



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

一個年青貌美，充滿活力的社工，自青少年開始，便不幸患上了紅斑狼瘡症；她每天要服用大量類固醇藥劑，雙腿佈滿了深如窟窿的疤痕；此外，併發的腦炎和腎炎，更令她一度進駐醫院的深切治療部。漫長的醫療過程令她腦部停頓，連思想、走路和說話也要重新學習。腿部的瘡疤令她痛苦不堪，每次清洗傷口動作痛徹心扉，她都咬緊牙關一一承受了。家境清寒的她，只要身體恢復狀態，她便

繼續攻讀及四出找尋工作，那怕是家庭補習老師和看顧員，她都樂意去做；目的是要幫補家計。後來，她將自己病痛的經歷，以輕鬆樂觀的創作文章，投稿參加寫作比賽，沒想到她的作品，竟然獲得資助寫作計劃；她甚至獲邀到全港的中小學和她的母校香港大學，分享她抗病毒的悲慘遭遇，和對抗逆境的心路歷程！

今天香港戒毒會聘請她做社工，她非常喜歡這



餘暉無限好

◆鄧駿輝

我算是半個自由工作者，不需要過一般打工仔「朝九晚六」的刻板生活，因此除了星期六、日要清早起床教班和工作外，我在其餘的日子，大都會睡到九時左右才起床。不過，這一天我破例清早就起床，因為相約朋友吃早餐。

吃早餐不是稀奇事，人人每天都要吃，營養師更說早餐比午餐和晚餐重要，因為我們經過一夜休息，體內熱量已消耗得七七八八，所以要在開始工作和

一頓簡單早餐

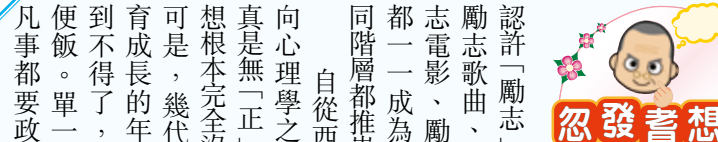
學習之前，好好補充一下能量。我也習慣每天就算多匆忙，都要吃過早餐才工作。

那麼，這頓早餐有何特別呢？皆因我約好了朋友 Iris，一起到位於太古城的「銀杏館（Ginkgo House）」品嘗早餐。提起「銀杏館」，相信大家都不會陌生，它是本港首間推動長者就業的機構，業務非常多元化，成立十多年來，已聘用超過二千名長者。Iris 從「面書」中看到朋友推介這兒的自助早餐，於是我們便來一試究竟。



走進 Ginkgo House 感覺布置簡單，氣氛寧靜，很適合跟朋友相聚聊天，早餐是自助形式，種類也算挺多，中、西式食物都有，例如有炒麵、長通粉、南瓜粥、腸粉、蒸薯薯……，最特別的還是有 DIY 煎蛋，讓大家親手煎「荷包蛋」。當天在場有兩位長者侍應，還有數名較年輕的員工，雖然工作忙碌，但見到眾人一直面露笑容，真的讓人感受到濃濃的親切感。

後來有職員上前跟我們聊天，才知道這天是自助早餐推出



忍發書想

◆王浩鈞

上一向都社會是失敗，卻講成「不重得是失敗，只重過程」。明明是錯誤，又講成「最好的學習機會，將一切有關負面的東西都打入十八層地獄永不超生！」

這和焚書坑儒有甚麼分別？其實，有太陽就有月亮，你偏要兩個只能活一個，保證全人類都會提前起身埋單找數。如果，你對一個患抑鬱

請保留心理生態平衡



症的朋友說：「努力，加油，你行的！」，第二天他有可能去自殺！因為「努力」正是他壓力的來源！

香港賽馬會多年來惠澤社群，致力推動各類慈善活動。最近又開有二零一六年，香港賽馬會慈善信託基金撥款一億三千一百萬元，聯同香港大學社會科學學院、香港中文大學賽馬會老年學研究所及五間非政府機構——香港老年學會、基督教靈實協會、香港復康會、聖公會聖雅各福群會，進行為期三年的「賽馬會安寧頤」計劃，推動社區安寧照顧的概念及落實相關服務的推行。

這個訊息引我想起



老有所思

◆黃翠雲

三十多年前看過一部日本電影，那是關於「棄老傳說」的《舊山節孝》：話說古代的日本，在信州深山一個貧寒地區的人們生活情形。

一個貧窮小村子，由於貧困而沿襲下來了一種拋棄老人的傳統，就是所有活到七十歲的老人必須「參拜舊山」，乃是一種信仰儀式，由長子將父母背上山，美其名是靈魂回歸山神，實際上卻是將無生產力的老者丟在山上等待死亡，任憑自生自滅！以節省糧食的支出。

有滿七十歲的老人

孝道淪喪的悲歌

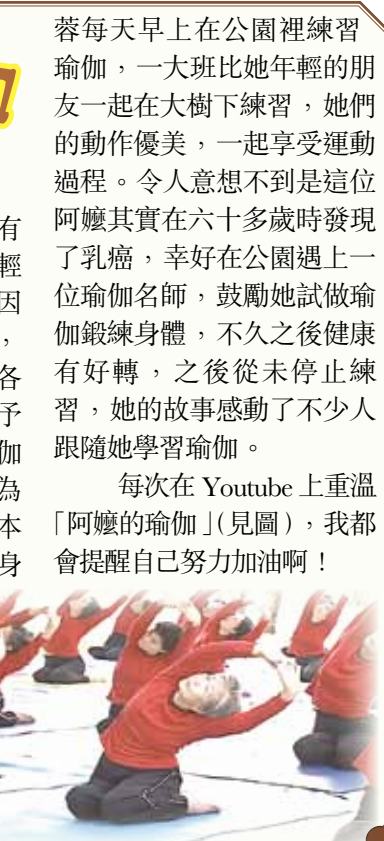


樂活程式

◆吳之璧

提起練習瑜伽，很多人會聯想到難度高的倒立動作，又會懷疑年紀大了是否仍能開始學習。自己以前也有這樣的想法，但本着任何時間開始學習都不算遲的精神，我在兩、三年前開始學習，漸漸在過程中領略箇中樂趣！

由於自己年紀較長才起步，所以將目標訂得現實，作為一種身心舒展，加強自己對身體狀況的瞭解，讓筋骨保持靈活，並從呼吸練習中調理心理和精神狀態，有助減壓。我明白改善身體的柔軟度，必須經過



蓉每天早上在公園裡練習瑜伽，一大班比她年輕的朋友一起在大樹下練習，她們的動作優美，一起享受運動過程。令人意想不到的是這位阿嬤其實在六十多歲時發現了乳癌，幸好在公園遇上一位瑜伽大師，鼓勵她試做瑜伽鍛鍊身體，不久之後健康有好轉，之後從未停止練習，她的故事感動了不少人跟隨她學習瑜伽。

每次在 Youtube 上重溫「阿嬤的瑜伽」（見圖），我都會提醒自己努力加油啊！



有什麼可以幫忙？

◆李錦洪

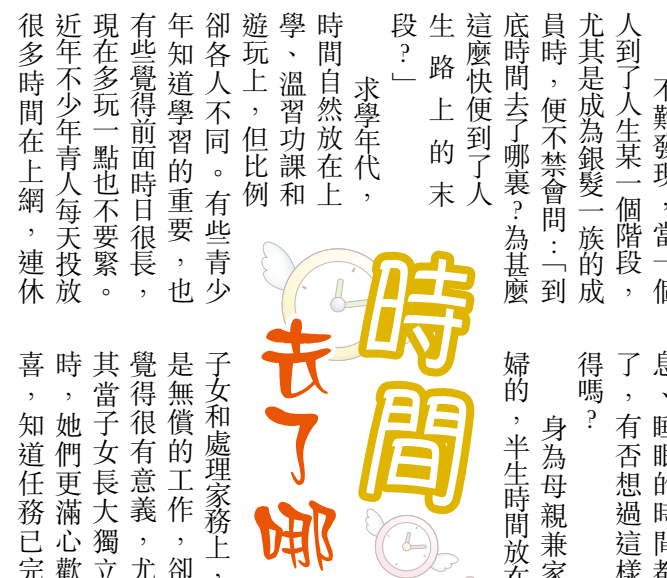
要衡量一個人是否真的老了，有生理和心理的分析數據，簡單一點，看看身份證就可以了。

日本著名女作家曾野綾子在《晚年的美學》書中，提到很傳神而生活化的自我測量法，自問說「幫我吧」的頻率有多少？

不論男女，不分年齡，經常把幫我吧放在口邊，是一種倚賴心態，覺得別人包括政府都欠了他，終日活在他人的照顧中，容易變得缺乏自信和進步的動力，當失去別人的幫助，就心生埋怨和不忿，怎可活得自在逍遙？

高齡者有豐富的人生經驗和體會，只是有所規劃和準備，決不應因年齡而不斷伸出求助之手，反當成為施予者，協助有需要的人。

「有什麼可以幫忙？」原來是不老的秘方！



孝親敬老在我心

◆奕琪

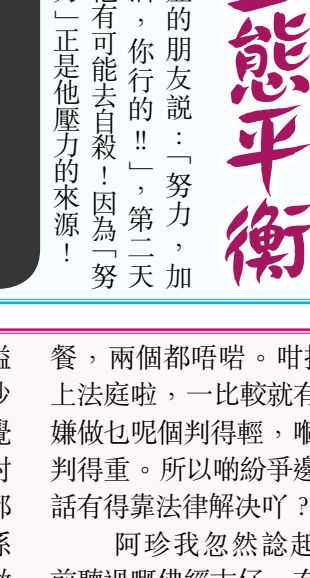
關懷，愛心及老人，社會既先鋒，莫下了基礎，辛辛苦苦，到於今，造福繼後人，但願享安康。關注恒愁困，對恒應尊重，豈可視廢人，齊來喚起大眾關注無助既老人。



孝親敬老在我心

◆奕琪

關懷，愛心及老人，社會既先鋒，莫下了基礎，辛辛苦苦，到於今，造福繼後人，但願享安康。關注恒愁困，對恒應尊重，豈可視廢人，齊來喚起大眾關注無助既老人。



孝親敬老在我心

◆奕琪

關懷，愛心及老人，社會既先鋒，莫下了基礎，辛辛苦苦，到於今，造福繼後人，但願享安康。關注恒愁困，對恒應尊重，豈可視廢人，齊來喚起大眾關注無助既老人。

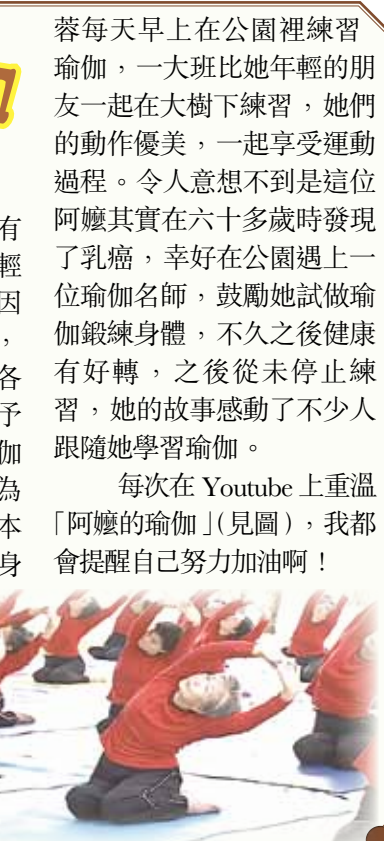


樂活程式

◆吳之璧

提起練習瑜伽，很多人會聯想到難度高的倒立動作，又會懷疑年紀大了是否仍能開始學習。自己以前也有這樣的想法，但本着任何時間開始學習都不算遲的精神，我在兩、三年前開始學習，漸漸在過程中領略箇中樂趣！

由於自己年紀較長才起步，所以將目標訂得現實，作為一種身心舒展，加強自己對身體狀況的瞭解，讓筋骨保持靈活，並從呼吸練習中調理心理和精神狀態，有助減壓。我明白改善身體的柔軟度，必須經過



蓉每天早上在公園裡練習瑜伽，一大班比她年輕的朋友一起在大樹下練習，她們的動作優美，一起享受運動過程。令人意想不到的是這位阿嬤其實在六十多歲時發現了乳癌，幸好在公園遇上一位瑜伽大師，鼓勵她試做瑜伽鍛鍊身體，不久之後健康有好轉，之後從未停止練習，她的故事感動了不少人跟隨她學習瑜伽。

每次在 Youtube 上重溫「阿嬤的瑜伽」（見圖），我都會提醒自己努力加油啊！

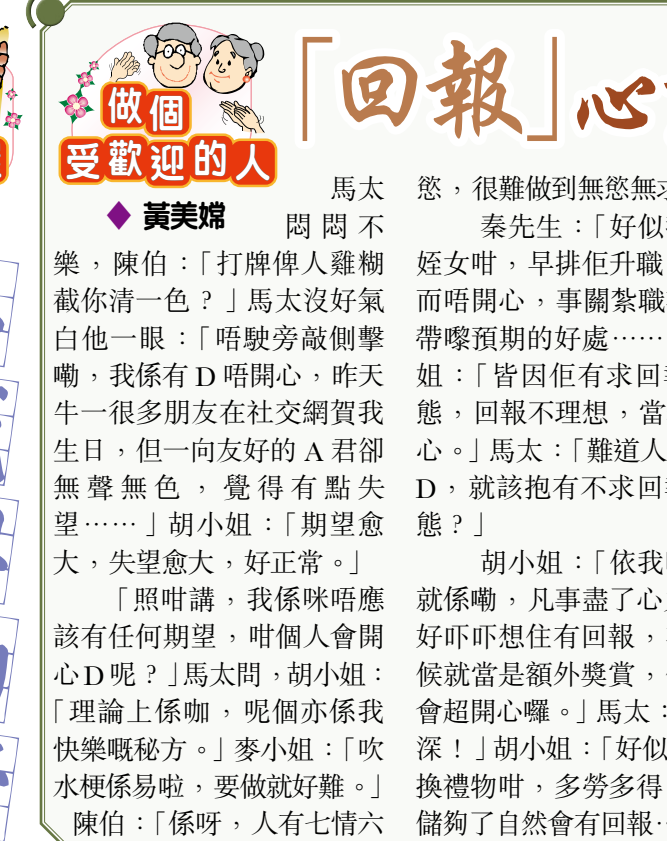


忠誠與勤勞

◆岑家雄

學解，國子先生一早就進入大學，召集所有學生站在館下，教訓他們說：學業的精湛在於勤奮努力，學業荒廢是由於懈怠。傳說有一位演說家，因小時口吃，登台演講時，聲音含糊，發音不準，常常被雄辯的對手壓倒。可是他氣不餒，心不灰，為克服這個弱點，戰勝雄辯的對手，便每天口含石子，面對大海朗誦，不管春夏秋冬，連爬山、跑步也邊走邊做演說，終於成為一個出色的演說家。

一個人知識的多寡，成就的大小，關鍵在於勤的程度。懶惰者永遠不會有所建樹，永遠不會使高尚的品格。



忠誠與勤勞

◆岑家雄

學解，國子先生一早就進入大學，召集所有學生站在館下，教訓他們說：學業的精湛在於勤奮努力，學業荒廢是由於懈怠。傳說有一位演說家，因小時口吃，登台演講時，聲音含糊，發音不準，常常被雄辯的對手壓倒。可是他氣不餒，心不灰，為克服這個弱點，戰勝雄辯的對手，便每天口含石子，面對大海朗誦，不管春夏秋冬，連爬山、跑步也邊走邊做演說，終於成為一個出色的演說家。

一個人知識的多寡，成就的大小，關鍵在於勤的程度。懶惰者永遠不會有所建樹，永遠不會使高尚的品格。

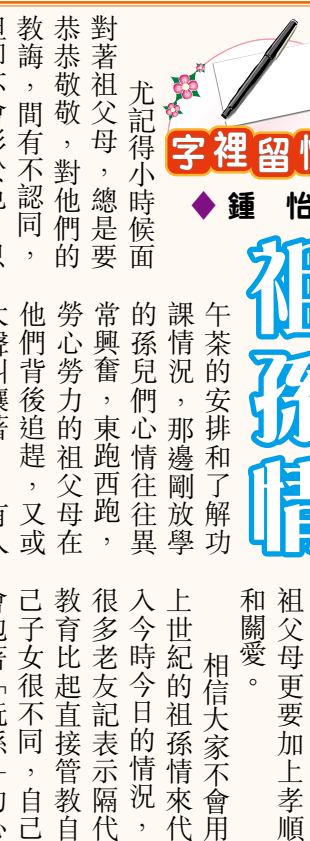


忠誠與勤勞

◆岑家雄

學解，國子先生一早就進入大學，召集所有學生站在館下，教訓他們說：學業的精湛在於勤奮努力，學業荒廢是由於懈怠。傳說有一位演說家，因小時口吃，登台演講時，聲音含糊，發音不準，常常被雄辯的對手壓倒。可是他氣不餒，心不灰，為克服這個弱點，戰勝雄辯的對手，便每天口含石子，面對大海朗誦，不管春夏秋冬，連爬山、跑步也邊走邊做演說，終於成為一個出色的演說家。

一個人知識的多寡，成就的大小，關鍵在於勤的程度。懶惰者永遠不會有所建樹，永遠不會使高尚的品格。



忠誠與勤勞

◆岑家雄

學解，國子先生一早就進入大學，召集所有學生站在館下，教訓他們說：學業的精湛在於勤奮努力，學業荒廢是由於懈怠。傳說有一位演說家，因小時口吃，登台演講時，聲音含糊，發音不準，常常被雄辯的對手壓倒。可是他氣不餒，心不灰，為克服這個弱點，戰勝雄辯的對手，便每天口含石子，面對大海朗誦，不管春夏秋冬，連爬山、跑步也邊走邊做演說，終於成為一個出色的演說家。

一個人知識的多寡，成就的大小，關鍵在於勤的程度。懶惰者永遠不會有所建樹，永遠不會使高尚的品格。