相交樂

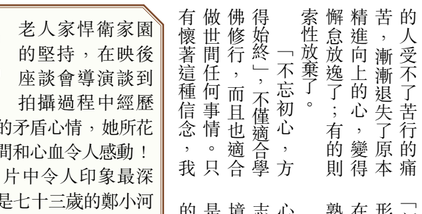
沒有被遺忘的一群

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

每個人心底都有一盞燈，只要運用得宜，便能發光發亮，不枉此生了。健全的人生是有方向和目標的，但身體殘障、視力模糊、口齒不清和靠輪椅出入的人便難免被社會遺忘了。

「糊塗戲班」收納了數十位以上的傷殘人士，組織了一個「無障礙劇團」，全力培訓他們成為專業演員，演出舞台劇《天虹戰隊》。由學習、訓練至綵排演出，他們經歷了無數的艱辛障礙，忍受著身體的痛苦，排除萬難，終於在舞台亮燈的時刻，都能解開他們的心結和關口，在舞台上發揮得淋漓盡致，搏得全場無數喝采與掌聲。

更難得是，一位新晉的年青獨立女導演，與她的攝錄隊員，將他們鍛煉的過程，由始至終全部記錄下來，製成了一套感人肺腑的電影《燈亮時》，在香港亞洲電影節全力推薦下，贏盡口碑，發揚光大，正式公演。沒有華麗及修飾，片中找到的盡是殘疾者的情懷和草根團隊的合作精神，充滿汗水和淚水交織的勵志片段，令人感動。很是佩服這位導演的高尚情操，她的作品，正是殘障者的鼓舞明燈呀！



餘暉無限好

選擇

◆ 鄧駿暉

互聯網真是偉大發明，有了它，我們便能聯絡上一些久未見面的朋友。每次遇到這些「老朋友」，我都會瀏覽他們的facebook(臉書)，瞭解他們的生活，他們做甚麼工作？結婚了嗎？有沒有兒女？正因為這樣，我不知不覺跟他們比較起來。

即將踏入不惑之年，人生走了一半，我偶爾會想想自己過得如何？有些同學已是大公司高層，亦有人任職高官，有人是傳媒界響噹噹人物，亦有同學平平淡淡過日子，我呢？我覺得也算不賴，從事「自由人」工作三年多，雖然不算是名成利就，但起碼沒有經濟上的擔憂，能掌控自己的日程，日子還算過得不賴。

每個人的人生都是「選擇」的結果，我們走的每一步都是自己選擇，我們往哪兒走、如何走、走得好快，一切都是由自己決定。有人或者會問，有些情況是為勢所迫啊，例如戰爭的時代，難民要攀山越嶺逃難，哪有選擇而言？我卻認為他們鼓起勇氣離開就已經是選擇，他們決定要保住性命、用盡方法避開戰火也是一種選擇，他們大可選擇留在烽火連天的家鄉，但更多人會選擇「博」一次。

我覺得這個「選擇」很重要，如果一個人「選擇」放棄自己，即使旁人多麼努力去幫助他，一樣是徒勞無功；相反，一個人如果「選擇」重新造人，無論面對的困境有多難，他都會咬緊牙關，捱過面前一個又一個挑戰。

不過，要做出「選擇」並不容易，因為我們知道做出選擇，就代表要犧牲某些東西，這個代價有多大？是否值得冒險？現代人顧慮太多，結果花上很多時間去衡量得失，有時更因此錯過機會，這亦是選擇的後果。

當年我決定自立門戶做「自由人」也是選擇，我捨棄了電視台的穩定工作(雖然最後它倒閉收場)，重新掌控自己的生命，這幾年來我嘗試了不同的工作，涉足一些從未接觸過的範疇，更完成了攻讀碩士的心願，如今看來，我做了一個很好的選擇，相信我會繼續走下去。

忽發書想

迷你倉與擁物狂

◆ 王浩鈞

有個溫柔賢淑的太太，就會羨慕別人有個活潑好動的太太。

其實，這都是人之常情，遠在天邊的東西都比唾手可得的東西好，也許這正是人類不斷追求進步的原動力。但如果想要的東西完全不設實際；又或者需要與否也搞不清楚，完全是因為自己不能擁有就不罷休，那就不單只我自己的沒有陽光的日子久了，我們就會想念陽光灑在身上的溫暖。

沒有下雨的日子久了，我們就會想念打着傘漫步雨中的寫意。

住在沒有雪的地方久了，就想去降雪的地方旅行。

住在終年嚴寒地方的人，就連做夢都想到在熱帶的沙灘上享受日光浴。

有個言聽計從的丈夫，就會羨慕別人有個主見十足的老公。

愛老言老

◆ 邱可珍

全球很多地區一年的氣候有四季，分別是春、夏、秋、冬，只有少數地區例外。

春天通常生氣蓬勃，萬物從寒冬的籠罩下走出來，植物開始發芽生長，動物也充滿朝氣，四處走動。

夏天不用說每天太陽高照，萬物迅速成長，動力十足。

秋天多半秋高氣爽，不但令人心情愉快，更是全球很多地區一年的氣候有四季，分別是春、夏、秋、冬，只有少數地區例外。

春天通常生氣蓬勃，萬物從寒冬的籠罩下走出來，植物開始發芽生長，動物也充滿朝氣，四處走動。

夏天不用說每天太陽高照，萬物迅速成長，動力十足。

秋天多半秋高氣爽，不但令人心情愉快，更是收成的季節，可以享受辛苦經營的成果。

轉眼到了冬天，寒冷的天氣令人難耐，甚至不想出外。不難發現不少植物都了無生機，甚至枯萎。陰暗的環境多少影響人們的心情。

有人說，踏入金齡歲月便是人生的冬季，這時長者的生活可能單調和缺少生氣。

最近在雜誌上看到一篇報道，指出一些國家一年只有兩季 — 春季和冬季，冬天仍然太陽普照，天氣溫暖，一點不冷。

所以在此鼓勵長者們，不要以為走到人生的第四階段便會暮氣沉沉，只要抱著樂觀的心態，不斷學習新事物，仍然可以活得精彩！

人生的冬季

珍嬸月記

模範阿婆

◆ 珍　嬸

久不久就聽到啲乜嘢物嘢調查報告，一陣間話香港有一半人太肥，膽固醇高，一陣間就話好多細佬仔有抑鬱症。我地啲細個窮，捱大嘅人，見到而家啲細佬好食好住，分分鐘仲有工人湊，就會諗吓，係未太富裕反而係壞事呢？

嗱，好似我地細個如果唔勤力，升中試考得唔好，入唔到政府津貼學校，就咪旨意有中學讀。阿媽冇乜錢，唔會買玩具，咁咪同朋友玩跳飛機囉，仲多運動，自己發明玩具又特別開心添。而家人人剩係玩手機，床都唔使舖，四體不勤，又食肉多過食菜，有乜辦法唔養到肥晒，膽固醇又高吖。最弊咁富裕仲係唔快樂喎。呢啲係未就係人生嘅弔詭呢？

所以我成日同阿女話，千祈咪對乖孫千依百順。我做阿婆嘅緊但就得，你做阿媽嘅就唔得。慈母多敗兒吖嘛。好在阿女都信我。而且實情我有幾縱乖孫呢？間中食粒糖，有時買啲嘢但玩之嘛。我自問都好努力幫阿女教好乖孫㗎。好似講啲古仔但聽，教但唔好學壞，仲有係要孝順父母，做人唔可以老奉以為乜都係天跌落嚟，要感恩囉。我仲同但去行花展呀、工展會呀、博物館呀，等但多啲運動。哼，我都算係模範阿婆，唔使去上培訓班㗎！

老有所思

◆ 黃翠雲

一零一八年展望

回顧二零一七年，全世界不論在氣候、社會問題，各方面都有異常的變化。

從新聞圖片所見，各地受颶風吹襲，狂風暴雨引發水災，街頭變汪洋，海濱被水淹，樹木、房屋給摧毀。不僅人命傷亡無數，而經濟損失更難以估計！

據聯合國世界氣象組織(WMO)最近表示，地球大氣中二氧化碳的濃度達到新高，有需要採取嚴厲措施，迅速減少二氧化碳及其他溫室氣體的排放量，以達到由二零一五年國際社會通過的《巴黎協定》的主要目標。

而美國政府發表的新科學報告證實，全球暖化確實存在，幾乎百分百肯定是人為造成。但美國總統特朗普卻多次質疑溫室效應導致氣候變化的科學根據，又指《巴黎協定》對美國不公平，並決定退出。

因此，我想起一句成語—「水能載舟，亦能覆舟。」語出《後漢書•皇甫規傳》註引《孔子像語》孔子曰：夫君者舟也，人者水也。水能載舟，亦可覆舟，君以此思危，則可知也。

唐•陸贄《奉天論延訪朝臣表》故喻君為舟，喻人為水，言水能載舟，亦能覆舟也。舟即君道，水即人情，舟順水之道則浮，違則沒。

為政者定要明白此理，喻平時要想到可能發生的困難和危險。因凡事有利有害，我們只須多加防範弊害的發生，不必因噎廢食，事物使用得當則有利，不當則有害。

但願世上所有為政者都能拋開私利，多為大眾著想，造福人群！

春聯有云：雞鳴天上登仙境，犬吠雲中入寶山。今年農曆戊戌又逢狗年，祝各位老友記，身體健康，萬事如意！

同心圓

晚晴樓

◆ 李錦洪

一個長者都應該是人生學專家，走了幾十年的人生路，經過不同的高低起伏，冷暖寒暑，怎不能成為專家？足以和別人分享。

然而事實上不少長者仍活在過去的光輝和慘淡，不斷預支未來的憂愁，活得很不快樂，更抱怨別人並不了解老人家心事。

我所尊敬的一對長輩：麥希真牧師夫婦，不單活出基督徒的樣式與內涵，無論在任何景況下，始終如一地過著知足感恩、喜樂平安的生活。麥牧師雙目失明，心鏡澄明，錄製了信息豐富的講道集，師母陳永萱曾任小學校長，甘願放下穩妥生活，和牧師到處為家，宣教牧民，獻身神學教育。最近更將近年退休後入住加港不同頤養院的經歷，以慧眼靈心，生花妙筆，娓娓道來，既不倚老賣老，復無自艾自怨，書名：「晚晴樓」，出自唐朝詩人李商隱：「天意憐幽草，人間重晚晴」。

作者不愧是人生學專家，看透了世道人心，說出了長者情結，教人會心一笑，笑中又會輕泛淚光，年輕人看了更明白長者種種難以理解的現象，老人家看了仿如對鏡自觀，好書一本，誠意推介。

聖誕鐘聲報自由

長者之歌

調寄：普世歡騰
作詞：冰　虹

鐘聲交響，宇宙呈祥，普天同樂，
共唱，肅清魔障，佳音高唱，
惠澤萬物共享，笑迎和平齊唱，
唱自由平等，歌聲嘹亮，家家歡暢。

三代同堂

善用智能手機

◆ 何紫薇

現今兒童越來越早接觸智能手機，有坐在嬰兒車上的小孩已用手機。我女兒在小學五年級時希望我送她一部，理由是許多同學已經擁有，這些同學用手機來玩遊戲、看短片、發訊息與朋友聊天等等，對女兒來說是一件有趣的玩具。後來跟其他家長談起，大家都認為年幼子女缺乏自制力，須加以限制，但當子女升上高小後，有些情況手機是有其好處的，例如用來查字典、聽生字的發音，都有助學習；當子女開始自行出入，往返學校或參加活動等，家長可以透過手機與子女保持聯繫。後來我給女兒一部我棄用的舊智能手機，當她學懂使用後，就當起了外婆的手機應用顧問。

家母數年前開始用智能手機時已七十多歲，在同齡朋友中算是較早使用的。仍記得我第一次帶她去買智能手機時，花了頗多時間和耐性教她，還帶她參加電訊公司免費提供的手機應用工作坊，但智能手機的功能日新月異，母親每遇上新的問題，我也要研究一番才能解答，忙碌時少不免會不耐煩。反而女兒有著小朋友的好奇心和探究精神，她往往能解答外婆的疑難，有時倆婆孫還會分享手機內的有趣玩意和攪笑短片。我覺得母親學懂用智能手機的好處多，最大的好處是可以跟世界各地的親友溝通無間，大家在手機群組內互發訊息和相片，母親就不會錯過她居住外地孫兒的成長片段了。

樂活程式

山城故事

◆ 吳之瑩

在本年度「華語紀錄片電影節」欣賞了一套有意思的紀錄片，是關於中國美麗的百年陽產鎮土樓的故事。該鎮祇有約五十位長者留守，一天消息傳來政府要遷拆古城土樓……

九十後年輕導演解修遠關注到古鎮將面臨遷拆危機的問題，決定和攝影師拍攝父親將過程記錄，不辭勞苦地在古村留下來，觀察居民的生活，拍攝了逾千小時材料，將年逾七十歲的夫婦鄭小老人家悍衛家園的堅持，在映後座談會導演談到拍攝過程中經歷起伏的矛盾心情，她所花的時間和心血令人感動！

片中令人印象最深刻的是七十三歲的鄭小河做事仍充滿幹勁，比起年青人毫不遜色。他老伴雖常抱怨他只顧忙於接待遊客，但仍辛勤作業，採茶葉，上山斬柴……魄力驚人。一次從果樹上掉下來斷了肋骨，經休養也迅速康復，令人驚訝！

鄭氏夫婦讓我得到很大的啟示，當老人家生活有了明確目標，並願意選擇活躍的模式，人自然發放精彩樂活的光芒，正面影響每位觀眾的心！

三味書屋

◆ 岑家雄

初心

談到初心，最多的聯想是《華嚴經》的經文：「不忘初心，方得始終。」其意思是說學佛者，在修學過程中，只有不忘記自己的最初發心，才能持之以恆，堅持不懈，善始善終。對於學佛者來說，在最初發心學佛時，都會勇猛精進，學修並重。但是，隨著時間的推移，有的人受不了苦行的痛苦，漸漸退失了原本精進向上的心，變得懈怠放逸了；有的則索性放棄了。

「不忘初心，方得始終」，不僅適合學佛修行，而且也適合做世間任何事情。只有懷著這種信念，我們才能在遇到各種逆境之時，始終堅守自己的信念，最終取得事業的成功。如果忠記初心，就會見異思遷，半途而廢，一事無成。一開始抱持的心態或者一開始的想法。

也有人說初心可以形容人剛出道時懷抱的理想或目標，亦有人談初心引用日文初心者的意思，就是「新手、生手」，是在形容一個人還處於正在學習狀態，還未成熟到可以自力更生。

其實常存初發之心，堅持不懈的意志，和常居學無止境，堅備謙卑的心態是做人處身必須學好的。堅毅不屈是不少當社工的初心，其出自戰國．趙．荀況《荀子．法行》：「堅剛而不屈，義也。」社工的初心就是秉持公義，為義受迫的發聲、爭取。而謙卑的心態操練最佳參考的是聖經所說「凡自高的，必降為卑，自卑的，必升為高」(馬太福音 23:12)謙卑並不是我們每一個人的外在行為，是人類禮儀的高尚表現。不是一種姿態，謙卑者不自高自大，不驕橫跋扈，不暴虐乖戾，不肆無忌憚，不假裝偽善，不廉恥獻媚。

不忘初心，方得善終，大家都知，但能真懂而踐行者寡，究竟如何才能克服知易行難呢？深明所持之道的價值取向才可以堅毅、徹悟自己的渺小才可以謙卑與人同行。

麻煩人

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

太太的手機響起，她望望來電顯示，立即關機，大家好奇：「為何不接聽？」她嘆氣道：「是個麻煩人！以往都有同佢講電話，但佢總係滿肚牢騷和怨氣，冇工做就怨三怨四，到搵到工做嘞，又怨，一傾就傾成個幾鐘頭，吸走曬我D正能量，我真係頂佢唔順！」

李姑娘：「咁又的確幾煩，我都遇過類似嘅麻煩友，經常有彈冇讚，處處著眼於人哋如何虧待自己，對自己不好、不公平，要浪費我D時間聽佢吐苦水……」

陳伯：「你哋令我想起最近朋友在社交平台分享的說話，很有哲理亦深有感觸，內容是這樣的：『當孩子不麻煩你的時候，可能已長大成人遠離你了；當父母不麻煩你的時候，可能已不在人世了；當愛人不麻煩你的時候，可能已麻煩別人了；當朋友不麻煩你的時候，可能已經有隔閡了；……』

『人其實就是生活在相互麻煩之中，在麻煩之中解決事情，在事情之中化解麻煩，在麻煩與被麻煩中加深感情，體現價值，這就是生活。所以說要珍惜身邊麻煩你的人！也感謝我曾經麻煩過的人……』」

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