威事件中，人群裡往往可以看見有七八十歲以上的老人家參與其中。撇開誰是誰非的問題，僅僅從這些有心有力的老友記身上，就可以看出一個人的年齡，真的不一定與能力成正比。而我相信其中的主要因素，是個人對世界的看法有關。有些老友記，在退休之後，就幾乎不再關心外面世界的一



王浩鈞

切，不只從工作崗位退出了，還退出了周圍的關係網，好像被整個社會遺棄一樣，產生一種負面的情緒，令自己的生活單調和沉悶。其實，工作生涯只是生命的一部分，工作生涯的結束，對一些充滿正能量的老友記，反而覺得可以擁

有更多時間去投入一些新事情，去關心社會及他人。當然，無論是甚麼年紀也好，凡事都要量力而為，適可而止啦！

已經可以擱長者咁，搭乜車都兩蚊。嘻嘻，唔係共產黨，係兩蚊黨。

見到呢個十月圍城，好多人同我阿珍一樣心喻。政治啲咁深奧嘅嘢我唔識，淨係知道相嗌唔好口，一味使硬係有用嘅。即係呢，教仔之時唔可以一味唔理，有時要講數，調轉仔女又唔可以爛撻撻重要齊父母。大家企硬咗就有得轉彎囉。

不過一晒冷就好難軟

化，所謂上台容易落台難。變咗啲火愈燒愈熾，大雨都淋唔熄。

阿女訴苦話塞車，調轉細仔話少咗車行，空氣清新啲，正一各有各講。

我地啲師奶都唔知邊個更加有道理，但係知道肯定係好浪費。香港有錢囉。周街飲樽裝水、搭圍欄、起帳幕……猛話有垃圾分類，但係呢啲咁嘅臨時嘢，都會掉嚟㗎。真係好嘅。唉，有人話中國人淨係鍾意自己人打自己人，今次大家都元氣大傷，香港最傷。

世事無絕對，老祖宗常說人生七十古來稀，然而，最近聯合國一份全球研究報告顯示，人口老化問題較預期快，大部份國家和地區都未準備好應對。日本問題最嚴重，國民預期壽命84歲，全球第一。香港方面，民眾預期壽命有83歲，全球排第二。

富裕國家就人口

老化的準備比窮國好，長者享有最佳生活和經濟保障的地方是瑞典，最差是在阿富汗。但「金磚五國」老人生活卻比窮國差，皆因人口老化加速，很多政府都抗拒應對人口老化問題，缺乏長者政策，正如香港，不少長者要靠紙紙皮幫補生活費。香港政府的施政，並無全面兼顧各方面的需求，只

有頭痛醫頭，腳痛醫腳，尤其是對長者的生活保障缺乏長遠的政策，「敬老」只是紙上談兵。現在是時候檢討人口老化加速所帶來的問題了。

十一月是「敬老月」，人人都能做到孟子所言：「老吾老，以及人之老。」是最有意義的了，但莫過於政府決策者能作出對長者有長遠的政策呢。



樂活程式

農家菜滋味

◆吳之望

不久前難得有機會往韓國有機農場作體驗，認識了農場主人和他漂亮的太太 Kelly。六十多歲的夫婦活力過人，先生大清早吃過早飯便下田幹活，在田間中彈跳自如，一天工作停不了，晚飯後仍在忙於用電爐採茶葉，越做越起勁。相比之下，我們城市人在田間作業不消一會兒已累透！

這次農場體驗之旅最大收穫是在女主人的廚房偷師。她每天三頓飯皆精心泡製、用的都是農場採摘的新鮮

樂活程式

蔬菜。最令人感動的是提早起床為我們準備豐富早餐，因為她說下田要先吃得飽！

她為大家煮的家常菜式特別顯心思，通常有一款主菜如煎魚、另備一款湯水，再加沙律和泡菜佐膳。太太笑說先生愛享用不同口味的湯，所以她動腦筋將白蘿蔔、昆布、魚乾、豆腐等百變多款湯水。她烹調的香煎魚、雜豆飯、美味薄餅都很可口。她曾示範招牌吞拿魚拌飯，在飯面鋪雜菜，再點綴以美麗花瓣，嚐過無不讚好！

我們從田園採摘的新鮮蔬果，在她指導下調製成沙律，配以秘製柚子味沙律醬。飯後主人又教我們用花瓣泡茶，做沙律、甜品等。另教我們用花梨製成冰塊，派對中大派用場，讓我上了以花入饌的一課。他們又不吝分享了家中醃製蔬果的秘訣。

農場主人強調調新口味吃出健康，與在港吃的烤肉韓菜餐不同，韓國農家裡菜多肉的食譜令我得到不少靈感，學會善用新鮮食材弄出多變化的食譜。現時在家裡常試驗各式韓式拌飯和素菜，令飯桌上更多滋味！



李錦洪

老人如玉

我對物質世界從無嚮往，也少認識，甚麼黃金鑽飾，也只從廣告宣傳中略知某些品牌，非我所欲也，惟獨對美玉情有獨鍾，卻永留在欣賞角度，藏諸於心，毋須擁有。

深水埗和油麻地以前都有過玉石市場，近年卻見式微，認識不少老人家都是鑑玉高手，從色澤與質感可知其價值。傳統家庭的家傳至寶常不缺美玉，無論是手鐲或項墜，都承傳著幾代人的愛與祝福，粵語長片也以此作戲劇續譯，到了山窮水

盡，才會變寶。

我的一份愛玉情，說穿了其實是對人性光明與美好的嚮往，正如孔子說：「君子比德於玉焉，溫潤而澤仁也」。

聽長輩說玉帶人氣，貼肉配戴更添色澤。我更覺得一個人的生命質素，隨著年日而累積更大的智慧與能量，年青時總帶刺眼的光芒，仿似金鑽，當生命進入圓熟階段，自當如玉，溫潤可人。

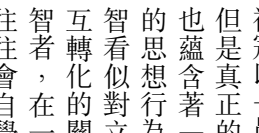
龔自珍詩《夜坐》：「美人如玉劍如虹」，我只想说：老人比美人更如玉。



奕琪

敬老愛老尊老

為祖父母輩，但仍按子女的要求在日間協助照顧唸幼稚園或小學的孫兒們，例如接送上學，課後看管他們溫習及做家課等；有時子女會覺得長輩指導孫



大家唱

賀長者節

調：賣相思
詞：梁愛

長者共同一心願，老當益壯，慶祝長者節，歡樂享天年，中心裡，共暢聚，天天都歡喜，我願意，人呀人，健康福壽綿綿。

賀長者節

長者共同一心願，老當益壯，慶祝長者節，歡樂享天年，中心裡，共暢聚，天天都歡喜，我願意，人呀人，健康福壽綿綿。



三味書屋

做智者還是做愚者

◆岑家雄

每個人都希望自己能成為智者，沒有人願意被冠以「愚者」之名。但是真正的智慧，其中也蘊含著「愚」。在人的思想行為領域，愚和智看似對立，實則有相互轉化的關係。真正的智者，在一定情境中，往往會自覺地選擇做一個愚者。

中國有句世世代代流傳下來的古語：「吃虧是福」。什麼樣的人會願意吃虧？當然是一般人眼裏的「愚者」。但前人卻在總結了無數的經驗教訓後認定：做一個吃得起虧的愚者，也是一種幸福。

據傳，清代著名文人鄭板橋曾經把這句話



套餐理論

套餐理論

◆黃美嫻

眾老友記閒聊，李先生分享最近的啟發，「早前看收費電視節目重播，訪問許冠文有關夫婦相處之道，他說伴侶好比一份套餐，有喜歡吃的亦有不太喜歡吃的，但無論優點缺點，都需要同時接受，互相包容，進而欣賞對方的缺點……」

陳姑娘認同：「正所謂『有接納，才有建立』，必須先接受對方，良好的關係才能建立，推而廣之，不僅夫妻如是，所有人的關係也如是……」胡伯嘆氣道：「說時容易，做時難，人愛自以為是，

總看別人看不順眼……」

馬太：「說得對，我有位老友的母親患上腦退化症，認知和判斷能力下降，同住的家人竟不包容她，終日跟她爭拗……」李先生：「即使俾佢拗贏又有獎嘅，贏粒糖輸間廠，反而破壞了彼此關係，影響病者的情緒。」陳姑娘：「係囉，咪當敬老，讓吓老人家囉，毋須咁好勝吓吓要自己啱囉啲。」



套餐理論

套餐理論

◆黃美嫻

眾老友記閒聊，李先生分享最近的啟發，「早前看收費電視節目重播，訪問許冠文有關夫婦相處之道，他說伴侶好比一份套餐，有喜歡吃的亦有不太喜歡吃的，但無論優點缺點，都需要同時接受，互相包容，進而欣賞對方的缺點……」

陳姑娘認同：「正所謂『有接納，才有建立』，必須先接受對方，良好的關係才能建立，推而廣之，不僅夫妻如是，所有人的關係也如是……」胡伯嘆氣道：「說時容易，做時難，人愛自以為是，

總看別人看不順眼……」

馬太：「說得對，我有位老友的母親患上腦退化症，認知和判斷能力下降，同住的家人竟不包容她，終日跟她爭拗……」李先生：「即使俾佢拗贏又有獎嘅，贏粒糖輸間廠，反而破壞了彼此關係，影響病者的情緒。」陳姑娘：「係囉，咪當敬老，讓吓老人家囉，毋須咁好勝吓吓要自己啱囉啲。」



套餐理論

套餐理論

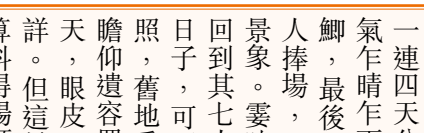
◆黃美嫻

眾老友記閒聊，李先生分享最近的啟發，「早前看收費電視節目重播，訪問許冠文有關夫婦相處之道，他說伴侶好比一份套餐，有喜歡吃的亦有不太喜歡吃的，但無論優點缺點，都需要同時接受，互相包容，進而欣賞對方的缺點……」

陳姑娘認同：「正所謂『有接納，才有建立』，必須先接受對方，良好的關係才能建立，推而廣之，不僅夫妻如是，所有人的關係也如是……」胡伯嘆氣道：「說時容易，做時難，人愛自以為是，

總看別人看不順眼……」

馬太：「說得對，我有位老友的母親患上腦退化症，認知和判斷能力下降，同住的家人竟不包容她，終日跟她爭拗……」李先生：「即使俾佢拗贏又有獎嘅，贏粒糖輸間廠，反而破壞了彼此關係，影響病者的情緒。」陳姑娘：「係囉，咪當敬老，讓吓老人家囉，毋須咁好勝吓吓要自己啱囉啲。」



套餐理論

套餐理論

◆黃美嫻

眾老友記閒聊，李先生分享最近的啟發，「早前看收費電視節目重播，訪問許冠文有關夫婦相處之道，他說伴侶好比一份套餐，有喜歡吃的亦有不太喜歡吃的，但無論優點缺點，都需要同時接受，互相包容，進而欣賞對方的缺點……」

陳姑娘認同：「正所謂『有接納，才有建立』，必須先接受對方，良好的關係才能建立，推而廣之，不僅夫妻如是，所有人的關係也如是……」胡伯嘆氣道：「說時容易，做時難，人愛自以為是，

總看別人看不順眼……」

馬太：「說得對，我有位老友的母親患上腦退化症，認知和判斷能力下降，同住的家人竟不包容她，終日跟她爭拗……」李先生：「即使俾佢拗贏又有獎嘅，贏粒糖輸間廠，反而破壞了彼此關係，影響病者的情緒。」陳姑娘：「係囉，咪當敬老，讓吓老人家囉，毋須咁好勝吓吓要自己啱囉啲。」



套餐理論

套餐理論

◆黃美嫻

眾老友記閒聊，李先生分享最近的啟發，「早前看收費電視節目重播，訪問許冠文有關夫婦相處之道，他說伴侶好比一份套餐，有喜歡吃的亦有不太喜歡吃的，但無論優點缺點，都需要同時接受，互相包容，進而欣賞對方的缺點……」

陳姑娘認同：「正所謂『有接納，才有建立』，必須先接受對方，良好的關係才能建立，推而廣之，不僅夫妻如是，所有人的關係也如是……」胡伯嘆氣道：「說時容易，做時難，人愛自以為是，

總看別人看不順眼……」

馬太：「說得對，我有位老友的母親患上腦退化症，認知和判斷能力下降，同住的家人竟不包容她，終日跟她爭拗……」李先生：「即使俾佢拗贏又有獎嘅，贏粒糖輸間廠，反而破壞了彼此關係，影響病者的情緒。」陳姑娘：「係囉，咪當敬老，讓吓老人家囉，毋須咁好勝吓吓要自己啱囉啲。」