相交樂

中國人的旗袍

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

已經有四十多年沒穿著旗袍了，小女兒的婚禮那天，心血來潮，便往國貨公司看看有什麼適合婚禮穿著的正統服裝，簡單而端莊的，便是心目中的理想。

只見國貨公司掛滿了各式各樣的長衫和旗袍 — 琳琅滿目、令人目不暇給，有用絲絹綢邊的款式、釘襻的鈕扣，斜襟的顯得大方得體、雙襟的俏皮活潑、中間開襟的寬心具霸氣，使我看得眼花瞭亂，一時之間也不懂即時選擇。

還記得上世紀五、六十年代，我家老祖母幾乎每天為她的女兒們縫製長衫旗袍。姑姐們日日就換上不同顏色的的長衫返工教學，個個端莊窈窕、美麗大方；故此常得到街坊鄰里的讚賞，紛紛跑來學習製作長衫。小時候的我們，也是穿著母親一針一線縫製的中式短衫褲，如今想起，也暖在心頭。

今天再看見國貨公司各款旗袍與長衫，真的令人無限感慨；時移勢逆，社會真的邁進了一大步，幸好旗袍文化還得好好的保留！

餘暉無限好

碩士課程的體會

◆ 鄧駿暉

九月起開始為期兩年的碩士課程，每星期兩晚回到母校中文大學上課。相隔十多年再踏校園，有一種很特別的感覺，彷彿回到青蔥歲月，那段傻呼呼的日子，還記得在大學的三年，我離開生活多年的中學，與來自不同院校的同學一起學習、交流，讓我大開眼界，亦深深察覺自己的不足，至今仍有點後悔，當年未有把握機會學到更多。

這次重回熟悉的校園，很希望好好享受兩年的校園生活，尤其我選修了幼兒教育，雖然我平時有教授幼兒，但對教育學卻是一無所知。面對班上絕大部分同學都是幼稚園教師甚至校長，更覺得要加一番努力，好好學習各種知識，再帶回課室應用於教授小朋友的過程中。

這個學期選修兩科，其中一科談及課程設計。課程提及很多理論，令我眼花撩亂，形同跌入雲霧間摸不著頭緒，幸好教授講解得非常清楚，再加上以很多生動的例子闡釋概念，讓我這個「幼教初哥」都能應付。

課室內都是幼教前線人員，但令我很驚訝的是，很多人對於一些教授口中的基本概念都是一知半解，有時連我都知道比他們多。看到這種情況實在令我有點擔心，亦令我關注到香港幼師質素。在這個講求利益、金錢掛帥的社會，大部分成績優異的學生，都會選修醫科、律師、工商管理等等「搵錢」行業，有幾多人真的會立志教書？你見過文憑試的所謂「狀元」想讀教育嗎？再加上社會歷來不重視幼教，結果入讀教育的學生往往不是最優秀，又或者根本志不在這方面，由他們來教下一代，結果會如何可想而知。

你或者會問，坐在碩士課程的同學，應該都是有心進修吧！我想有部分是的，但我亦遇到有些同學說：「我但求及格而已！」「我好累啊，剛才睡著了，老師講了甚麼？」更甚的是我竟遇到有同學說：「我無想過要為做小組功課搜尋資料，其實我很忙，真的多謝大家合作！」難道想把功課責任全推到其他組員身上？

幼兒教育發展會如何？我這位「初哥」不敢妄下斷言，但見到課室中這班同學，我想我的擔心不無道理。

忽發奇想

身心關係

◆ 王浩鈞

年紀大了，我們都很注重養生之道。保健、健康食品、食療成為銀髮族的熱門話題，各式各樣的相關產品，只要口碑稍好，就成為追捧之物。可是，大家對自己的身體十分重視之餘，卻對精緒管理常常掉以輕心。

往往在喝早茶的時份，總是聽到隔鄰怡滿腹怨憤的投訴聲音，不是向老伴投訴兒女的不是，就是向老友投訴其他老友的差錯。如果你轉頭偷望一下，多數的投訴者都是中年以上的人，一臉不忿，喋喋不休。為甚麼不能好好吃一頓早餐呢？聖經說，不可含怒到日落，其實就是一個很棒的情緒管理之道。無論在日間受了甚麼怨屈憾事，甚至遇人不淑，到了夜晚上床的時候，都應忘記得一乾二淨，才可以心平氣和睡得香甜。否則，即使你日日健體強身，而忽略了身心的密切關係，要頤養天年，還差一半功夫呢！

愛老言老

抓緊今天

◆ 邱可珍

時間對每個人來說，都是三天循環，就是昨天、今天和明天，不過昨天和明天我們都不能擁有。

先說昨天罷，既稱昨天，就表示它已經離開了，而且一去不復返，存留在腦海中的只是記憶，或令人惆悵、傷心，或使人滿足和感恩。際遇和心情影響了「昨天」的印象。

不難發現長者多半喜歡跟親友描述往事，也就是懷舊，不論趣事或「瘀」事都津津樂道。

至於明天，因為仍未臨到，當事人根本沒法知道到底會發生甚麼事，也不能控制將會出現的境況。即使希望明天會更好，但希望只是一廂情願的盼望，跟實際會發生的事可能截然不同，希望隨時會變成失望。

從事安老服務的社工，尤其是在長者活動中心工作的，有見前來參加活動的多半仍然健康良好，多時會鼓勵他們好好把握今天，開心的活在當下，為仍然擁有家人、友誼、健康等抱著感恩的心渡日；而且努力學習新事物，讓自己能追上時代的步伐，不致成為負資產。

珍嬸月記

女人吻

◆ 珍　嬸

聽見中國人攞到諾貝爾獎梗係開心啦，重要係女人，咁就更加開心嘞！不過最初睇報紙，真係唔識讀個個名，屠岭岭，啲北方人姓已經夠特別，個名重奇怪。收尾先至明白原來有典故。嘩，又詩經又乜嘢葛洪古方，原來祖國好多舊嘢都係好好嘅！

另一位女士就冇咁好彩嘞，佢個名又係好得意，姓洪加個秀字，即刻諗起洪秀全同太平天國啦。但係呢位洪秀柱小姐就認真唔好彩。本來有人想做總統佢咪去做代表參選，點知得幾個月，個主席忽然又唔准佢競選要趕佢走，聽落都戥佢唔抵。反口覆舌冇義氣，而且唔知算唔算係蝦女人呢？若果我有得投票我都唔投畀呢個搶人位嘅啦！

講起選總統，美國就最熱鬧啦，有排都未到就要預選定先；我地師奶見到女士參選一定開心嘅。以前係總統太，而家自己嚟，證明廿一世紀真係女人天下。

話口未完，尼泊爾新選咗個女總統出嚟喇。不過老公話，呢個總統係冇權嘅。呢，即係好似英女皇咁囉。

哦，提起事頭婆，剛啱見佢褲容華貴見習大人，好省鏡，報紙重話佢叻過維多利亞女皇，做皇帝耐啲喎。哈，呢樣嘢又係女人叻嘅，長命過男人囉！

◆ 奕　琪

賀長者節

大家唱
調：賣相思
詞：梁　愛

長者共同一心願，老當益壯，
愛心飄送，貢獻入社群，
長者節，有意義，響徹敬老聲，
我願意，共勉勵，
老有所……為……

同心圓

身後事

◆ 李錦洪

有社會服務機構調查老人家對身後事的感想，有積極樂觀的參與，也有無奈地被動地安排。我最大的感觸是：能夠親自在生前鋪排準備，既是個人生命的圓滿句號，也帶給在生者最大的安慰與祝福。

生死教育在華人社會總有禁忌，決非一成不變，只要更多組織和個人齊齊努力，鋪設更闊更柔，更真更誠的思考平台，衝破生關死劫的玄思，認清生老病死的必然，自能巧妙地驅走無謂的執著與爭論。

子女的宗教信仰往往成為離世父母喪禮安排的糾結，我也曾替人處理此類爭端，總算能智慧地化解；但如果沒有客觀而受尊重的第三者介入，爭持之下會傷了兄弟姊妹間的和氣，在親友眼中更成鬧劇。

在上述調查中也提到有老人家以戲劇化方法自撰輓聯，擬定邀請出席喪禮名單，就連程序表也策劃妥當，倒是一絕，過去也曾為長輩撰輓聯，經此一提，真想也將自己一生濃縮成工整對輓，不在自我表揚，乃在歌頌生命的奇妙，此生無憾無怨。

老有所思

敬老月

◆ 黃翠雲

每年十一月第三個星期日是長者日。源於世界衛生組織於二零零六年起提出的長期項目「全球老年友好城市項目」，處處以長者的角度出發，考慮長者的需要，共同為長者創造安全而舒適的生活環境。

香港作為一個國際先進的城市，虐老醜聞卻不時發生。數年前，更有老人院職員逼長者食糞便。今年大埔一間安老院被踢爆安排院舍長者在露天平台脫光衣服，輪候洗澡。有長者無奈地赤條條坐著，只能以雙手「遮醜」。家屬一心想讓長者得到照顧，卻慘入虐老院舍，實在情何以堪！由此可知，政府一直沒有完善的監管制度，確保身在院舍的長者活得有起碼的尊嚴，要靠傳媒踢爆才補鑊，不免後知後覺。

最近有生而不養，養而不教，不負責任的父母，把三名同父異母的孩子交由年邁的母親撫育，這也等同虐老行為。難怪有長者慨歎，中國「養兒防老」的傳統觀念已過時，「家有一老如有一寶」只是虛偽社會的謊言，如果社會重視長者，便不會有這些情況出現。

十一月是「敬老月」，為人子女都應善體親心，關懷長者，藉此教育下一代有「老吾老以及人之老」的情操。老以及人之老」的互助精神，這種社區關懷也許才是對老人家最重要的「服務」，也更具敬老的意義。

三味書屋

從木立信

◆ 岑家雄

古今中外，提到誠信就有很多名人名言和誠信故事。孟子說：「誠者，天之道也；思誠者，人之道也。」美國的富蘭克林說：「失足，你可以馬上恢復站立；失信，你也許永難挽回」，日本的「經營之神」松下幸之助也曾說過：「信用既是無形的力量，也是無形的財富」。魯迅先生把誠信更加精煉成了六個字：「誠信為人之本」。

「徙木立信」的成語是指商鞅變法，使秦國強盛起來，為日後統一六國打好基礎。推行變法初期，商鞅怕百姓不信新法，於是便想出「徙木立信」的策略。他把一根三丈高的木頭豎立在南門前，然後張貼公告懸賞：如果有人能把這根木頭搬到北門，就賞十金，百姓只覺奇怪，並沒有人敢嘗試。於是，商鞅又下令把賞銀加至五十金，後來真的有人把木頭從南門搬到北門去，商鞅也履行諾言，把五十金賞給此人。這件事一傳十，十傳百，很快就傳遍了整個秦國。老百姓知道商鞅說到做到，都不敢懷疑他頒佈的新法令，商鞅變法也得以順利推行。

這個故事是在講誠信的重要，人無信不立，講究誠信為成功的不二法則，不管是實施任何策略或政策，首先都必要切實做到「取信於民」這點，一旦你不遵守了承諾，哪怕只有一次，他人就會更加提防小心，負面的訊息總是能長久於人心，並且能摧毀以往所有建立起的信賴感，一次的失誤，所影響到的事情是非同小可的，因此做任何事情時，守信都是非常重要的。

所謂誠信，即誠實與守信，一種美德、一種品質。誠信是立身處世的準則，是人格的體現，是衡量個人品行優劣的道德標準。「信」是說人的言論應該誠實，不言不由衷，或進一步說，人應該時刻以自身善本性中固有的仁義為處世原則，即孟子所說的「有諸己之謂信」，它強調了言與行的一種完全契合的關係。

做個受歡迎的人

我係「鬧鐘」

◆ 黃美嫦

「您近來有接工作嗎？」胡小姐問久未露面的麥小姐，麥小姐：「間中可能會替人想想點子，做些顧問或策劃的工作，都是可遇不可求，十分隨緣的……」

陳伯：「你們這些轉數快，有創意的人接工作應該接到手軟啦。」麥小姐：「非也，畢竟要看對方的需要和預算，人家不一定會請我這種『三高』（年事高、職位高、人工高）人士，況且我也會選擇，未必來者不拒。」馬太大惑不解：「唔係啩，咁大牌！有工作找上門都仲要揀？」

麥小姐嘆了口氣，「你有所不知啦，以我的經驗，很多老闆話就話找人幫手想點子、腦震盪（brainstorming），其實根本就不肯聽別人的意見，異己的意見則更加抗拒，不少人只希望聽到認同自己的方案，或拍馬屁和奉承的說話，假如跟這些人腦震盪，實則是浪費時間……」

胡小姐點頭：「我也遇過這種上司，有些甚至會把別人的點子再說一遍，就當成是自己的點子。」麥小姐：「我是個直話直說的人，角色猶如一個鬧鐘，鬧醒吓你，當頭棒喝有之，如果想聽奉承話，另請高明吧！」

兒時舊話

報紙檔（一）

◆ 潘國靈

有誰想到，報紙檔在香港的起源，與反清革命有著密切關係？記者出身的莊玉惜在《街邊有檔報紙檔》一書中，給我們考究出最早幾個報紙檔的出處。第一、二個於一九零四年先後出現於中環花園道纜車總站及太平山纜車總站，由當時創刊不久的反清親英報章《南華早報》開創先河。翌年，《南華早報》向政府申請於八公碼頭（現環球大廈對出干諾道中行車隧道入口處）設第三個報紙檔，著力在黃金地段以報章零售方式，散播革命信念和增加收入。作者粗梳大量的歷史檔案如憲報、行政報告、殖民政府官書信等，不僅補陳史料，還立體地將故事重構，娓娓道來辦報救國的理想、商業利益的考慮、殖民政府的官僚作風和權力運作、報紙檔的選址和設計特色等等，在在都是重要但為人忽略的文化史。

就以以上三個最早報紙檔來說，其選址就耐人尋味。花園道位近港英殖民政府總部，太平山山頂明顯更易通達居於半山的外籍居民，到於遠洋輪船抵港的卜公碼頭落戶並擴充，針對海外遊客為目標讀者群，就足見報章報紙檔的心思，一步一棋，不容有失。第四個《南華早報》報紙檔設在中環開市，逐漸發展至尖沙咀（該報甚至有專門把報紙從港島運至九龍的專用舢舨「南華早報號」），誠如作者所言：「兩地共通點是均設有供遠洋輪船上落客點及大量洋行，同為接觸外國人的好地方」，報章集團如何將報紙檔在軍政及商業核心地帶「插旗」，可見一斑。《南華早報》報紙檔的面世，為百年來報紙檔及報章銷售在香港的發展，立下遊戲規劃，直至一九五零年新政策出籠，專售模式才開始改變。

樂活程式

空間無限

◆ 吳之瑩

不久前一班葡萄牙的老友記上了國際新聞頭條，他們穿着全副武裝 — 工作衣、口罩、手套，拿着顏料噴罐，興高采烈跑上里斯本街頭在白牆上創作起來，作品令人讚嘆不已。原來葡萄牙民間組織 LATA 特別為長者舉辦塗鴉工作坊，向他們介紹青年人的玩意街頭塗鴉文化，又安排他們上街實習。LATA 是葡萄牙文「能夠」的意思，意思是老人家同樣能夠參與，他們的社交網站至今已取得萬多個「讚」！

在新聞上我又「認識」了一位上了健力士大全的健美阿姨，七十五歲的黑人 Ernestine 年輕時未有運動的習慣，直至五十六歲突然驚覺身型大變，於是銳意去健身，受訓後榮登最高齡的健美女士。更有意思的是她從此成了社區老友記的超級榜樣，並作為大家的「教練」，激勵不願做運動的朋友都從安樂椅站起來大跳健身舞！

大家有沒有聽說過北京「花甲背包客」的故事？六十多歲的張廣柱和王鐘津是一對酷愛旅游的退休夫妻，兩老自二零零八年開始自助旅行，學着年青人做背包客，遊遍歐洲、北美、南美等數十個國家，打破語言的障礙，實現了探索世界的夢想。原屬老夫老妻的他們竟感覺年輕了，且有說不完的話題。近年出版了花甲背包客自助遊的書，也在「微博」和 YouTube 上將所見所聞分享，與全世界連繫。

每天在網絡上大家都會發現很多這類激勵人心的小故事，說明勇於嘗試的老友記可發揮的空間實在無限呢！

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