



相交樂

有這一群年輕的藝術家和義工，拋卻了高薪厚職，出錢出力的，在短短兩年間，把一條寧靜而古老的村落，活化起來了。這便是新界以北的坪輦村，現在又被人稱為「壁畫村」。

祇要你沿著坪洋公立學校旁邊的小徑向前走，一路上已看到很多有趣的卡通人物和花卉圖案。非常吸睛！你一定會舉起手機影拍個不停！祇需再走上數分鐘光景，你便會眼前一亮，一間彩色鮮豔、繽紛亮麗、畫

滿壁畫的村屋便會出現。壁上畫有幾何圖案、太陽花草、四季景致及卡通農作物等等。

聽說把這條村的能量活化的是一位年輕人，他放棄一切市區繁喧生活，聯同一班愛好藝術工作者發起的。難得的是他們得到村民的支持和贊助，找來世界各地的壁畫藝術家：其中包括台灣、日本、法國和尼泊爾等等，使牆上的壁畫更具國際化。如今已完成數間



中國的古詩韻味，抒情寫意，令人神往且歷久不衰。小孫女不甚瞭解這首杜牧的詩作「清明」內容，我略加釋義：

清明節那天，下著紛紛細雨。一路上，前往掃墓的人們神色哀傷，詩人身處其中也受到感染，心裏感到很難過。怎樣消除內心的悲傷呢？詩人想到找一間酒家歇一歇，喝一點酒，解解哀愁，於是向路邊的牧童詢問酒家在哪儿，牧童用手指向遠處開滿杏花村的村莊。

小孫女說：「我記得每年的清明節，爸媽都會帶我們到墳場拜祭爺爺和爺爺的媽媽，爺爺和太嫲都住在同一個墳場裏，但不同座數



樂活程式

朋友方先生自退休後，經常到長者中心服務，也愛參加新玩意，活躍的生活方式很適合他夫婦倆。新春期間他誠意邀請我到荃新天地，欣賞他們有份參與的《長者英雄龍獅匯》比賽。初時我有点難以置信，醒獅活動要有武術根底，又考體力，方先生雖然玩得，但算不上是運動型，懷疑他是否鬧着玩。

活動當天到了現場，台前飄揚着「夏國璋」的旗幟，他與其他隊員

突破自己

穿上全副武裝，精神抖擻地準備比賽。為配合猴年，當日他們準備了《靈獅戲寶》一幕，扮演孫悟空的是友伴八十三歲的芬姐，她的雙腿有力，還能輕鬆表演一字馬功夫。她笑說秘訣在於經常拉筋。當天團隊在「主題、特色、心態、技術、合作」各方面表現優秀，贏得金獅獎殊榮！

方先生提到舞獅是他的童年夢想，小時候的他遇上舞獅表演必追隨獅隊湊熱鬧。想不到六十多歲之年竟有機會成為夏氏傳人「獅王」夏德建的「徒弟」，並在舞台上表演，為此倍感自豪。回想半年多前偶然參加了西園長者中心的舞獅班，得到夏德建師傅悉心指導，期間學習了舞獅頭、獅尾、打鑼鼓等各個環節。今次的表演讓他更投入，並體會團隊精神的重要。他感謝師公有心訓練長者，透過學拳術強身健體，又見識到不同慶節的舞獅表演。

喜見方先生今次學習舞獅令兒時夢想成真，也証明每個人的潛能無限，要突破自己，成功之道在於樂於嘗試，把握機會啊！



同心圓

英國著名的老牌雜誌「經濟學人」在2010年曾以封面專題去論述人生的快樂曲線，點出青少年與老年是快樂的，但人生乃是U型發展，人到中年，就陷入U型底部橫行的不快樂低谷。

最近有需要翻查資料，重溫當年這篇文章，再切入自己的人生軌迹，確是有U型的勢態，幸而我在谷底的日子並不太長，雖然亦同樣面對中年的經濟壓力，特別是一對女兒赴海外留學的開支，由於計劃得早，一切都在控制中，特別是我沒有上文所列舉中年谷底煩惱之一，

快樂曲線

是子女的反叛，相信這也是東西社會有別吧。

回到人漸老去而快樂上升的道理，我亦認同，最大原因是人到無求，除了品格漸高外，欲求與貪念也會減少，無欲無求，正是快樂的保障。

生命的成熟周期，會改變一個人看世界的眼界，能看得通透，看得廣容，世界就不再一樣了。

我亦鼓勵更多中年朋友及早醒覺，走出谷底，反而有些事情是無法改變，就集中心力去改變那些可以改變的事情吧！

今日的你，處於人生U型曲線的那個階段呢？



隔離飯香

我有一個怪習慣，很喜歡聆聽旁人對話。我不認識這些身邊人，他們可能是餐廳裡其他食客，港鐵車廂的一對母女，甚或是街上數位家庭主婦的閒聊。只要我聽到一些有趣的話題，哪怕只是雞毛蒜皮的小事，又或者與我無關的內容，我也會豎起耳朵，聽聽他們在說甚麼。

試過有一次，正當我在快餐店享用下午茶之際，聽到鄰桌有兩位女士討論如何清潔家居，其中一人說只要將沾滿漂白水的紙巾放在浴室牆角，就能清除那些黑黑的



奕琪

良朋繞身邊，愛心共勉，共創未來，齊參詳，愛心互送，熱心奉獻，情飄揚。

大家唱

詞：梁愛

話呢？並不是我八卦，而是透過這些對話，我可以了解更多身邊的人和事，漸漸就能建立起更多話題庫，與人交談時大派用場。

有些朋友跟我說，跟一些新朋友相遇，又或者參加朋友聚會時，經常都有冷場，不知道該談甚麼，最後惟有東拉西扯，有點為了聊天而聊天的感覺。想跟別人打開話匣子，其中一個方法就是尋找對方有興趣的話題，再以當中一些有趣的內容為楔子，分享個人經驗或意見，再請對方說說他的看法，對方會感到大家有共同話題，亦有被尊重的感覺，自然就願意繼續跟你談下去。

我們如何能「儲」起話題？這得靠平時多觀察、多聆聽，多分

「身後事」這個話題在長者群中並不陌生，相聚時只要有人提起，大家都會坦然透露自己的心聲，但總加上一句：「讓子女安排好了」。

不過如果大家留意的話，便會發覺上述話題在長者家人中卻甚少談論，其中一個原因就是話題敏感，身為子女的不敢輕易提及，尤其家境富有的，害怕父母誤以為他們覬覦著他們的錢財。

如果長輩有宗教信仰

身後事

面對現實

享，就像我「偷聽」別人聊天一樣，當然我不是教大家鬼鬼祟祟地偷聽人家聊天，但只要大家平時能多點打開耳朵，細聽身邊有無人在討論有趣的話題，當然東家長，西家短的蜚短流長，又或者人家私隱就不要聽，否則只要找到好話題，「調校」好頻道，你自然能接收到有用資訊。

你或者會問，耳朵哪需打開？無錯，生理上是不需要的，但很多人在心理上就早早把耳朵關起，拒絕接收外邊的事物，或只是選擇性地聽取「合心意」的資訊，這不單無助我們與世界保持接觸，亦對我們的心理產生負面影響，希望各位「老友記」也能打開耳朵，正如俗語所講「隔離飯香」，可能你會從中有所得著呢！

愛老言老

◆ 邱可珍

賞花

隨著社會結構的變遷，昔日幾代同堂的大家庭，已是十分令人羨慕，取而代之的都是兩代住在一起的小家庭。近年歐美、日本等先進國家，有鑑於失智症越來越普及以至老年階段，就已出現失智症的病徵。專家們認為導致這個現象的其中一個成因，是小家庭的流行，做成了獨居老人的數目大幅

代間學習的興起

賞花

當鞦韆成了搖籃