



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

據說有一個造鞋業老闆，放棄安逸舒適的生活，跑到偏遠落後的地方埃塞俄比亞——一個沒有鞋子穿著的地方，設廠做鞋。他偉大的情懷和志願，吸引了全世界的傳媒和小企業老闆，紛紛跑到這熱透全球的地區看個究竟！

在這個熱帶的地方，人民連洗操的清水都缺乏，更遑論穿著鞋子走路吧！這個老闆不但引進了造鞋機器及材料，還教曉

難得好老闆

他的年輕僱員做鞋及設計鞋面，並給予他們勤工獎賞；對於每個每天準時開工、不遲到早退的僱員，更有午餐供應。這個老闆更設置了一個大型的浴室，任何員工如努力工作，生產出一定數目的鞋子和加班營業，老闆都提供予他們清水淋浴；也就是這個特別優惠，令所有的員工都願意為他勤力生產，不敢怠懈。

這個老闆的這項公德，吸引了這區的精壯工

人，都樂意去為他工作，賺取他們應得的報酬。聽說這裏工廠的月租、電費和工人工資，都比在中國大陸便宜了一大半；真是利己及人，難怪很多小企業家，都籌劃在這片土地上，準備開拓他們的工業呢！



餘暉無限好

◆鄧駿輝

執筆之時，正關心著九龍灣迷你倉大火，這場「長命火」奪去了兩位英勇消防員性命，還有很多無名英雄日以繼夜地救火，實在令人心痛和敬佩！

有朋友說既然確定了火場無人，為甚麼消防處仍要冒險派人入去？起初我也認為，消防員的職責是救火，既然火警未熄，消防員進入火場救火也很正常吧！不過再想深一層，大廈內都沒有火，又知道火場環境惡劣、危機四伏，是否值得指派消防員冒生

後知後覺

命危險救火呢？當然我不是救火專家，但直覺認為最重要的是確保火勢不會蔓延，那麼只需要派出消防員在外圍射水就行了。每當有消防員進入火場，就增添了造成慘亡的機會，這次就令兩名消防員在火警中殉職，兩個大好家庭從此破碎！

迷你倉在香港不是新鮮事，但原來在規管上亦有很多漏洞。我也曾經因住所裝修要租用迷你倉，當時參觀過不同公司的迷你倉，環境實在令人擔心，不單走

廊狹窄、照明不足，而且傳來陣陣異味，又沒有足夠指示牌，一旦發生意外都不知道如何逃生。

我最後租用了一間較知名的連鎖式迷你倉集團，感覺上管理比較好的，但迷你倉並無職員在晚上當值，租客拍卡出入，有時夜深去收租，就會見到前人推著手推車前來「執貨」，他們都是樓下小商店的東主，收舖後就把貨物存放在迷你倉。雖然那次我租用了兩個多月，但說實話，我在迷你倉內迷路不只數十次，那些迷你倉一樣的走廊左穿右插，而且迷你倉沒有多大裝潢，要認清路線的確不是易事。

本港已非第一次發生嚴重火災，可惜有關當局似乎未能汲取

教訓，每次動員灌救時都會遇上各種各樣問題，令消防員在火場中缺乏足夠支援或裝備而犧牲性命。火警過後，消防處總說要檢討，之後列出一些建議去改善，不過過了下次火警，又會發現問題未處理好，又或者有更多新問題浮現。

採訪新聞十多年，我深深感受到政府的政策多是「後知後覺」，甚少能夠預見問題，並採取有效措施預防問題發生，惟有發生慘劇，才匆匆成立甚麼專責委員會來檢討，為甚麼不能早點找出問題，避免悲劇發生呢？不論是問責官員抑或一般公務員，希望你們能多點關心市民生活，不要只懂事後「補鑊」。

今天的夏天似乎特別熱得兇，在香港，大部份人都習慣噴冷氣，出外乘交通工具，有冷氣、回到工作間有冷氣、出去吃午飯也有冷氣、回家當然不能不繼續下去。小時候，冷氣在香港還沒有大行其道，甚至風扇也不是由朝開到



靜心消暑

晚，睡覺時大人怕小孩熱，就坐在旁邊為我們搖扇子，讓我們入睡。那時人口也擠這句話，就是涼這句話，就是大人教我們的消暑方法之一。

今天想起這句話，從圖書館借來一本傳統工藝的小書，書內

講述工藝師在古老的大宅專心工作，每個工序都絲不苟，全情投入到由原材料的處理到加工，有些竟需時十年八載，那種如慢鏡頭的節奏，在現代人眼中真是匪夷所思，但偏偏這種慢活態度，又真的被保留在世，看著看著，心靜了，又好像真的自然涼了下來。



然而，香港過去幾個月接連發生正值青春年少的學生走向自我毀滅之途，他們未能分享這個悠長的暑假，令人感歎莫名！這反映了香港的學校和家庭教育皆失敗。



老有所思

◆黃翠雲

暑假

專為學生而設悠長的暑假又到了。放暑假原是二十世紀初美國全球的教育改革而成為影響全球的教育制度。當時是得到醫學及心理學界的支持，他們認為學生長期「受壓」，不利成長，而且夏天擠在一起，容易滋生傳染疾病。

讓小孩子贏在「起跑線」，盡力催谷孩子，除了學校功課，還參加不少課外補習。其實每個人的終點都不同，每個人的「花期」也不相同，不應將孩子和他人比較。當然，父母對子女一定會願望，但切勿



若水·清心

◆李錦洪

為「松柏之聲」撰稿已近卅年，粗算起來是從昔日任職「星島晚報」時代開始，報業生態幾番流轉，人事面貌不斷變遷，我對文字的尊重始終如一；從青壯年寫到今日，自己亦從工作崗位退下來，成為半退休人士；希望能盡有生餘年，多做些榮神、益人、悅己的事情。

一般而言，退休最大的失落，是失去了一個被認知和被肯定的身份，就是咭片上的名銜。我一生淡泊，從不追求沾名釣譽的東西，但想到「仍在江湖中行走」，還須為自己設計一張新



樂活程式

◆吳之望

台灣家傳戶曉的趙慕鶴爺爺有一段很不平凡的晚年，在「悠悠一百年」一書他和大家分享了五顆歡喜心——歡喜學習心、歡喜吃苦心、歡喜處世心、歡喜玩樂心、以及歡喜樂活心！大家大可記下並視作為生活錦囊。

趙爺爺是著名的烏蟲體書法家，但他最為人津津樂道的是如何越老越活得出精彩！他一直過著活躍的生活，七十五歲不懂英語的他決定當背包客遊歐洲，八十八時上大

五顆歡喜心

學，九十三當志工，一百歲開始學電腦，即將步入一百零一歲時出版了「悠悠一百年」，又來港辦書法展。這位不老頑童為大家送上快樂人生課，他活着的每一天都是勵志故事。

當大家踏入退休之年，總以為人生最精彩的日子已過，人生從此走下坡……但從趙爺爺身上我們發現不老的心態可以創造無盡的驚喜。趙爺爺年輕時經歷了戰亂，在多少悲歡離合之後，他懂得珍惜當下，知足常樂。他說：「我從不想怎麼延年益壽，祇想活得愉快，就能活得久一點。對他來說，活著一天，就要生活一天、學習一天。」

趙爺爺的堅韌生命力和學習意志將「樂活」精神演譯得淋漓盡致，如何活得精彩始自一顆顆歡喜心，不停學習新事物，真正活著。當人家說：「人都快死了，還學甚麼電腦？」他的金句是：「可是，我現在還活著啊！」當老友記改變自己設限的心態，年紀立刻變得年輕。逆轉生活的關鍵不在生理，而在心態，積極心態將人處於最佳狀態，試試看！



老當益壯

◆奕琪

老當益壯，放低悲情，莫怨傷，莫怨傷，因憂使你滅亡，痛苦應要盡忘，休頹喪，休頹喪！

調：打開蚊帳
詞：冰虹



枯苗望雨

◆李家雄

近日在臉書看到一則很感動的分享，一位剛過花甲的先生因中風病魔來襲，由平日的書法和國畫導師猛然變成全身插著五條喉「的」病人，本是家庭支柱的現需全靠依賴家人，難受不言而喻。幸好社會上有基金助其康復，他妻子形容「獲批基金能見康復希望好過中六合彩！」

盼望，對任何人來說，對任何人在生活中，都很重要。在風雨飄搖中，能自強自足，劃房家長的盼望就是子女有一「企理」的書桌，拾荒的盼望就是三餐溫飽。這些人群的盼望，在很多人看來輕而易舉，但很可能大家的舉手之勞，已給人康莊大道。

漢將韓信年輕時

上廁所的事，即使那些住醫院又沒法起牀如廁的人，醫生也得為他們安排尿管等去處置排泄物。

如廁其實是健康狀況的標誌之一，只要看看一些經常便秘的人那痛苦惱的神情便可知道；所以不要小看上廁所這回事。

上廁所對行動不便的長者或中風的人是難事一件，他們需要家人在旁協助才可成事，尤其是坐



上廁所

而且還要在旁看管，解決後再把當事人送回原處。不少公眾場所的洗手間並不提供坐廁，多時只有路廁，試問體弱長者和傷殘人士怎能使用？希望有關部門留意這個現象。

近年不少安老院已開始在院舍內建設無障礙通道，包括洗手間在內，擴闊了空間後方便工作人員推動輪椅進出，此外亦增設扶手。上述一切措施不外希望有關人士活得有尊嚴。



愛老言老

◆邱可珍

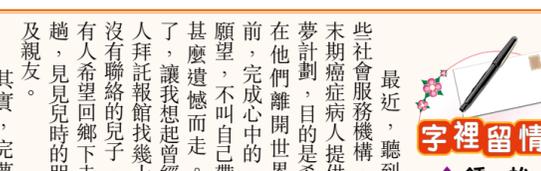
珍嬪月記

◆珍嬪

提起六月嘅災難，我地啲經歷過嘅就一定記得六一八，當時落咗好多日大雨，搞到觀塘雞寮山泥傾瀉，成堆屋活埋，死咗好多人。同一日半山區一樣係山泥傾瀉，隊隊都令人好心喻。未見過都認得到，咁咁跌低，推杯前面間高嘅大廈，結果啲啲居民都搞到同木屋區居民一樣咁嘅命運。呢個就係旭和道

水火無情

事件嘞，之後好多年個個山坡都有一大撻光禿禿嘅疤痕。講起都幾十年咯。今年六月特別熱，夜晚都三十幾度，要出酷熱警告，忽然聽見話有間迷你倉工廠大廈火燭，燒極都未救熄，重一連死咗兩個消防員，聽聽都令人好心喻。未見過都認得到，咁咁跌低，推杯前面間高嘅大廈，結果啲啲居民都搞到同木屋區居民一樣咁嘅命運。呢個就係旭和道



字裡留情

◆鍾怡

最近，聽到一些社會服務機構，為末期癌症病人提供完夢計劃，目的是希望他們離開世界之前，完成心中的一些願望，不叫自己帶著甚麼遺憾而走。聽了，讓我想起曾經有人拜託報館找幾十年沒有聯絡的兒子，亦有人希望回鄉下走一趟，見兒時的朋友及親友。

其實，完夢不是特定某些人才可以做的，任何一個人，也可靜下來，問問自己，在有生之年，有甚麼自己想去做，接觸及聯絡？又有甚麼事想去完成？那就當趁著自己仍是可以自決、活動之餘的時候，就去完成自己的心願。或許你會說，不知道自己想做甚麼？在百無禁忌下，不妨試一下，如果自己只剩下個月壽命，腦海即時會浮現甚麼？那就應該是自己內心最關心的人和事，這也應該是自己漸向前行的方向。漸漸你就會發現，原來想著的人和事也有不少，完成一件又一件



「無情」的背後

◆黃美嫦

「山長水遠好麻煩」之類……」麥小姐娓娓道來。馬太：「二人之前係咪有牙齒印，你當時細個唔知咋？」麥小姐：「當時我忽然覺得媽打很陌生，很無情，根本不像平日的她，我帶點責怪的語氣向她說：『人家永遠從美國坐咗十小時飛機來探你，唔係咁無人情味嘛，想當年大家住排間房……』」媽打卻說：「幾十年前嘅嘢無謂講……」

胡小姐追問：「二人見面的時候，氣氛如何？」麥小姐嘆氣：「媽打臉上毫無表情地說：『我唔認得你……』」原來她患上早期腦退化，我錯怪了她！」