



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：珊地

用自己的生命來換取子女的生命，很多時只有天下間的父母才能做得到。

一個魯莽的地產代理為着趕時間，把座駕衝上行人路，撞倒一個正在抱著娃娃經過的母親。媽媽為了保護女兒的安全，免受傷害，急忙用自己的左邊身體，擋向突然而來的車輛，不幸自己的雙腿卻被車輛撞倒，壓個正着，動彈不得。經過急診的結果，整個左腰要截肢，而右邊腳掌也要被切除。左邊的主要骨骼甩脫了，而右邊股骨和大小腿

偉大的母愛

亦因受重傷而嚴重骨裂，事後需要進行鑲螺絲固定手術。事隔至今，幸而連串手術成功，過程雖然令媽媽非常痛苦，猶幸保得住女兒性命和絲毫無損，這個媽媽還說，自覺非常值得和幸福。

今年母親節，在報章得知這個年輕媽媽在積極接受物理治療，希望重創後的雙膝，可屈屈自如，日後穿上義肢，恢復平衡與步行能力，再站起來，親親和擁抱着幼小的女兒。這是今年母親節最窩心的美事啊！對於偉大的媽媽們，母親被注目又豈只在母親節才發揮？請多關心媽媽吧！



餘暉無限好

◆鄧駿暉

我很喜歡上課，碩士課程還沒開始放暑假，我又開展了新課程，就是參加聖雅各福群會的「NLP Essential (NLP 精要技術)」課程。對於 NLP (身心語言程式學)，有不少人都嗤之以鼻，認為是控制別人思想，引導顧客消費的手段。我對於它認識不多，姑且就去聽一下。

我學 NLP

上課之前跟聖雅各的朋友說起，他們不約而同地說，這個課程很受歡迎，尤其是導師陶兆輝博士 Keith 擁有大批粉絲，每次開班都很快滿座。我對此也半信半疑，雖然這個 NLP Essential 是免費課程，但反應總不可能這麼誇張吧！

結果當我踏進禮堂時，我真的呆了！寬大的禮堂真的擺滿了位子，課堂開始時差不多坐滿了人，遲來的人

都要到處找空位子。反應如此踴躍實屬少見！

陶博士的講課非常生動，雖然不全是驚天動地的驚世理論，但確實刺激了我的思考，原來我們的日常生活中，竟然犯下了那麼多的毛病！

我在課堂中仔細思考他的話，對自己的認識又再加深了。我們常常會自以為了解了自己，不過卻常常因此墮入很多盲點中，但我們能夠抽離一點，客觀地觀察自己，就會發現自己的不足，這樣才能進一步改善自己。

陶博士另一點對我的啟

發是，究竟甚麼才是「學習」？他說我們要「學習學習」，因為很多人都不懂，很多人報讀課程，都常常缺課，又或者來到課室，只顧睡覺或者玩手機，難道真的坐夠三小時然後回家，就能讓你懂得學問嗎？答案當然是否定的，唯有真正透過思考和實踐，我們才能把接受到的資訊轉化為自己的知識，但試問有幾多人能夠做得到？

聽說陶博士每年都會舉辦這個免費課程，大家明年不妨留意一下，我相信一定對你有所裨益。



忽發奇想

◆王浩鈞

無私勳章？

間明示或暗示，指出還沒有參與計劃的長者是不對的，令一些還在猶豫的長者聽了心裡很不舒服。

其實這是沒有必要的，和錯誤的「宣傳」方法，將一件無私奉獻的事情，不經意放在道德高地，用以去貶低別人。這種做好人好事的



傲慢，很容易令人誤會了整件事情的出發點，歪曲了當中真正的意義，令人感到遺憾。



老有所思

◆黃翠雲

一個人年輕的時候有如朝陽，晨曦充滿希望；壯年的時候恰似驕陽，烈燄激起幹勁，但是到了老年的時候，就好比夕陽了。夕陽的餘暉斜照，可染紅半邊天。黃昏日落時，暮氣沉沉，總令人有時不我與的無奈！

偶讀李商隱的《登樂遊原》：向晚意不適，驅車登古原，夕陽無限好，只是近黃昏。

這首詩的意思是，黃昏時候心裡覺得很不舒適，駕車來到這古原上，夕陽餘暉的景色真美，只可惜已是黃昏時刻，不久就要日落西山了。

李商隱對夕陽的感受，似乎有點憐惜、悲觀。但蘇東坡對夕陽的觀感卻充滿樂觀的期待。在他的文句中有：「送夕陽之西盡，導明月之東出。」他以送走夕陽而引出更美的明月，沒有半

夕陽無限好



儀式

◆李錦洪

在經典故事「小王子」的序曲中，小王子遇上了狐狸先生，牠對他非常尊重，說到在等他來訪的時間，都有幸福的感覺，因而不可以隨時說來就來，因為當中要有特別的安排，那段時間和平時不一樣，叫做儀式。

基督徒有飯前的謝飯感恩，日本人就算沒有宗教信仰，用飯前也會合什擊掌，對上天賜予食物而祝謝。美國人重視感恩節，闔家團聚吃火雞，中國人的節日文化也離不開儀式。

儀式

儀式常有一套傳統的程序，久而久之，人們會漫不經心，行禮如儀，忽略了儀式背後的意義。小王子和狐狸的交往，提醒人們當重視某些儀式，時間會因而變得不一樣。

敬老愛老，有時也淪為社會的集體儀式，重視表面而欠奉真情，當中有不同的心態。

歲月流逝，生命中殘存的儀式又有多少？那些儀式值得留下來，視乎在過程中有沒有分別出來，不一樣的感覺。



逆齡

◆奕琪

時亦到安老院探訪一些獨居的長者，除了問候並跟他們傾談，日子久了，那些長者見到他出現便露出笑容跟他揮手和談天。

他多次表示這些行

「逆齡」也是美容界用作推銷產品的方法，表示採用該公司的產品後先出現「凍齡」（即當前的年齡得以保持）青春常駐，漸漸更可「逆齡」，於是產品便大受歡迎，尤其將入「五」的一群。

「逆齡」的定義其實不單是外貌比實際年齡青春，最重要的元素是當事人充滿活力和生氣，

逆齡

近年本地出現了「逆齡」這個名詞，據知頗受坊間不少人注意，尤其是女士，因為愛美是她們的天性，中外如是。

「逆齡」也是美容界用作推銷產品的方法，表示採用該公司的產品後先出現「凍齡」（即當前的年齡得以保持）青春常駐，漸漸更可「逆齡」，於是產品便大受歡迎，尤其將入「五」的一群。

「逆齡」的定義其實不單是外貌比實際年齡青春，最重要的元素是當事人充滿活力和生氣，

熱都好快樂

以前一個怕冷親，所以話「未食五月粽，寒衣不可送」。而家，啱啱，全球暖化威力真係緊要嘞，啱踏入農曆四月，就已經過三十度。重要極之好天，熱都有乜，日日見個天氣公仔溶晒，真係熱死人。跟住就話破記錄喇，又提返 1963 年嘅大旱。

呀，1963 年，點會唔記得呢？四日一次制水吓嘛。人人要儲夠水用。都係靠個四個鐘。屋企就塞滿桶同大膠袋。架下啲後生唔知乜嘢係艱難喇。呢，晒一陣就嘈之巴閉，難為當年好多小朋友都係喺天台堂堂笑，好多女仔幾乎小學未畢業就要去工廠做假髮，十零歲就嫁人做生仔機器。我阿媽畀我繼續上中學，都不知幾幸福……所以古老人話「千金難買少年窮」係啱嘅，後生之時困難啲，自然會生性嘍，識得珍惜，唔會乜都老奉又唔知足。

忽然認起一句「人生四大樂事」，頭一句就係「久旱逢甘霖」。出完街，出一身大汗之後返屋企，即時沖返個靚涼，大概就係呢種感覺喇。呢，即係肚餓之時啲嘢都寧舍好食咁囉。原來有得捱吓就會更加快樂啲。

動的最大收益者是自己，因為見到被訪的長者開心時自己更開心，覺得日子過得充實和有意義，他還回應友人的提問，說雖然忙碌，但不知多享受！

上述個案不就是「逆齡」的一個美好見證嗎？



樂活

◆吳之瑩

不久前從朋友口中得知越南中部峴港是個不錯的旅遊點，其中最吸引的是附近的會安古城和美山聖地古蹟，兩者皆被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。當我初見沿秋盤河畔的會安古城到處掛著的美麗燈籠的景象，已決定去住上數天，再到岬港享受陽光與海灘，過一個「慢活」假期！

上月終於踏足會安古城，興奮心情不言而喻！此城追溯十六、七世紀為國際貿易港口，有來自中國、日本、印度和歐洲商隊在此進行商貿。今天仍保留別

慢活假期

具一格的黃色古舊建築和民居，沿着大街可欣賞當年福建、潮州僑民在此建成的祠堂和會館，猶如民間博物館，昔日風采依然，卻又滿有親切感。

美麗的古城最吸引之處是到處掛上七彩繽紛的手造燈籠，當燈籠亮起，漂亮得令人流連忘返（見圖）。燈籠橋夜市小吃檔十分熱鬧，附近有工藝師即場製作燈籠，招徠日韓遊客把這些可摺成傘般的燈籠帶回家。這裡最迷人的時刻是黃昏華燈初上至午夜，遊人可選擇在精品咖啡店閒坐，品嚐咖啡和美食，欣賞古鎮風情，



度過美好時光。

今次旅程另一大收穫是有機會跟一位漂亮媽媽廚師上烹飪課，一向愛吃越南菜的我學會了製作越南粉的秘製湯底。越南街上放眼都是修長苗條的身型，原來越南女子都愛親自下廚為寶貴和家人烹製真材實料的健康美食！

愉快的旅程始自計劃假期和搜尋資料，旅途中喜遇各種新鮮景色、人和事，回家後仍可以繼續回味和分享！

慢活假期

世界有沒有末日？也許有，也許沒有。但從事物發展的一般規律看，任何事物都是有始有終的。事物有開頭，就有結束，似乎沒有例外。世界作為一個事物，也應有開頭的一天，也有結束的一天。關於世界開頭的一天，或世界是如何產生的，什麼時候產生的，我們人類至今沒有搞清楚。至於世界如何結束，什麼時候結束，也是人類的一個謎，恐怕只有在真正結束的那一天，才能真正知曉答案。從客觀看，自然災害，包括宇宙中的不確定性因素，可能導致地球毀滅，這是世界末日的客觀根源。

從主觀來看，人的自私和貪婪，這是導致世界末日或催生世界末日早日來臨的人性根

家家齊敬老

勞勞父母，一生操榮，全力活幹，想博多分毫，為了今生與子女同踏美好路，年華逝去，都不求報！今天的青年，是他朝的老人，能獲社會回饋係最公道，推廣關懷使香港的老人，能受保障無疑慮過晚景自豪

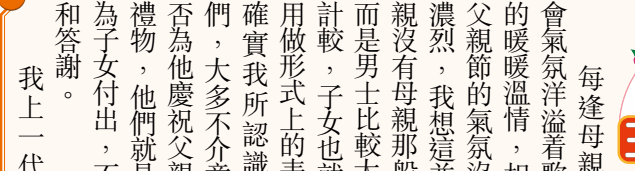
家家齊敬老

「逆齡」的一個美好見證嗎？

逆齡

「逆齡」的一個美好見證嗎？

「逆齡」的一個美好見證嗎？



三代同堂

◆何紫薇

每逢母親節，社會氣氛洋溢著歌頌母親的溫暖感情，相比之下父親節的氣氛沒有這麼濃烈，我想這並不是父親沒有母親那般偉大，而是男士比較大方、不計較，子女也就認為不用做形式上的表示了。確實我所認識的父親們，大多不介意子女有否為他慶祝父親節或送禮物，他們就是默默地為子女付出，不求讚賞和答謝。

我上一代的父親



爸爸真可愛

輩，普遍是家庭的經濟支柱，為賺錢養活家人，拼命工作，早出晚歸，沒有太多時間和子女溝通，那年代的嚴父會用體罰來管教子女。新一代的父親同樣要工作賺錢養家，但不同的是，是更多爸爸願意付出時間照顧和教導子女，更多參與子女學校的活動。最近我女兒有家長競技比賽，我也被女兒慫恿下出賽，眼見運動場上有不少爸爸參與，我的那一隊更是

父親比母親多，體能活動有較多男士的確有利，結果我隊獲勝呢！現代不少家庭，父親是比母親更受子女歡迎，原因是父親不嘮叨長氣，有幽默感，他們喜歡與子女一起遊戲玩耍，往往更能與子女打成一片。我發現不少現代的公公爺們都有此特質，年長後放下昔日做父親時的架子，令孫兒們樂於親近。父親節來臨，是時候我們向天下間的父親表示愛和謝意！