



◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

「綠衣天使」

很久沒有看到這麼動人心魄、扣人心弦、充滿人情味的電視節目了。這便是由深圳衛視製作名為《你有一封信》的作品。他們泡製了一個「綠衣天使」——郵差叔叔：他不辭勞苦的由深圳出發，跑遍中國大江南北，甚至深入偏遠的農村山區，把訊息帶給那些失散多年、或者素未謀面的親戚朋友、父子母女、甚至是筆友或者是助養者、撮合他們重聚團圓！

曾有一個六歲的小女孩，她為了見到她的母親，不惜每天不吃早餐，把省下來的錢，去找尋她在外地工作的媽媽；又有一對八十多歲貧窮的父母，十多年沒有兒子的音訊了，原來他的兒子在外地每天辛勤不停工作，是因為養活一家數口及殘障的兒子。少年時的同學玩伴，為了家庭環境搬家了，大家失散多年，期間又不斷懷念他的鼓勵、勸勉；可惜又失了聯絡。還有助養沒有雙手的孤女的奶奶，當助養者畢業後，便沒有消息了。究竟那孤女的近況怎樣呢？

以上多個淒涼的故事，不計其數。——在這個節目表現出來！祇見現場的觀眾，受到這個事故感染，低頭飲泣！相信家庭的觀眾，都會深受感動罷！很感謝這個節目的創作人，他的構思、理念，在現今科技網絡發達的商業社會裏，製作出這個感動萬千人心的作品呢！



◆鄧駿暉

愛上工作

「今年專業精神大獎得主係……蘇恩磁！」電視在播放一年一度的頒獎典禮，除了大眾關心的「視帝」、「視后」，還有這個表揚一班默默工作的演員的獎項。

身旁隨即響起一句：「怎麼可能？這個『師奶』也能得獎？」對，她就是那位經常在電視劇中，扮演師奶甲、路人乙、闊太丙的甘草演員。你未必說得出她的名字，但

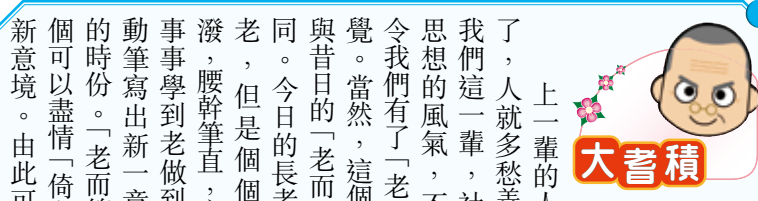
去演。這種專業的精神，實在是愈來愈少見。試問有幾年年輕人甘願捱苦，忍受做一個路人甲、師奶乙？

前一陣子有不少藝人走出來「哭訴」苦況，說自己在電視台內如何被欺壓，遭受到何等不公平待遇。看到這些新聞，難免有點同情，但我亦想問一句，既然「捱」得這麼辛苦，你們又認為外邊世界那麼美好，何以不早點跳出來，要繼續留在電視台「虐待」自己？說到尾，電視台總算是「樹大好遮蔭」。

投身職場十多年，現在位處中層，每每見到一些令人

搖頭嘆息的年輕下屬。他們每天準時上班，同樣要準時下班，工作質素未如基本要求（已經不能奢望做得好，但求無錯就算了），還要經常與上司爭拗。見過有些小妮子，更會出言頂撞上司，說到最後更揚長而去，對！是被罵的小妮子「發難」，留下上司收拾殘局。

能做到喜歡的工作已不容易，如果要能享受工作過程就更加困難，慶幸自己一直能在新聞工作上打拼，雖然現在只做半職編輯，肩上擔子卻從無減輕，工作形式改變，選取新聞角度亦跟電視台大相逕庭，但說到底，這仍是我心愛的



◆王浩鈞

淡出的搖搖椅世代



上的風氣，無論老人家對自己的定位，或者在年青一輩裏對長者的定位，都大大有所影響。一個關注長者生活質素的社會，事事都預了長者一份兒。比起我們小時候，每逢教科書或故事書的插圖，一定都坐着一位老人。

香港歷時兩個多月的「佔領運動」，宛如一幕精彩的電影，比甚麼監製、導演拍出的劇集現實得多！這齣連續劇高潮迭起，不論正反面角色都各顯威力，有些場面非常震撼，動人心弦。這個劇集風潮掀動了整個社會及世界的迴響，因此也引起了社會的撕裂，朋友反目，家庭內鬨。我族中人也不免被波及，我深知政治對錯非絕對，不願作無謂爭論，秉持自由發

揮原則。我很欣賞年輕學子的情操，捍衛他們堅信的價值觀。可有人把政治混淆成宗教，在其「教義」裏民主是絕對價值。當被認為是正確的事物，提升至道德層面，在追求崇高的浪漫主義，強調正確和道德感卻容易使人減弱關心事物的可行性。英國政治家洛克說：「民主是避免少數人犯上不可逆轉的惡。」

「德不孤，必有鄰。」我也是一把年紀的人呢！但願二零一五是個真正的（愛與和平）年！（阿們）！

金錢與快樂

◆李錦洪

金錢可以買美食，但不能買食慾……。金錢可以買肉體，但不能買愛情……。金錢可以買睡牀，但不能買美夢……。

我們還可以舉出金錢的有限，並非萬能。但是，金錢可以買到快樂嗎？

這是一個現實問題，也是一個哲學問題。人的一生，會是不斷追求享受與財富的過程，總不能自唱高調，自鳴清高，沒有錢是萬萬不能的。

問題在於，生命是由物質和精神兩大元素組成，缺一不可，金錢每能滿足物質的供應，但不一定能滿足

精神（心靈）所需。內地首富馬雲從一個普通老師，十多年搖身成為身家超越李嘉誠的巨富，但當他論到財富與快樂的關係，反覺得一生最快樂是拿月薪九十元人民幣的日子。

有人會批評他說風涼話，但也說明了金錢與快樂並不會劃出等號。

年紀漸長，閱歷愈深，對人生的得失起伏，自比年輕時圓熟得多。當應付了基本生活所需，對精神生活的渴求會愈大。吃喝玩樂，不外如是，但真摯的親情，坦蕩的友愛，甜蜜的回憶，生命的意義，都與物質無關。終日查閱投資和儲蓄戶口，或會產生一些快感，但投資也有回落與急挫的風險，唯有情情戶口，與日增長，長取長有。



◆奕琪

老當益壯

老當益壯，個心開朗，食也安，夢也安，每天歡笑勿忘，要不息去自強，身如鋼，身如鋼！老當益壯，晚景歡暢，壽永享，壽永享，身心康泰健康，暢心可以命長，真強壯，真……強壯！

踏入2015年二月便是農曆年的羊年，相信不少人都會知道，尤其是年長的一輩。在一般人的眼中，羊是馴良的家畜，不但如此，牠還有很多好處。

很多人都說羊全身是寶：羊肉、羊乳、羊毛、羊皮等全都有用，其他動物沒法跟牠們相比。不少人冬天愛吃羊肉，酒樓也因此推出羊腩煲等菜式作為季節性的生財之選。

據說羊是沒有組織而且屬行為散亂的一族，只要有一隻羊帶頭行動，其他的羊便立即跟隨，「羊群效應」這個名詞就

本地社會也常出現「羊群效應」的現象，只要自己的好友或所尊敬的人牽頭採取行動，自己便跟著去做。目前本港不少

長者需要入住安老院，部分則屬兩老家庭，更有一些獨居。雖然他們的基本生活可獲政府照顧，但這群人最渴望的是旁人的關愛。如果有心人士肯當義工，依從社福機構的安排定期進行電話問候或上門探訪，這群長者一定喜出望外。這類義工行動的「羊群效應」愈大愈好。

飛鏢結緣

◆吳之璧

最近在各福群會的電子飛鏢活動中認識了幾位擲飛鏢新手，他們表現得十分投入。當日到場分享技巧和為老友記打氣

的電子飛鏢世界賽冠軍選手 Paul Lim 大讚他們表現超卓，而老友記們興奮雀躍的反應更出乎他意料之外。

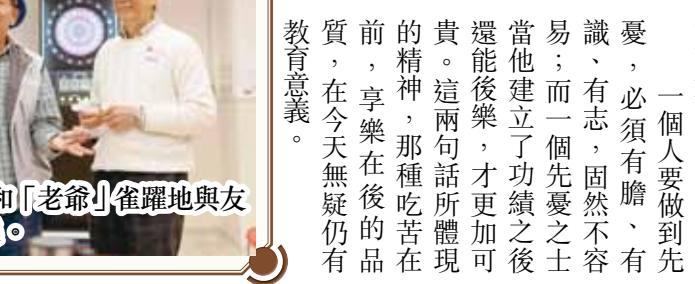
從熱衷參與的退休教師 H.K. 口中得知，大半年前中心「醒男站」的成員與姑娘研究引進了電子飛鏢，希望吸引更多男士到中心參與，結果新玩意大受歡迎，剛退下職場的朋

Joe 和「老爺」Gary，他們都因擲飛鏢結緣，特別珍惜透過活動結交大伙新朋友的機會。他們分別與友伴或個人參與賽事，隊員表現投契，創出了佳績。大家鬥志高昂，感到滿足和自豪。

這現場充滿歡樂氣氛，目睹 H.K. 和「老爺」熱衷向他人推廣這運動的趣味，禁不住為他們尋得新的生活情趣而感高興！

自我心靈得着：「擲飛鏢講求專注，心平氣和及耐性。有助個人情緒管理，有修心養性之效！」

當日我認識了退休不久的阿錢、七十多歲的



Joe(右)和「老爺」雀躍地與友分享飛鏢樂。

不以物喜，不以己悲

◆岑家雄

「不以物喜，不以己悲，居廟堂之高，則憂其民；處江湖之遠，則憂其君；是進亦憂，退亦憂；然則何時而樂耶？其必曰：『先天下之憂而憂，後天下之樂而樂矣！』」范仲淹《岳陽樓記》。

不以物喜，不以己悲是中國的傳統講究無為心態。是一種思想境界，是古代修身的要求。即無論外界或自我有何種起伏喜悲，都要保持一種豁達淡然的心態。

范仲淹兩歲父便辭世，他出身貧苦，青年時借住在一座寺廟裡讀書，常常吃不飽飯，仍然堅持晝夜苦讀，五年間未曾脫

「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，是范仲淹一生行為的準則。首陽樓記》的著名，首先是因為他的思想境界崇高。和他同時的另一位著名的文學家歐陽修為他寫的碑文中說，他從小就有志于天下，常自誦曰：「士當天下之憂而憂，後天下之樂而樂也。」可見《岳陽樓記》末尾所說的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，是范仲淹一生行為的準則。

「失蹤」驚魂

◆黃美嫻

「真係幾乎被嚇壞！……」珍姐驚魂未定，「莫非遇到扒頭黨？」陳伯表示關注，珍姐：「驚過遇賊！兄嫂早兩日致電給我，話出街後返家，母親不知所蹤……」李姑娘：「你阿媽有早期腦退化，最驚出咗街唔識番屋企。」珍姐：「咪就係囉，但佢唔係犯人，唔可以唔准佢出街架……」

胡先生追問：「跟住點？」珍姐：「我咪試吓打佢手機囉，第一次有人聽，第二次佢終於聽嘞，我問她身在何處？她說兄嫂外出

「但亦可能是她想多了，自己鬧情緒而已。」珍姐說，潘先生：「是啊，腦退化患者的情緒或行為變幻莫測，有些人甚至有妄想迫害症……」珍姐：「母親解釋本來想找我飲茶，但不懂如何致電給我，幸好她還懂得回家的路，令我放下心頭大石！」

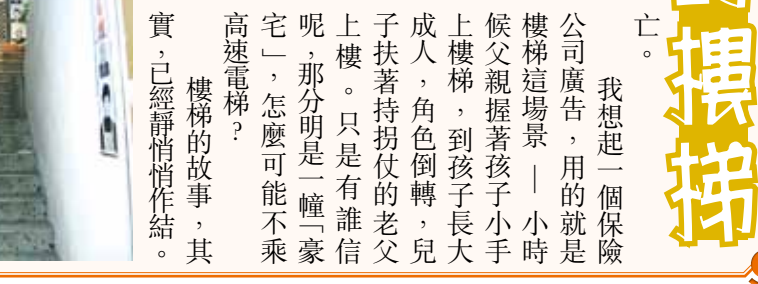
李姑娘：「我覺得這場虛驚源自溝通不足，假如你兄嫂外出時向你母親交待一聲，說明往何處，約何時會回家等，你母親便不致胡思亂想外出抒發悶氣了……」

兒時舊話

◆潘國靈

生活之外，樓梯在藝術世界亦很特別。古今中外，很多畫作都與樓梯有關，一些畫作裡，樓梯上了一半突然斷了。階梯予人多重想像，有著豐富的象徵意義，如恐懼、慾望，還有通往理想與目的地，像天國的階梯。

是的，目的地的盡頭，經常是死亡的終極。樓梯跟死亡一樣籠罩神秘。電影中，希治閣是箇中高手，他的電影經常有長長的階梯，最經典的當然是《迷魂陣》。



樓梯的故事，其實，已經靜悄悄作結。