



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏 怡

由香港賽馬會贊助的「永生傳說：透視古埃及文明」的專題展覽在香港科學館舉行。這日適逢女兒們有閒暇，便結伴前往參觀。這些由大英博物館運來的木乃伊，都用麻布包裹著！大會以虛擬電腦把裹屍布內的遺體，用上最新的斷層掃描技術，使觀眾更容易了解埃及木乃伊的製作過程和在古尼羅河谷的喪禮風俗，一一顯現出來，不但長者感覺難得，青年人和小朋友也覺得有趣呢！

是次展出的殮葬船模型、石碑、雕刻、手製衣物、護身符飾物、人物銅像和飲食器皿等等，都教人眼界大開。昔日的木乃伊，大都在青年及壯年前死亡，証明當時醫療的落後，尤其是牙科損害和椎骨折斷，容易因併發病症去

慘重！
蜚聲國際的九葉溝風景區一九九二年被列入世界自然遺產名錄。湖光山色恍如仙境被譽為「人間天堂」的勝景，湖景是九葉的精華，有謂「九葉歸來不看水」呢。如今竟受到嚴重破壞而面目全非，只能成為遊客美麗的回憶。可

惜一直嚮往而未有機緣成行的我卻有所憾，更令人無限欽佩的是，世事變幻無常，滄海桑田。
「變幻才是永恒」，世事常變，這也是不變的定律，所謂「好花不常開，好景不常在」，我們要「好好把握現在，欣賞「好花好景」。

四川九葉溝地震的災民，寄予慰問之情，為遇難者及家屬禱告，祈望受傷者早日康復，阿們！

埃及木乃伊的「永生傳說」

永生旅程，令人嘆為觀止呢！

展覽中還有一系列的厚木製棺木——原來埋葬木乃伊要用三層的木棺材儲存。而這些棺木，全部雕刻得非常精緻，尤其是最外的棺蓋，加上彩繪的人形雕像造型，更見珍貴和充滿藝術價值。展覽另加上大型立體投影短片，非常清晰生動，介紹古埃及人



餘暉無限好

◆鄧駿暉

最近又去了一趟旅行，以下幾篇是旅途中寫下來的札記。
(一)有關一個人去旅行的苦與樂，記得以前就寫過了，不過隨著年歲漸長，獨自旅行帶給我的不至於增廣見聞，還讓我反思生活。

我這次來到日本福岡，短短五天走了很多路，頂著火紅的太陽，一個人在路上跑呀跑、走呀走，穿梭於不同景點。有朋友問我，為甚麼不讓自己好好享受，反要過著這

種「刻苦」生活？我承認平時我絕少跑到郊外，就連做運動也要躲在有冷氣的健身房，為何旅行卻讓自己踏破鐵鞋呢？我想這是旅行讓我跳出「安全區」，來到陌生的城市，只能靠自己的力量解決問題，還有誰讓你依靠？我因此有了更大的決心和力量，面對困難和不安，但我能否把這種力量帶回家呢？

(二)又是一個人在走……我在福岡有名的景點——太宰府。一般人來到這裡都是在天滿宮附近，最多

旅遊札記

人的地方走走，我呢？偏要去另一邊的遺跡看看，其實也沒有甚麼好看，但卻把我弄得汗流浹背，手臂曬得紅紅。

走了一個小時，我才發現犯了錯，一定要回頭去坐車，唯有返回太宰府車站吧！我懷著忐忑不安的心情踏上歸途，誰料走了沒幾步，我就發現又錯了，眼前的路跟原路相隔了大段距離，怎麼辦？

以前的我一定會很慌張，但現今經驗多了，就繼續走吧！找找有沒有路回到原路，結果前面有一條小路，把我引回原路去！

再走了一下，又發現好似跟原路不同了，難道我又

錯？這時我想起生活中，我也經常自以為是，以為自己對某些課題已經很熟悉，結果一不留神就犯錯，現在我應該沉著氣，總會找到出路吧！

果然，我向路過的大叔問路，經過一輪「雞同鴨講」，他告訴我只要再往前走拐彎就是車站啦！我定眼一看，對喔！遠遠那個大大的招牌，不就是從車站轉下來經過的呢！

我的心情頓時變得輕鬆，連忙加快腳步，很快就跑到車站，看看手錶，花的時間比剛才還少呢！我想遇到困難不要自亂陣腳，冷靜處理眼前的難關，總會有解決方法吧！

每個星期五，我都會去鄰近公共屋邨的長者中心上書法班，途經屋邨的花園休憩空間，樹下的長椅上都坐滿了出來乘涼的老友記，他們坐得很近，卻很少交談，只是目露「空」光的看著前方，又或者看著途人的經過。到了放學的時候，他們彷彿動也沒有動過，仍各自各鎮守在那個「崗位」上，依然

無目的地看著遠處。他們每天坐在一起，仿如同陌路，難怪長者中心及附近的區議員辦事處有甚麼活動，都不見這群「隱士」參與了。

其實，到了我們這個年紀，到處交際無一害。因為大家都已放棄了原來在社會上的崗位，社會上的階級與

學歷高低已消除，交朋友時少了許多隔膜，這樣反而會認識到好些不同生



忽發善想

◆王浩鈞

齊坐不如齋喲



活範疇的朋友，從中增廣見聞，將自己的眼界拓展，何樂而不為呢？

今年六月四川茂縣發生地震後，不少災民正待支援，詎料八月八日四川九寨溝更強的七級地震震驚中外，死傷慘重！
蜚聲國際的九葉溝風景區一九九二年被列入世界自然遺產名錄。湖光山色恍如仙境被譽為「人間天堂」的勝景，湖景是九葉的精華，有謂「九葉歸來不看水」呢。如今竟受到嚴重破壞而面目全非，只能成為遊客美麗的回憶。可

惜一直嚮往而未有機緣成行的我卻有所憾，更令人無限欽佩的是，世事變幻無常，滄海桑田。
「變幻才是永恒」，世事常變，這也是不變的定律，所謂「好花不常開，好景不常在」，我們要「好好把握現在，欣賞「好花好景」。

四川九葉溝地震的災民，寄予慰問之情，為遇難者及家屬禱告，祈望受傷者早日康復，阿們！

滄海桑田



同心圓

◆李錦洪

在一間天主教學校的飯堂，長期放置一籃萍果供學生享用，負責管理的神父寫下一紙便條：「每人只取一個，別忘記，上帝在看。」
在飯堂的另一端就放置一盤曲奇餅，旁邊又有像孩子筆跡的潦草字條：「想要多少就拿多少，別怕，上帝正在看著萍果。」
這個有趣的故事可以引伸到很精深的神學問題：上帝是否無處不在，全知全能，甚至有人聯想到一個古老的邏輯命題：上帝能否創造一塊連自己也推不動的石頭？

回到長者簡單的生活，也不必糾纏在宗教的層面，我們所做每一件事，都需要想到：人在造，天在看。這是一種自我省察的能力，是法律和規則觸不到的範圍，人必須誠實面對自己。
我又不信什麼上帝，天在那裡？就在每個人的心中！



◆奕 琪

生活趣味

清早起，要運動，你和我一起練氣功，太極游泳要六通，飲完早茶去買麵包，睇埋報紙世界通，為社為群更有用，天天如是，好容易又過冬。



大家唱

詞：梁 愛



三味書屋

◆岑家雄

堅持和恆心

荀子道：「鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤」。意思就是只要有恆心，金石也可以雕刻，反過來若沒有恆心和堅持，腐爛的木也不能折斷。因此，堅持和恆心是成功的基石。

從古到今，有不少例子也證明了堅持和恆心是成功的基石，愛因斯坦曾說：「耐心和恆心總會得到報酬的。」這句話是所有發明家的心聲，正如愛迪生為了發明電燈，聚集了一百名發明家夜以繼日地開始了電燈的研究，而且他為了達到目標，做了各種實驗，用了大約1000多種質料來碳化做成燈絲，但始終沒有達到預期的成

績。但愛迪生沒有放棄，雖然一直失敗，卻仍然堅持繼續進行實驗。後來愛迪生終於完成了用碳化棉絲作為燈絲的電燈，二十世紀最偉大的發明，終於完成了。其實在愛迪生發明鎢絲燈泡前，已有人研究電燈，但燈泡只能維持很短時間。只有愛迪生努力不懈，做了多次耐熱材料實驗和研究3000多種植物纖維，才製造出第一個炭絲燈泡。之後不斷改良，研究出用鎢作燈絲，沿用至今。

司馬遷遵從父親遺囑，立志要寫成一部能夠「藏之名山，傳之後人」的史書。就在他著手寫這部史書的第七年，發生了李陵案。將軍李陵同匈奴一次戰爭中，因寡不敵眾，戰敗投

降。司馬遷為李陵辯白，觸怒漢武帝，被捕入獄，遭受殘酷的「腐刑」。受刑之後，曾因屈辱痛苦打算自殺，但想到自己寫史書的理想尚未完成。於是忍辱奮起，前後共歷時十八年，終於寫成《史記》。這部偉大著作共五十多萬字。開創我國史料豐富而翔實，歷來受人們推崇。魯迅曾以極概括的語言高度評價《史記》：「史家之絕唱，無韻之離騷。」

有很多人往往定下了目標，一開始時都會依著目標進發，但不久，他們沒有了堅持和恆心，以至那個目標總是沒有成功，還浪費了時間。所以，古到今，堅持和恆心是成功的基石！

小心騙局

「騙徒又有新招！」陳伯：「今次係回鄉搶，我收到自稱中旅社來電，說我回鄉卡的姓名出現異常，2小時後唔會停用，想了解原因按9字，聯絡服務處按0字…」馬太：「你點做？」陳小姐：「睇目！」

◆黃美嫦

秦先生：「D 騙徒最鍾意漁翁撒網，我都收過好多疑似行騙電話，唔聽來歷不明嘅電話最穩陣。」李姑娘：「弊在D 騙徒仲會搵上門嘅，早陣咪有速遞黨嘅，叫人簽收包裹，然後話寄錯，但已經拆開咗，就叫你賠幾千

銀，簡直係明搶！應該立即報警。」
胡小姐：「騙徒行騙不外乎利用人的恐懼、愛心、貪心這幾種心理，總之時刻謹記：防人之心不可無，就可減少中招機會。」馬太：「利用長者關愛家人來行騙的不法份子最卑鄙無恥！我星期三晚八點睇港台電視31「警訊」，話祈福黨再次出現，老友記們真係要特別小心！」

陳伯：「仲要提防D 新科技！超多黑客，早前無啦啦收到D 三唔識七嘅短訊，想同我傾偈，仲話好鍾意我張家庭相，嚇得我馬上舉報同封鎖佢…」

「騙徒又有新招！」陳伯：「今次係回鄉搶，我收到自稱中旅社來電，說我回鄉卡的姓名出現異常，2小時後唔會停用，想了解原因按9字，聯絡服務處按0字…」馬太：「你點做？」陳小姐：「睇目！」

◆黃美嫦

秦先生：「D 騙徒最鍾意漁翁撒網，我都收過好多疑似行騙電話，唔聽來歷不明嘅電話最穩陣。」李姑娘：「弊在D 騙徒仲會搵上門嘅，早陣咪有速遞黨嘅，叫人簽收包裹，然後話寄錯，但已經拆開咗，就叫你賠幾千

銀，簡直係明搶！應該立即報警。」
胡小姐：「騙徒行騙不外乎利用人的恐懼、愛心、貪心這幾種心理，總之時刻謹記：防人之心不可無，就可減少中招機會。」馬太：「利用長者關愛家人來行騙的不法份子最卑鄙無恥！我星期三晚八點睇港台電視31「警訊」，話祈福黨再次出現，老友記們真係要特別小心！」

陳伯：「仲要提防D 新科技！超多黑客，早前無啦啦收到D 三唔識七嘅短訊，想同我傾偈，仲話好鍾意我張家庭相，嚇得我馬上舉報同封鎖佢…」

累街坊

開講有話「螻蟻都尚且偷生」。呢，有時被蚊咬，一巴掌拍過去都唔中，因為好快就識得飛走。但係唔知點解人類就會有自殺呢樣行為。

我地啲做媽咪嘅，最唔抵得人攞自己命，你話有病就有得講嘢。好地地一個人，當初你阿媽駐住你十個月不知幾辛苦，生出嚟重要湊，眠眠睡睡，好艱難養大居然去死？真係豈有此理。
咁啲啲捉老婆落街然後自己畏罪自殺跳樓就更加乞人憎。正一條懦夫啦。所以阿媽教落，女仔最緊要帶眼識人，遇着個性暴躁嘅，郁啲就出手打人，真係好高風險嘅。呢，最近啲單，兩個人跌落樓下唔同單位，搞到嗰度無端端變咗凶宅，而且點都有陰影㗎嘛，正一累街坊！

另一單又係累街坊，居然跳入去化寶爐，搞到消防員即刻嚟救命洒水又爬梯上去救。成幾咁厚熱灰，點救咩，結果消防員救唔到命反而燒傷自己對腳。唉，啲人尋死之時有冇諗過會累到人地呢？報紙話呢位女士重有阿媽嘅。你話咁樣死咗去幾傷佢心呢？啲自殺嘅人成日覺得自己幾慘幾慘，非死不可。其實有冇諗過死唔能夠解決問題，反而會製造好多麻煩畀別人，兼令親友傷心又內疚呢？我最謹實自殺。

愉快地老化

◆吳之璧

年紀大，是否一定機器壞？最近重溫了余達明醫生在公開大學的「醫生分享系列」，他用心良苦地喚醒大家注意「老化」和「疾病」是有很大分別的。老化是每個人都會經歷的，身體每年逐漸輕微退化，但疾病則不然。除了基因影響外，很多疾病都是由於不良的生活習慣引起，其實是可以預防和控制的，其中包括中風、冠心病、白內障、甚至連皺紋也是可減少的！
試想一輛老爺車如

果保養得好，外型經過打蠟，機械經過維修，仍能保持閃亮，運作良好，有值得欣賞的價值！
環顧身邊有些老友記似乎得天獨厚，外貌和機能看起來比實際年齡年輕，在他們身上找不到多餘的脂肪，他們擁有靈活的身手和腦筋。要保持這狀態絕非偶然，就讓我們一起來學習和實踐愉快地老化的秘方！

在這裡與大家分享一位九十多歲老祖母的生活細節，她的不老秘方在於日常「揀飲擇食」，吃有營養的新鮮食物，不吃

過量，拒絕垃圾食物（祇准偶爾饒嘴），勿讓身體增加負荷。經常保持儀容整潔，外出時保護皮膚和眼睛。她把運動和伸展放上每天日程，經常保持活躍，選擇與活力充沛的朋友結伴，閱讀和學習新知，嘗試新玩意，讓腦袋不斷接受新刺激，保持精靈，這都是減低慢性病的良策。

讓我們從今天起從多角度檢視自己生活習慣的每個環節，加倍注意保養功夫，愉快地老化，將發病的時間推遲，迎接更多樂活的日子！