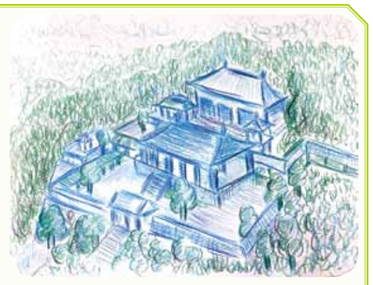
相交樂

發人深省的「慈山寺」

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地



難得有緣預約參觀由李嘉誠先生耗資超過十七億港元建設的大埔慈山寺。寺院無疑使人領悟佛界的莊嚴、福慧與修養——栽培正知正見，斷絕世俗煩惱，從而獲得真正的心境平靜，對萬事處之泰然，懂得安樂自在。

慈山寺的虎門是根據傳統的烏頭門設計，對面的山門，兩側有青銅鑄造金剛力士，威武屹立着守護寺院，寓意人們都應該放下貪、嗔等煩惱，以平和之心，進入解脫大門。穿過庭院歡喜地，有半月形的蓮花池，令人有洗滌身心，不染塵俗之感。跟著的天王殿供奉着天冠彌勒、韋馱菩薩和四大天王，皆是仿照隋唐時期造像風格。

大雄寶殿供奉是釋迦牟尼佛、東方藥師佛及西方阿彌陀佛，皆是導人向善、濟世扶貧的巨型三寶佛，均仿照唐代傳統塑像。還有青銅鑄造的十八羅漢和敦煌壁畫，著實引人入勝。後面的華雨臺和洛迦池，更有清晰如鏡的活水，象徵生生不息。地藏殿上方是觀音大殿普門，供奉着如意輪觀音。外有一條慈悲道，通往觀音聖像，是聞名世界高達 76 米的宋式合金鑄造的素白觀音。她態度和藹慈祥、典雅飄逸、俯首觀望世人，右手持智慧寶珠，左手遍灑淨瓶甘露，普渡眾生。宏偉的建設，令人印象深刻，叫人學習檢視個人生活修行，不正是「發人深省」？

餘暉無限好

辛苦搵嚟旨在食

◆ 鄧駿暉

晚上放學回家，照舊到寓所附近的茶餐廳吃晚餐，正當我準備離開，聽到鄰座響起一陣喧鬧聲。我聽到侍應生說：「就得啦！我幫你再問問！」原來那位男士點了一客套餐，但是等了很久也沒有來，他沒法等下去，只能急著結賬離開，他花了六十多元，喝了一杯冷飲，就匆匆離開了茶餐廳。臨走的時候他拋下一句：「就算你而家給我，我也無時間食啦！」

我結賬離開茶餐廳，男士剛好在我前面，我見到他「衝紅燈」，跑到對面馬路，我想他可能趕去開工啦！他會不會是的士司機呢？

我們辛勞地工作，無非是為了賺錢，但這位男士似乎沒法消受。這令我不禁想起，有很多人也是為了工作，忽略了自己的健康。我在兼職工作的機構，就看過很多年輕人一天到晚都是工作，到了午飯時間就沖一個杯麵填飽肚子，有一位女生這樣跟我說：「我每天也是吃杯麵的！」天呀！杯麵怎能代替正餐，哪有營養喔！

正所謂「辛苦搵嚟旨在食」，如果我們只顧著工作，卻忘了用餐，那麼工作的意義又何在？當然，我並非認為賺錢是工作的唯一目的，但如果我們本末倒置，把工作填滿所有時間，哪又見得是健康平衡的生活？

社會上一直討論著應否實行「標準工時」，我認為立法規管工時是有必要的，尤其是個別行業從業員加班嚴重，對健康構成頗大的風險，同時犧牲了與家人相處的光陰，但處理這個問題時也不能操之過急，而要理性客觀分析各種相關因素，例如政策是否真的能夠令到「打工仔」受惠？社會額外承受的成本又有幾多？一旦推行標準工時，又是否人人會遵守？香港人有名是「工作狂」，是否人人原意為工時「封頂」？社會未有廣泛共識之前，還是不應該過早推行。

忽發書想

但願無事常相見

◆ 王浩鈞

新春期間，飯局連連。尤其退休兩年後，參加的團體越來越多，一到新春，不是團隊機構搞活動，就是自己發心想見大家一面，在歡樂的日子裡聚一聚，即使是閒話家常，說三道四，八八卦卦，然後大笑一餐，都是賞心樂事。

所謂「但願無事常相見」，沒有閒事掛心頭，不要「無事不登三寶殿」，最好就是沒有任何附加條件，獨是想見見對方，這才是世間最美的掛念、最美的相見。

試想想，一天起床，心頭一點俗務都沒有，只是驟然心頭昇起一兩個人的臉，於是起床洗臉刷牙，發個 whatsapp/短訊）給對方，噢！對方剛好回話：「我正想找你。」這種恰恰遇上剛剛的美意，就是大自然花開滿園的心有靈犀！一時間大家交換一個眼神、一個心意，大家就同時綻放開來！

愛老言老

◆ 邱可珍

不久前報章報道，已接近90歲的李超人（李嘉誠先生）仍然決定不退休，表示個人健康良好，有足夠的精力可以應付手上的工作，適當的時候自會交棒。

李先生掌管的是全球性的家族生意，一切由他作主，退不退下沒有人可以干預。

身為「打工」一族，到了退休年齡沒法不退下，因為公司或法例有此規定，員工須遵守。

一般來說，一些僱主在可行範圍內可以延長一些職位的退休年齡，例如學校或社福機構的文員、工友等，即使退休年齡是60歲，仍可酌情延長，只要事主仍有良好的健康和能力去處理有關工作，但當然要通過健康檢測。

有些職位即使僱主願意延長退休年齡也會遭僱員婉拒，因為體力沒法應付，例如安老院的照顧員，每天要扶抱體弱的長者沐浴和進行大小二便等。

一些社會人士退休後仍然精力充沛，於是獻身去一些安老服務單位當義工，例如陪診、探訪或擔任興趣班導師等，不受退休年齡限制，社會也因此得福。

退休年齡

◆ 奕　琪

珍嬸月記

綿亙萬里

◆ 珍　嬸

過年有乜嘢好節目呢？有人話要去睇胡楓。86歲開演唱會喎，唔知係未破健力士紀錄呢？好多舊歌聽嘅。

我就去咗睇歷史博物館個展覽嘞。趁住乖孫放假，等佢又見識吓嘛！叫做綿亙萬里，初初都唔識讀，又唔知綿亙係乜傢伙，梗係先查吓字典，可以教吓乖孫嘛。原來綿就係一團絲，綿亙就係連續不斷喎，用嚟形容絲綢之路係好啱嘅。

乖孫最開心就係有駱駝可以影相，我見有好多後生女就着啲民族服裝，呢啲安排真係老少咸宜。

都好多嘢睇，好似啲唐三彩公仔，有人有馬有駱駝，都好靚，又有個金人。諗唔到幾千年前啲人同而家一啲都冇分別，都係咁鍾意金。

乖孫好留意墻上嘅影。有個人拖住隻駱駝，慢慢行上山又行返落嚟，即係行極都行唔完嘅漫漫長路囉。我諗吓做人都係一樣，拖住好多嘢，行完一個山又一個山，都唔知幾時至行完。

人生幾何

◆ 黃翠雲

人類智慧不可思議，在天文地理、術數方面創造出曆法來。

陽曆可以反應季節的變化，為世界各國所採用。

陰曆又稱太陰曆。是伊斯蘭教徒所採用的回曆，因不能準確反應季節變化的週期，不符合農業生產的需求，現已棄置不用。

陰陽曆是以陰曆的朔望來制定，為了反應季節的變化，故多了廿四節氣。中國農民大都依此曆進行農業耕作，所以亦稱為農曆。

我國自春秋時代起即有『十九年七閏法』，使依月相變化的陰曆與太陽視運動的回歸年彼此長度能夠更加接近，又為了調和某些節氣，必須在相應的固定月份，因此就依據氣候變化的週期排定閏月的規則以求平衡。這樣做到既達到年合四季、月合圓缺，達成陰陽和諧的目的。所以我們新舊曆的生日，每十九年循環一次。

三十八歲是第二個循環，到五十七歲是第三個循環；到七十六歲是第四個循環；到九十五歲是第五個循環，到一百一十四歲就是第六個循環……

那天，我的九弟說，他今年（二零一七年）難得人生偶遇！十九年一逢的生日中西曆重疊巧遇啊！人生幾何？誰能享受到第五、第六個循環？

祝福各位老友記都能遇向第六個循環啊！

「人」由出生當日（即新舊曆同日）到十九歲生日，是第一個循環，到三十八歲是第二個循環，到五十七歲是第三個循環；到七十六歲是第四個循環；到九十五歲是第五個循環，到一百一十四歲就是第六個循環……

那天，我的九弟說，他今年（二零一七年）難得人生偶遇！十九年一逢的生日中西曆重疊巧遇啊！人生幾何？誰能享受到第五、第六個循環？

祝福各位老友記都能遇向第六個循環啊！

同心圓

減速慢行

◆ 李錦洪

農曆新年前一場巴士車禍，令整個城市陷入一種難以言喻的哀傷，肇事的原因正由不同的專家小組去查證，希望提出若干到位而有效的改善建議，在管理安排上較易察視，但駕駛者的情緒智商，並不能透過簡單的行政手段去提升。

事實上香港是個非常躁動不安的城市，一般人習慣匆忙趕路，稍微阻延也不能接受，形成生活中不少矛盾衝突。

對於長者來說，需要學習的老年學，正是減速慢行。趕了大半輩子的路，難道還要趕下去嗎？

在講求效率，凡事怕落後的社會，速度的快感會征服不少人，成為生活的基調，明明只差一分幾十秒，明明不在趕時間，仍然不自覺地衝紅燈過馬路，衝向正在關門的地鐵車廂；在爭取到分秒之後，失去的是一份享受生命的悅樂與閒情，錯過很多毋須付代價的美好事物，徒令血壓上升，心跳加速，長期處於精神緊張狀態。

人生有限，慾望無窮，減速慢行，足以延伸生命的厚度，充實生命的味道。

三味書屋

◆ 岑家雄

包容

了爭執。張老夫人便修書北京，要張宰相出面干預。這位宰相到底見識不凡，看罷來信，立即做詩勸導老夫人：「千里家書只為牆，再讓三尺又何妨？萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」張母見書明理，立即把牆主動退後三尺；葉家見此情景，深感慚愧，也立刻把牆讓後三尺。這樣，張葉兩家的院牆之間，就構成了六尺寬的巷道，成了有名的「六尺巷」。

張廷玉失去的是祖傳的幾分宅基地，換來的確是鄰里的和睦及流芳百世的美名。

世界上人物各異，好壞並存，我們又何苦去嘮叨世態炎涼、世風日下呢？「水至清則無魚，人至察則無徒」。萬物都有其不足的一面，我們為何不以一顆火熱的包容之心，來體察它的另一面呢？也許別人萬惡不赦，但請不要抱怨，好壞善惡，自有公論。

包容別人的過錯，不是欣賞別人的過錯，也不是成就別人去犯錯，鼓勵別人去犯錯，而是允許別人的過錯，讓別人更好地改過，而不是對他放縱；包容他人不等於放任其自流，那是不負責任的表現。一味地遷就、去包容，就是溺愛，是害人之舉！

包容確實是一門精深的藝術，只有領略到了其中的滋味，行包容他人之舉，才真正地擁有了那份廣闊，那份坦然，那份自然的心胸，這才是活出了真正的人生！

大家唱

調：戲水鴛鴦
詞：梁　愛

我愛社群

時光轉，人美妙，趁此朝氣猶存，咪嘥，
喳撐篤撐，哼幾句，唱支歌，可以週圍去，
咚咚咚咚撐，歡暢了無限，
穿梭組社，生生猛猛，週圍逛。

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

「活」能者

胡小姐分享生命成長課程學來的知識：「大部份人都在『活能者』（Pro-activist）和『受害者』（Victim）間游移……」眾老友記：「係乜東東？」

胡小姐：「前者活在當下，專注踏實向內修行，勇於承擔負責、面對自己和創新；後者活在過去、未來、心散遊魂、抱怨多藉口，不去自我檢視，把責任推給別人，把事情合理化掩飾個人不足……

前者是實踐者，全情投入用心盡心、敬業樂業，行事趕而不急，忙而不亂；個人成長圓滿，與精力能量同在；後者則是講概念者、愛拖延、依賴他人及外物，如執迷宗教、「大師」、健康專家、醫師藥物和補充劑等，常原地踏步、病氣躁動、抑壓情緒……

活能者不花精力時間八卦別人的事，因太多有趣有意義的事要做；受害者卻愛批判別人說人閒話，難以守秘。馬太：「我有時好似受害者……」胡小姐：「如果我哋經常提醒自己把心和腦調校到活能者的意念上，就能把心隨境轉變回境隨心轉的狀態；安身立命、自由自主活出更豐盛、順心和多一點意思的人生，而這正是取決於我們的態度。」

三代同堂

◆ 何紫薇

「零功課」的迷思

新春前閱報：教育局長建議學校減少給學生新春假期的家課，有辦學團體響應，向屬下學校發通告鼓勵減少，甚至「零功課」。我正當懷疑學校會否執行時，女兒當天放學回家便告訴我，老師給他們廿五項假期功課！

女兒今年讀小六，準備新學年升中，她要面臨兩次呈示試和一次「中一入學前香港學科測驗」，老師在學期初已強調這些測驗考試的重要性，學校並為學生訂購補充練習，表明做模擬試題，是讓學生熟習題型和學習答題技巧。於是這廿五項假期功課當中，自然包括中、英、數的模擬試題，還有寫作練習、閱讀報告、工作紙等等一大堆。

應付考試成為增添功課的誘因，無怪乎多間補習社門口都張貼「操卷班」來吸引顧客。我以為國際學校一定是比較少功課少操練，誰知跟幾位國際學校的家長談過，他們怕子女的中文水平過度落後，於是給孩子課後補習中文；又有認為國際學校不教英文文法，於是請補習老師專教子女英文寫作及文法。

看來功課多的現象不能單指責政府，老師和家長也有責任，往往因怕孩子的成績比別人落後，形成了催谷的風氣。值得大家反思的是教育模式是否可更多元化？相信人生閱歷豐富的長者，可以給後輩提點，學業成績以外，其實人生有許多值得追求的美事。

活腦百法

樂活程式

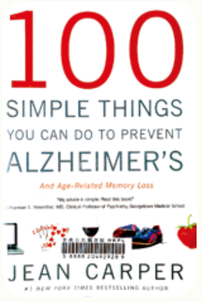
◆ 吳之瑩

有興趣知道防止腦退化的良方，讓我們一起來翻閱珍卡柏（Jean Carper）「活腦百法」一書。專門採訪醫學研究的外國記者阿珍在一次體檢時，發現家族有種較容易導致腦部退化的基因，因而引發她致力搜羅活腦的最新資訊，並集結成書，鼓勵大家從預防著手。

七十八歲的阿珍在研究中的最大收穫是得知基因祇是引發腦退化症的原因之一，其實生活方式才是影響腦部運作的主要原因。她從大量醫學研究中她歸納出多項生活貼士，能有效預防腦退化的發生。她綜合報導：吃對了食物，堅持做適當的運動，擴大生活圈子，控制血糖血壓水平，減低心理壓力，擁有一顆樂活的心，都會對腦部起正面的作用。以下是我精選的點子：

- 做個快樂大忙人 — 花點心思美化家居，或入廚弄個新口味與家人享用，總之別呆坐沙發不動；
- 在網絡搜尋資料 — 我愛利用谷歌（Google）在網路搜索各類保健樂活資訊，是個有益的腦部運動；
- 樂於學習 — 新知能刺激腦部，在學習拍攝紀錄片的過程中我不斷動腦筋，充滿樂趣和滿足感；
- 保持樂觀 — 保持心情恆常愉快，腦袋沒有負面的思緒，自然不易發病；
- 進入冥想世界 — 每天撥出一些時間讓腦部得到休息，冥想是不錯的選擇。

要防止腦退化發生在你我身上，自己絕對有選擇權，一個好的起點就是著手制定健腦策略，時刻保持腦細胞活躍、學習新知、注意飲食、運動和心理狀態，身體力行去繼續保持腦細胞活躍！



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 —— 東區六通拳展運人士、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