給年輕人的忠告

相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏　怡

春回大地，又是繁花盛放的季節。祇要你參觀過維園舉辦的花卉展覽會，你一定會感歎造物主的神奇饋贈。各式各樣的品種也搶着綻放競開，爭妍鬥麗的，唯恐落後呢。

只是，人類為什麼最近情緒都低落了？尤其是那些青少年和大學生，接二連三的自我毀滅。政府應正視這個問題，想辦法去幫助香港的年輕人，重視他們的存在，鼓勵他們努力面對逆境，找尋出路，才是正確的人生。

歸根究底，青年人始終未捱過苦難。像我們的祖先，以至我們的童年時代，均經歷過戰火洗禮、缺水缺糧、逃難等等不太平的窮苦歲月。以前的人們都堅忍不屈地捱過去，好好保存生命，為什麼現在的年輕人，祇為了小小的不如意，而徹底犧牲呢？實在太不值得了！

寄語年輕人：當你看到春花錦簇的時候，你應該知道世界還是很美好的！世界這麼大，有多少地方你還未去過？有多少美食你未嘗過？還有你年邁的雙親也未嘗過你心底的孝意！這一切一切，都值得你去親身體驗和嘗試！何必倉卒去尋死？

適量

餘暉無限好

◆鄧駿暉

我自小最怕剪頭髮，每次踏進髮型屋，都有無比恐懼感直達心房，奈何新陳代謝太快，雖然髮型師已幫我「鏟青」，但我每隔三、四個星期便要到髮型屋一趟。

這天又剪完頭髮，髮型師「循例」要教我如何梳好頭髮，否則過不了幾天，我就無法駕馭新髮型，變成一堆亂草。他將髮泥放在手掌，捏了捏跟我說：「就這樣把髮泥塗在頭髮上，先把這邊的頭髮向後推……」「先停一停，究竟要用幾多髮泥？」我打斷了他。

髮型師呆了一呆，或許沒有想過會有客人這樣問：「適量髮泥好了！」「『適量』即是幾多？」我繼續窮追猛打，髮型師有點招架不住：「『適量』就是適量啦！」

我當然不肯收貨：「你看過那些教烹飪的電視節目嗎？有些主持人會清楚說明材料份量，就算四分一茶匙鹽都說得清清楚楚；不過，有些主持人就只會說用『適量』材料，電視台曾經收過投訴，有觀眾不滿主持人沒有說清楚份量呢！」

「『適量』這個字太含糊了，你認為足夠但其他人可能覺得不夠；你覺得太多了，但旁人或者想再多一點，每個人心中的尺子都不盡相同，用上不同標準討論同一件事情，往往就是出現爭論的起點！」髮型師一邊幫我梳理髮型，我一邊繼續發表意見：「好像社會最近爭議學生的功課量，有人認為功課扼殺學生自由遊戲和休息的時間，但有家長卻覺得功課不怕多，要為子女安排一個又一個補習班，但要政府制定一條『功課線』嗎？那似乎亦不可能，因為這些問題太具爭議，整個社會根本不會有辦法達成共識，結果只得吵吵鬧鬧，問題卻沒有解決。」

髮型師似乎不打算回應，於是我再說：「不過有時太過執著於這些細節，可能會令自己承受無比壓力，況且人生總面對不同可能性，你認為對的事，但站在另一角度看，又可能有另一種看法，所以有時放鬆心情處理問題，效率和成效會更加好。」

「搞掂！我的效率算不錯吧！」原來髮型師已為我梳理好，我又錯過「偷師」的機會了。「看！我又不知道如何利用『適量』髮泥梳頭髮了！」「哈哈，又是你自己說不要那麼執著，多試幾次就知道了！」事到如今都無辦法，惟有揮揮手離開髮型屋，約定三星期後再見面！

善用現有資源

忽發耆想

◆王浩鈞

上書法堂，一個同學說起旅遊的見聞，大家都聽得津津有味。後來大家越說越興奮，說以後有時間大家相約一起去旅行黃山，挑戰一下自己的能力。

一個同學說：「不要說上黃山，即使乘兩小時的車，我的腰也不行了。」，她身旁的先生笑着說：「以前為糊口養家，整天說去旅行都因工作去不成，說着說着就過了三十年，現在有時間和她四處去，但身體又不行了，哈哈。」

你看到這裡，一定以為我跟着要說「做人及時行樂」、「時光一去不復返」呀等等老生常談的話，然後悔不當初地感慨一番。是不是？

對不起，你猜錯了。我反而要說的是：「請永不要後悔。」，人生的際遇每個人都不同，所以只管善用自己手上的資源就好，坐不了兩小時車，便每天在家附近散散步，上不了黃山，便乘纜車上上太平山，永遠當下就是個新抉擇，新開始。

名人名言

老有所思

◆黃翠雲

日前讀報據聞日本有養老院三名長者兩個月內先後被推墮樓致死的案件，令人不安。被害的三名長者都患有腦退化症，被捕涉嫌殺人的23歲兇手供認殺人經過。日本素有敬老的傳統，甚至為敬老節而設立國定假日。但日本人口迅速老化，涉及養老院護理員虐老的個案近年有上升迹象，相信與護理員因人手長期不足而增加工作量所承受的壓力有關。

香港作為一個國際先進城市，虐老醜聞也時有發生。去年大埔一間安老院因被傳媒踢爆為「虐老院」而鬧得火熱。雖然同樣的一個社會問題，香港虐老致死的慘案卻未曾發生，多數是遭受身體或精神虐待、辱罵和被忽視。究其原因，港、日兩地的社會福利部門皆監管不力！

香港也因人口老化，政府在預期增長的護老院需求下，有必要對護理員的教育程度、知識、護理技巧及自我控制情緒方法，加強培訓。

喜見財爺曾俊華在《預算案》16/17年度總開支預算中，社會福利署總開支大增13%，重點在安老服務，預留八億元推三千院舍券。另有一億六千三百萬元用作增加四百八十個日間及安老宿位、千二個甲二級院舍升級買位，加強監管巡查安老院及殘疾人士院舍。

這些措施引證財爺的信念：前美國總統甘迺迪在美國大學畢業禮的演講詞「我們的問題是人為的，所以人自然有方法將問題解決。」曾俊華貼切地引用名人名言，並非浪得虛名—「財爺」呢！

靜默

同心圓

◆李錦洪

孤寂感是老年生活普遍面對的現實，需要學習與孤寂共舞，甚至將它打敗。

孤寂的殺傷力在於令人走進一條彷似沒有盡頭的隧道，以為世界已把人忘記，自己也逐漸忘記了世界。

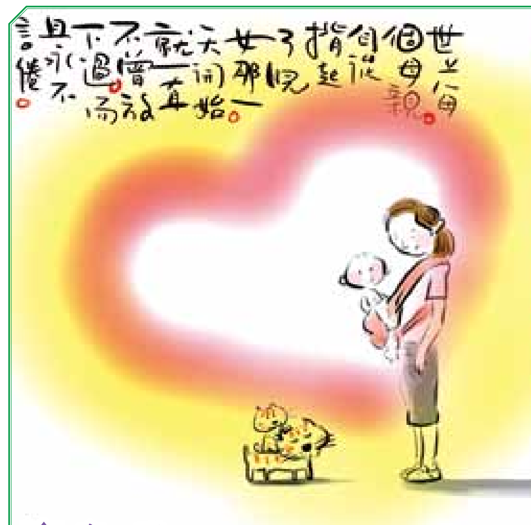
人是群居的動物，以溝通作為生活的常態，當環境令人漸失去溝通的對象，又或話不投機，情願沈默，也就需要學習獨處與靜默的藝術。

靜默不只是周遭沒有聲音或語言，更是一種生存的狀態，可以和純淨與簡單結連，這兩種質素都是人到老年需要具備的，比沉默是金，境界更高。

在靜默中獨處，最能思考出事物的本質，不必隨著別人的評論起動，也不必為逞一時之快而辯過面紅耳熱，大半生的吵鬧還不夠？在情緒化的生活中反易忘卻了最基本，最重要的東西。當你擁有足夠的人生經驗與自信，就能在靜默中看得晶瑩通透。

中國傳統智慧也指明：「萬物靜觀皆自得」，關鍵乃在一個靜字。

唯有領略靜默的真諦，不用言語去充塞打擾，就能戰勝孤寂，聆聽到自己的聲音，在信仰層面，更能聆聽到上主的微聲呼喚。



◆奕　琪

展開新一頁

愛老言老

◆邱可珍

最近幾位剛「登陸」的朋友從工作崗位退下，他們均不約而同表示要展開人生的新一頁。當筆者問及他們的感受時，有些說：真好，從此可以有時間做自己喜歡的事，包括和家人一起外遊、修讀一些感興趣的課程如書法、繪畫等和去當義工，時間完全由自己支配。

另一些卻表示：退休後生活雖比前悠閒，但日子卻不知怎樣渡過，相信要慢慢適應。

很多人誤以為「登陸」了，不用再為生活打拼了，才表示展開人生新的一頁，觀點可說沒錯，但解讀可以拓闊一點，因為實情是人生的不同階段便已顯示正在展開新的一頁。

舉例來說：進入幼兒學校唸書的幼兒要離開家人，跟本來不認識的小朋友相處、學習新事物、生活程序跟在家不同，不就展開人生第一頁的新一頁嗎？

接下來唸小學、中學或大學等，同樣展開新一頁，出外工作更要學習面對另一世界。

最後一次的人生新一頁是離開這個世界進入另一個，面貌如何沒有人知道。

現代慈母頌

大家唱

調：三疊愁
詞：梁　愛

今天殊慶幸，伴我慈顏……　憶念自己幼弱時，
媽媽撫養任勞汗滿衫……　無論星晨或晚間，
親身來餵飯，盡責育兒，艱辛已慣，
世上慈母呀！恩深似海……　重如……　山

90歲嘅事頭婆

珍嬙月記

◆珍　嬙

不知不覺，同我地一齊成長嘅事頭婆已經90歲喇！

同啲後生講梗係唔知邊個係事頭婆啦，英女皇吖嘛！以前睇戲會加送「天佑我皇」短片㗎，電視台收爐都有，嗰陣時唔係廿四小時廣播嘅。日日見住佢，咪同我地一齊成長囉。

咁事頭婆又真係幾靚㗎，唔算好肥，正一係雍容華貴，佢唔會着到花哩綠，但又絕對唔會黑鼆鼆，多數係淨色，好似粉紅、鵝黃、淺藍、淡紫。我最鍾意有套係嫩青，映到成個人都好精神，戴埋同色嘅帽寧舍青春。

佢都算係享晚福咯，曾孫都唔止一個。有張相係有七個細路圍住，又孫又曾孫，不過就個個都好嚴肅，官方照片嘛，要有啲矜持啦可？

不過另一張喬治仔嘅相就完全唔同喇。着住件睡袍見美國總統，搞到奧巴馬同英國首相兩個大男人都要踎低同佢傾偈。為咗見花旗國首腦，呢位未來皇帝專登褪遲十五分鐘瞓覺。嘩，畀足面咯！

報紙話香港女人平均87歲命，身為英女皇，長命過香港女人唔出奇，但冇乜病先至令人羨慕。唔知係未因為佢一世人盡心盡力，夠晒勤力呢？真係要學吓咯！

保持好奇心

樂活程式

◆吳之瑩

最近逛書店的時候被《97歲的好奇心女孩》一書所吸引，封面中的「女孩」打扮優雅，手中拿著一具古老的照相機的正是笹本恒子，是日本第一位女性報導攝影師，出道時二十五歲，排除萬難爭取在男性主導的行業中冒出頭來。

曾一度退休的她在七十一歲之年決定重回工作崗位，現時已是一百零一歲，仍熱衷地搞主題攝影展。

笹本恒子親自執筆分享自己的故事，提到自從選擇當報導攝影師，一直努力不懈拍攝具歷史意義的照片。雖曾有一段時間因外圍環境轉變而被迫轉業成時裝設計師和花藝老師，但始終最愛拍攝。自重拾相機後回復了那股幹勁，忘掉自己的年紀，經常開展新的拍攝主題，熱誠地完成自己訂下的任務。

九十六歲那年偶然去參加朋友的攝影展，結果朋友熱心地為她整理以前的作品展出，獲得空前的成功，成了傳媒追訪對象。

她現時過着有紀律的生活，每天五時起床，做過體操運動，九時前已打扮好儀容，讓自己精神煥發。每次出鏡都穿上自己設計的時裝，形象雍容。每天三餐自己張羅，吃八分飽。習慣了早上剪報，將有興趣採訪的人物記下在筆記本子，從不愁沒靈感。

自言充滿好奇心的笹本恒子常說：「如果沒有夢想，人生就結束了！」「不依賴，不放縱，保持活力！」她的故事予我很大的激勵，雖然我已是半退休，每天仍樂此不疲找尋有趣的課題去訪攝，生活充滿趣味！

孝

三味書屋

◆岑家雄

在雙親節中間的日子，先敬祝天下父母生活愉悅，子女孝順。論到孝《禮記‧祭義》有載曾子曰：「孝有三；大孝尊親，其次弗辱，其下能養。」公明儀問於曾子曰：「夫子可以為孝乎？」曾子曰：「是何言與？是何言與？君子之所謂孝者，先意承志，諭父母於道。參直養也，安能為孝乎？」

此文大意是指「孝有三種等級；最上等的孝，是使父母得到天下人的尊敬；次等的孝，是不辱沒父母的名譽；最下等的孝，只不過是能養活父母而已。」同時也述明君子所謂盡孝道，是要能在父母還沒吩咐之前，就知道父母的心意而先一步替父母辦好了，而且做了以後又要能使父母明白那是做人的大道理。

百善孝為先，孔子也說：「夫孝，德之本也。」孝是待人接物的起始點，也是所有德行的根源。人類剛一出生，父母便無條件付出關愛，人若不能孝敬父母，那麼我們也很難期待這樣的人能夠善待他人，因此孔子對於孝道特別的講究。

在《論語》中我們可以發現，孔子認為盡孝有程度之分，在奉養父母的層次上，還須保持恭敬與和顏悅色，僅僅是做到口體的奉養，並不足以稱孝，曾子在孔子論孝的基礎上，進一步區分孝的層次。曾子認為孝子應當「先意、承志，諭父母於道」，也是基於孔子的教誨，孔子主張父母有過，必須委婉勸諫，如父母不願意聽從兒女的勸告，小過可順從父母的心意，大過則不能盲從。由此可知，中國人所謂孝道，並非盲目的愚孝，而是符合權變與普世價值的孝道。

在這「孝道」商品化的年代，觀聖賢對孝的提醒，也許可讓我們更深反省和認識孝的真本位吧！

社交冷感？

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

幾個老友記往王伯家探訪，他喜出望外，「有朋自遠方來不亦悅乎……因乜山長水遠嚟探我？」胡小姐：「大半年冇見你，好掛住你呀！」陳伯：「聽說你早前患感冒，要保重……」李姑娘：「近期約親你聚會都唔出嚟嘅？係咪不念舊情，唔記得我哋呢班老友啦？」眾人七嘴八舌。

王伯聞言，忽然雙眼通紅，想哭的樣子，「竟然有人話掛住我，真係好感動……」胡小姐：「咁你為乜唔多D出嚟見吓我哋啫？」王伯：「你問得好，我正想請教你這位心理輔導義工，分析吓我係咪心理唔正常，有社交冷感？」

胡小姐：「何以見得呢？」王伯娓娓道來：「以前我好鍾意玩，朋友叫親我出街我都會奉陪，但退休後，人家約我外出吃飯，我總覺得飲飲食食無聊到極，十幾人坐埋一檯，傾唔到兩句又話走咯，好似好浪費時間，冇乜意思咁……」

陳伯：「咁你鍾唔鍾意我哋嚟探你？」王伯：「鍾意咖，三五知己可以傾餐飽，毋須作無謂應酬。」胡小姐笑說：「看來你並非社交冷感，而係貴精不貴多，喜歡攪小圈子……」

當鞦韆成了搖籃（二）

兒時舊話

◆潘國靈

昔日的鐵皮滑梯，從某時起通通變成塑膠滑梯，滑梯變寬了，也變矮了，滑梯底昔日的「沙地」（如有的話），通通換作安全鋪墊，安全意識提升是對的，但現今孩童玩滑梯，想難再感受何謂高速下滑了。一切都在非常高的安全繫數之內。高高的攀登架太危險了，遭淘汰似是意料中事，氹氹轉賣少見少卻是挺可惜的。與安全繫數相關的，也有身體的主動性。以往的玩樂設施，很多是靠孩童自主的身體發動的，如玩氹氹轉先需以後腳踩地推進、玩蹺蹺板兩邊的人要有默契地平衡發力；要享受高速、暈眩、半空飄盪的感覺，身體就是最原始的摩托，自己出多少分力，那感覺的回贈就有多少分。但現在呢？設施變了樣依稀猶在，但基本上玩法完全不同了。鞦韆的高度減少，孩童被套在緊密包裹的安全座位上，「站著盪」是不太可能了，發力的也多是在背後微微推動的爺爺嫲嫲，看來像一個哄睡的搖籃，多於摘星的鞦韆了。

滑梯是排著隊上完又落、鞦韆架一排鞦韆同時使勁擺盪，孩童在重複的玩樂中消磨時光，有時在預設中又萌生突發創意，如《再會．遊樂場》中提到，孩子在攀登架上玩「捉迷藏」，以腳不踮地為原則，在氹氹轉上可以仰躺甚至看書等等。不在大人的全天候看管下，遊樂場自成兒童天地，溢滿著群體的追逐和笑聲。如今的遊樂場倒成了另一片成人托管或親子的地方，怪不得現在的遊樂場設施也越發老少咸宜，很多都是戶外綜合式康體設施。而事實上，孩童的玩意也徹底地改變了，他們的日程時間緊迫，在「競技場」上的時候遠多於在遊樂場；一切都個人化、電子化、成人化了，玩的是智能手機，由三歲到三十歲一起玩的「電玩」，以高價消費品作遊戲，不再是不費分文的原始玩意了。

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