相交樂

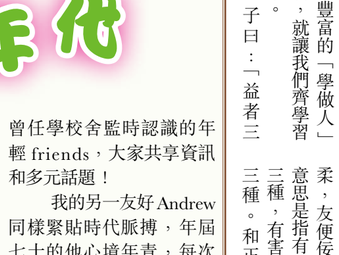
救救未亡人

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

諾貝爾和平獎得主劉曉波因罹患肝癌辭世了，全球各國熱愛民主自由的人，都群起支持及聲援他的遺孀劉霞，更呼籲北京當局尊重人權，釋放及還予她自由。劉曉波自少受教育薰陶，父母都是教師。八九民運前是知名作家，文章震撼文壇。當年因為支持學生民運，他以筆代槍，為他們爭取人權自由，被稱為「廣場四君子」之一。後卻因為一篇愛國憲章，被指煽動顛覆國家罪，被判監11年。

自從劉曉波入獄後，這對苦命鴛鴦長期被迫分隔兩地。劉霞更被軟禁七年，患上心臟病及嚴重抑鬱症，精神一直處於崩潰邊緣。劉霞喜作新詩，他們聯名的作品充滿了哀傷與無奈，扣人心弦。只見她獲得當局批准照顧彌留丈夫，一時間承受了無數的壓力與痛苦，人明顯憔悴消瘦了。如今丈夫離世，她能否撐下去皆令人擔心。丈夫生命進入倒數之際，曾千叮萬囑她要好好生活下去！

北京當局既能讓她和家屬看顧臨終的劉曉波，亦應本著人道立場，但願讓她遠離苦澀人生，過她自己意願和嚮往的生活。



餘暉無限好

充滿正能量的書展

◆ 鄧駿暉

轉眼來到暑假，可說是全年最忙碌的日子，我是單身漢，不用為子女的暑期活動而煩惱，倒是忙於為人家的子女籌劃活動，但不論工作有幾多，一年一度的「香港書展」是我不會錯過的活動。

我喜歡看書，雖然跟一眾「書癡」來說，家中藏書應該不算多，但香港寸金尺土，獨居於「蝸居」的我為免「書滿之患」，我基本上只會在書展買書。

最近幾年逛書展，發現愈來愈多有關心理學的書籍，當中不少都標榜「正向心理學」，我對心理學也有點興趣，也買過一、兩本來翻翻。今年再逛書展，我發現這類書本更多，用「海量」來形容亦不為過，每間大型書商的攤位，幾乎都有一個專區陳列着這些圖書。

供應這麼多，肯定是市場有需求。我發現只要書本名稱有「正向」、「積極」、「樂觀」這些字眼，就會吸引到讀者「打書釘」，你想另類一點？那麼用「擺脫負面思想」、「告別失敗」或者「黑暗不要來」也會收到相同效果。

我也隨意拿幾本來看看，結果看不到幾段就放下了，因為它們說來說去都是那幾條道理。「正向心理學」近年成為全球風行的學術思潮，相關著作猶如雨後春筍。但試想想，如果我們一味正面思想，豈不是無法居安思危？因為所有擔憂、疑惑都是負面的想法，不屬於「正向」思想的範圍。

你或許以為我的想法極端了一點，但在美國就有學者指出，部分提倡「正向」的組織過分解讀，他們刻意和過度強調樂觀，容不下半點「反對聲音」，結果會導致反效果，更有人指「正向心理學」已經變質，成為商界攫取財富的工具。他們列舉了金融海嘯之前，早已有金融機構僱員對市場狀況提出警告，呼籲各界要多加留意，但結果這班人都被「炒魷魚」，最終金融海嘯爆發，全球各地幾乎無一倖免。

為甚麼「正向」會如斯流行？我想是緣於「恐懼」。現今世界波譎雲詭，瞬息萬變，恐怖主義橫行，經濟前景仍未明朗，大家對未來似乎都失去信心，希望找到「明燈」指路，結果一片光明的「正向」浪潮就能乘着這股氣勢，席捲全球。

忽發奇想

壓力平安鐘

◆ 王浩鈞

最近右腳的腳跟痛。起初只是晨早下床時走幾步就會痛，走順了就不痛。本想不理會它，誰知它不動聲色，情況就變越來越壞，特別在坐得久了，起身走路時更痛到不得了。

去看醫生，斷診為筋膜炎，是十分慢性又麻煩的痛症。醫生說：「我給你吃消炎藥沒有用，因為只能吃藥時止一會痛，藥力過了又會恢復症狀。」然後他遞給我一疊影印，叫我照上面的指示做拉筋動作，除此以外別無他法。

他並建議我減些體重，因為體重會直接令腳底的筋膜受壓，令其勞損發炎。最後他寫醫生信到醫院專科做矯形鞋墊，幫助走路時減輕腳底壓力。

看來，壓力真是無處不在，由精神到身體，你忽視它時它就要你「看見」它，讓你好小心關顧一下一直被你勞役的「下屬」，使勞資雙方重回談判桌，大家好好找出解決方案。

愛老言老

兩「憶」

◆ 邱可珍

每個人在世上寄居時都擁有兩「憶」，很少例外。請留意我這裏所說的跟金錢無關，因為不是「憶」。兩「憶」是指「記憶」和「失憶」。

令人鼓舞的是「憶」跟國籍、性別、金錢、地位等無關，但卻分階段出現。

先說「記憶」吧，當事人不是生下來就有，是從幼小時慢慢練習得來的。「失憶」卻多時是長者的「專利」。

「記憶」包括兩種：美好的和令人難過的，要看事主選擇保留那一種。選擇前者的，每天便會快樂渡日。如選擇後者的話，便多半會愁眉苦臉，日子一點不好過。

記憶美好的事，除了心情良好外，也該學習感恩，因為不是人人的遭遇都能使人擁有。

「失憶」雖然多半出現在長者身上，不過即使屬青壯一族，也可以嘗試學習把不快或難受的事以「失憶」的手法去面對，然後生活才有意義。

身為兩「憶」的主人，我們要好好的適時使用這份資產，然後才能享受人生。

大家唱

雲開見月

調：禪院鐘聲尾段
詞：梁　愛

越老越嚟越精彩，滿心壯志豪情，
人生中，多礙障，毋庸 自棄，
辛酸苦楚我担當，千瘡百孔滿滄桑，
戰勝艱辛見雪亮，
投身 社區，編歌 樂唱，
願我弱勢發奮要圖強。

珍嬸月記

七月新聞多

◆ 珍　嬸

七月一定多新聞啦。今年搏命宣傳回歸20年，習大大親自嚟香港，見証有史以來第一位女士做大兵頭，我地啲師奶都覺得沾咗光㗎。嗷習夫人雍容華貴，梳個靚髻，去邊度都衣着得體，真係攞好多印象分㗎。連個天都好畀面，嚫個禮拜明明日日都落大雨，但係就有幾個鐘頭暫停，夠晒合作。

慶祝生日有好多活動，連羅浮宮啲寶物都有得睇。除咗睇以前啲皇帝塑像、油畫呀，重有好大幅掛毯，好似話第一次出國喎，係好靚。

睇完法國宮殿行過隔離，睇北京故宮嘅養心殿，啲皇座硬掘掘，四平八穩，睇落唔係幾舒服。做皇帝其實都幾辛苦，日日要睇奏章。有廣整咗啲印畀人扱紅色嘅「知道了」。以前邊有得咁偷懶，一定要用毛筆寫㗎。哼，乖孫連毛筆都未揸過！

見到慈禧黠樣垂簾聽政，諗起民間傳說話佢日日飲人奶，所以皮膚好靚，到年紀大重係皮光肉滑。點知過咗兩日，忽然間睇報紙話有位媽咪喺辦公室泵人奶攞喺雪櫃，居然有個男人去偷，重換咗啲牛奶。好在媽咪醒目發現唔對路，報警拉咗佢。蝦，呢個無良男人唔知係未想護膚養顏呢？

老有所思

「古早味」

◆ 黃翠雲

根據醫學專家的建議，要預防老人失智，避免輕度智能減退或惡化，一定要多用腦，包括下棋、打牌、寫作、猜謎、填字遊戲、辯論、學習新知等都行，不要怕「用腦過度」，腦神經細胞是愈用愈靈光的。

因此，我怕患上老人癡呆症，便選擇了寫作，這也是我最大的興趣。從二〇一〇年一月一日開始提筆書寫，把日常生活點滴，所見所聞，所思所想，有感而發的，值得寫寫的，不論是嚴肅的話題，輕鬆的趣事，浪漫的情緒都寫下來，滙集成自娛的遊戲文章。

現在科技發達，時興用電腦打稿，我卻樂在「爬格子」裡，逐字逐句經我手寫出來，那種樂趣真是無以名之。我比擬自己的腦袋好像一部電腦，可以隨身攜帶，不論走到那裏，吃喝玩樂，甚至睡夢中，如廁中，都會呈現我體會過，接觸過的資料，它儲存着我一生的記事。

我的腦袋又好比是花繚亂，也思不能集中，是活受罪的玩意！新的冰冷的文字總不及舊的有活力，我還是愛那「古早味」！

我不愛用電腦或手機打稿，我雖然學會了，因為年紀大了，視力減退，受不了那小框框裡的螢光，它使我眼花繚亂，也思不能集中，是活受罪的玩意！新的冰冷的文字總不及舊的有活力，我還是愛寫作靈感，它就會輸出我需要的資料。經一番整理後，又完成一篇自娛的文章。完稿後再保守地用信封、貼郵票到郵局投寄。

從擬稿、完稿、謄稿到投稿，這些過程是最令我嚮往的「古早味」！

偷窺，我的密碼只有自己知道，更不可能失竊。我一有自己知道，更不

能輸多少

同心圓

◆ 李錦洪

形容某些行業人員之多和濫，常設喻謂當街上一個招牌掉落，砸傷兩個人，其中一定有一個是什麼什麼……。

環顧職業範圍，不可能出現有半數港人參與的行業。如果將此設喻說成，一定有一個是股民，大致上應無懸念。這是金融中心另一寫照。

從大眾傳媒對金融資訊的重視，足為印証，因為有需求，就有供應，若干股壇名咀，更成為大家熟悉的公眾人物，幾乎每日都伴著你在股海浮沈。

雖然經歷了多次金融大小風暴，仍無損港人的投資熱潮，在金錢遊戲面前，總是貪勝不知輸。一些老牌股票行，就成為退休長者每日聚腳之處，打發時間之餘，復可交流心得，亦屬樂事。

投資自有風險，不同年紀承受風險亦有差異，如今的金融市場已經不能以傳統智慧去分析，有太多變數與陷阱，絕不能把老本押上，金錢事小，傷了心情和內疚事大。

必須緊記，投資任何品類先不問會賺多少？而是可以輸多少？

年紀大了，要懂得保護自己，避免受傷。

學做人

三味書屋

◆ 岑家雄

「學做人」這堂課，課本沒教，老闆、同事不會直接講。這堂課，沒有文憑，無法畢業，許多人學一輩子都學不會。這卻是最重要的一堂課：「做人」。做人難！上海皇帝杜月笙曾說，人生有三碗「面」難吃，一是場面，二是錢面，三是人情面，其中，最難吃的正是人情面。偏偏這碗難吃又難捧的「面」，在學校往往沒人會教，出了社會又沒人敢教，於是，我們得憑本能，不斷在人情困境中，學會做人的能力。然而我國文化實際蘊含豐富的「學做人」材料，就讓我們齊學習一下。

子曰：「益者三樂，損者三樂。樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣；樂驕樂，樂佚游，樂宴樂，損矣。」孔子意思是指對人有益的快樂有三種，對人有害的快樂也有三種。言談舉止喜歡以禮節的精神來節制、喜歡稱讚別人的好處、喜歡結交賢能的朋友，這些都是有益的；喜歡縱情享受的快樂、喜歡游手好閑無所事事的快樂、喜歡飲酒征逐的快樂，都是有害的。簡單可說「做人」首要是要對人謙遜、尊重。

此外孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」意思是指有益的朋友有三種，有害的朋友也有三種。和正直的人為友、和誠實守信的人為友、和見識廣博的人為友，都會受益；結交慣於裝飾外貌、內心并不真誠的人為友、結交善於逢迎，虛情假意討人喜歡的人為友、結交巧言好辯，沒有真實學問的人為友，就會受到害處了。簡單可說「做人」是要交摯誠、正直的朋友以起互學共進之效。

人生的做人課，不僅沒有文憑，也不可能畢業，連當過英國首相的邱吉爾都承認，自己到了65歲，才悟出一些做人的道理。但不管是管理、領導、乃至於人生真正的成功與圓滿，沒有一項不是圍繞着「如何做人」。這堂最重要、也最容易被忽視的課，你學好了嗎？

因果關係

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

「D宣傳電話好鬼煩！由朝到晚係咁打嚟！」馬太不吐不快，陳伯：「佢哋點攞到你電話號碼嘅呢？」李姑娘：「D商人唔會尊重你私隱咖，會將客戶資料賣俾人圖利……」胡小姐：「係咪，賣嚟賣去，你奈佢唔何，聽講上網買嘢仲牙煙，姓名電話地址乜都俾人知道囉。」

馬太：「我諗翻轉頭，個源頭可能係我參加咗嗰D乜嘢積分賞……」秦先生：「即係儲分可以當錢駛嗰D？」馬太：「係呀，每次我買嘢儲完積分，第日就有宣傳電話打嚟，有時一日有四、五個咁多……」

李姑娘：「呢個世界真係冇免費午餐，人哋有著數俾你，一定有嘢跟住嚟，好似有次我見番個唔熟嘅前輩，佢請我飲咗餐茶，跟住冇耐佢搵我介紹佢個朋友寫專欄，之後又叫我做義工幫佢睇劇集分場，有次佢搵唔到人，仲叫我幫佢打電話，當足我係佢義務助手咁……」陳伯：「即係一餐茶有排煩。」

「種瓜得瓜，便宜莫貪囉，你試吓唔儲嗰D購物積分睇吓會點？」胡小姐建議。幾星期後……馬太開心分享：「家陣少咗好多宣傳電話啦……」

字裡留情

腦袋

◆ 林瑞光

書本有介紹第一個六年是小孩子成長十分重要的一個階段，特別是腦部發展，而這段時間的腦細胞數量增長得最多和最快。所以，有很多父母、爺爺嫲嫲都不惜花費，給予小孩子上開腦班、興趣班等等。

到了青少年階段，本以為腦部的發展已差不多完成，人生就大局以定，但原來這個階段是著重腦部另一部份的發展，特別是問題解決能力、事情組織能力及判斷力。現在回想起從前在工作上遇到的同事，讀了很多書，但工作能力令人「嘆為觀止」。今天終於明白，可能是在成長階段時，沒有好好運用過大腦這個部份，而未能建立相關能力。

對老人來說，熱門話題之一是腦退化症，又名認知障礙症。患病其中一個原因是腦部多了一些物質，這些物質會令腦細胞窒息死亡，使大腦比正常衰老過程更快地退化。有研究認為預防腦退化，多做一些健腦運動、學習新知識及技能都有幫助。

造物主創造人類實在奇妙，當人多用腦，會使它勞累；嚴重會有生命危險；少用腦，會使它萎拙，人活得像個傻瓜。所以，凡事切忌極端，對腦袋的態度也是如此。

智能年代

樂活程式

◆ 吳之瑩

在Facebook臉書驚聞好友梁兄不小心跌倒，腳掌骨尾趾骨微裂，打了石膏，行動不便。梁兄不久前剛慶祝七十壽辰，雖然我們並不常踫面，但靠臉書保持近「距離」接觸，友好都緊貼他的生活點滴，紛紛問好，祝他早日康復。

一向活躍的梁兄喜歡在臉書分享每周活動，他習慣從報章上記下他感興趣的節目，預先策劃行程，利用享有的二元車費優惠，從天水圍到香港每個角落參觀展覽，活動毫不花費。不久前他帶大家「參觀」了灣仔動漫基地的《城市閘誌》，分享灣仔太原街排檔的「新裝」，又介紹過跑馬地的F11私人攝影展館。閒來他又愛將珍貴的懷舊收藏展示，深受友輩歡迎！

自從兒子數年前送他智能手機後，梁兄利用攝下身邊事物，隨時上載到臉書與友分享。一向廣結朋友的他笑言自擁有此手機，和不同群組朋友溝通甚方便，其中一班是認識五十年的小學同學、也有退休前一起工作的救護同儕、書法班的同學、還有曾任學校舍監時認識的年輕friends，大家共享資訊和多元話題！

我的另一友好Andrew同樣緊貼時代脈搏，年屆七十的他心境年青，每次收到我的訊息的極速反應令我佩服。他自言智能手機在手讓他上網能知天下事，閒來與友約會結伴同遊，攝下難忘景物，生活份外輕鬆寫意。

環顧身邊樂意學習新科技的老友記與世界接軌，更能享受到智能年代帶來的好處，與友聯繫更緊密，生活自然更豐富多姿！

少啟 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