相交樂

自由無價、再說劉霞

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

全球熱愛自由、民主、人權的人仕都齊聲感謝德國總理默克爾！她最終安排了獲得諾貝爾和平獎得主劉曉波的遺孀劉霞到德國醫治！這樣無私的大愛，顯露出德國政府尊重人權，是一個充滿人道主義國家領導者的表現。德國政府承諾會照顧劉霞長期居留和生活費用，並負責醫治她被軟禁八年引發的心臟病及抑鬱症，直至她痊癒為止，以圓死者劉曉波的遺願。

劉霞投奔自由之旅展開了！離開前，有指她對至親的胞弟極度不捨，在機場送行入口時，她一直擁抱弟弟不停哭泣顫抖，此番一別，兩姊弟不知道再會何時。遺憾是劉霞走得匆忙和倉猝，未能帶走亡夫的骨灰盒和獄中所寫的詩稿手稿，唯有記存在腦海之中，待等身體恢復正常，休養生息後，再慢慢整理。

新聞照片所見，劉霞飛抵芬蘭首都赫爾辛基機場，等待轉機往德國期間，已急不及待地對着傳媒大眾，展開雙臂和燦爛笑容，準備好迎接新的生活和人生。祝福這位曾受軟禁苦楚的未亡人，重獲自由，邁向健康快樂、美滿康莊大道吧！

餘暉無限好

內向一定是壞事？

◆ 鄧駿暉

最近擔任一個長者社交技巧課程的導師，九節課堂中跟一眾活潑精靈的長者分享一些實用技巧，例如如何結交新朋友，在公眾面前發表演說的小祕訣，還有如何向別人答謝和道歉，從而到維繫跟家人與朋友的關係等話題，雖然課程長達 30 小時，但學員們都非常投入，交換了不少意見，亦提出很多具深度的問題。

剛好自己的碩士課程來到暑假，因此我花了不少時間，閱讀各式各樣的資料來準備這個課程，當中最令我印象深刻的是一本名為《安靜，就是力量》(Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking) 的書，此書帶來的重點是：內向的人也能發揮力量，不一定只有外向的人才有價值。

我們一向認為外向、溝通能力好的人，才能在學校中表現良好，在社會中出類拔萃，有研究更顯示要在職場中取得好表現，單靠知識技能只能拿到 15 分，其餘的 85 分要靠人際關係、溝通技巧來爭取。這聽起來有點悲哀，努力讀了這麼多書，到頭來可能受性格所局限，令你無法在職場上大展拳腳。另一項研究就發現，如果大學講師不為課程準備 PowerPoint(電腦演示文件)，學生會認為導師不夠專業。

正因為溝通技巧如斯重要，不論大人小孩都一窩蜂參加各種相關課程，但《安靜，就是力量》的作者 Susan Cain 卻認為，內向者更具價值，她指出內向者不容易被人察覺，不喜歡自吹自擂推銷自己，他們喜歡獨個兒學習和工作，但他們同時深思細密、喜歡和願意聆聽別人的人。

他們工作能力不遜於外向者，如果在合適環境下 (例如不用強迫他們與別人打交道)，他們的表現會更為優勝。Susan 提出這些人可能最終能克服演說恐懼，能站在台上侃侃而談，但他們打從心底還是想獨自一人，默默工作。Susan 說如果沒有這班內向者 (包括她自己)，這個世界就不會有《相對論》、漫畫角色《史諾比》亦不會登場，更加沒有 Google 幫助我們尋找資訊。

我自問亦是內向者，雖然並沒有太介懷這種性格，但在工作以及待人處世，偶而還是會強迫自己「活躍」一點、「埋堆」一下，為自己帶來壓力和不安。這本書令我對自己和內向性格增進認識，原來內向的價值一直被輕視，如果你也是內向者，日後可以大大聲跟別人說：「讓我獨自一個好嗎？」

忽發奇想

看書不僅只是看書

◆ 王浩鈞

我甚少去書展，一來懶，二來怕人多。而且，像喝咖啡一樣，你不會每年咖啡博覽會才去喝，為什麼？因為喝咖啡不僅為喝杯咖啡，還有心情，氣氛。常常不會是刻意想喝，多是剛好經過咖啡店，有時是走得累了，有時是從門外看進去，被咖啡店裡面的情調吸引，不期然想進去坐一會，喝杯咖啡。

看書，也是一樣，只去過一兩次書展，都因為是朋友有新書發布會，或有朋友有攤位在哪兒，好匿都要露一下臉，否則，一律非誠勿擾。

有時心裡完全沒有買書的意圖，不過經過書局的櫃窗，看看看就想進去看一會。那還算是一種閒情逸致。書展卻不同，全城人為了不同的目的，像貿易發展局的經貿博覽，大家好像為交易而來，一進去就到處找尋買賣契機。這種貿易式的「看書」方式，完全不是我那杯茶。

記憶中我一來懶，二來怕人多。而且，像喝咖啡一樣，你不會每年咖啡博覽會才去喝，為什麼？因為喝咖啡不僅為喝杯咖啡，還有心情，氣氛。常常不會是刻意想喝，多是剛好經過咖啡店，有時是走得累了，有時是從門外看進去，被咖啡店裡面的情調吸引，不期然想進去坐一會，喝杯咖啡。

看書，也是一樣，只去過一兩次書展，都因為是朋友有新書發布會，或有朋友有攤位在哪兒，好匿都要露一下臉，否則，一律非誠勿擾。

有時心裡完全沒有買書的意圖，不過經過書局的櫃窗，看看看就想進去看一會。那還算是一種閒情逸致。書展卻不同，全城人為了不同的目的，像貿易發展局的經貿博覽，大家好像為交易而來，一進去就到處找尋買賣契機。這種貿易式的「看書」方式，完全不是我那杯茶。

記憶中我

愛老言老

長壽的祕訣

◆ 邱可珍

據 2015 年的資料顯示，本港男士的平均壽命是 81 歲，女性則是 87 歲，可算長壽。

很多人都希望長壽，原因之一是可以跟家人在世相處長一點時間；至於一些在貧窮線以下的是否希望如此則沒有資料。

長壽並不是難事一件，筆者認為以下是一些值得考慮的方法，而且不難實行。

(一)飲食均衡：一些長者會表示這些東西不吃，那些又不吃，這是錯誤的觀念，吸收足夠的營養對健康很重要，一定要保持營養均衡。

(二)睡眠要充足：早睡早起是良好的習慣，午飯之後如覺睏倦便短睡一會。

(三)運動：可按個人的喜好方式進行，步行也是其中一種，有助保持良好的健康。

(四)學習自己感興趣的事物：例如泡茶、繪畫、唱歌等，日子過得充實，心情自然愉快！活到老，學到老，才能緊貼時代步伐！

(五)有生活目標：協助兒女處理家務或看顧孫兒是其中一些例子，知道家人需要自己，是推動自己活下去的一個良方！

你們認同嗎？

湯水的學問

◆ 李錦洪

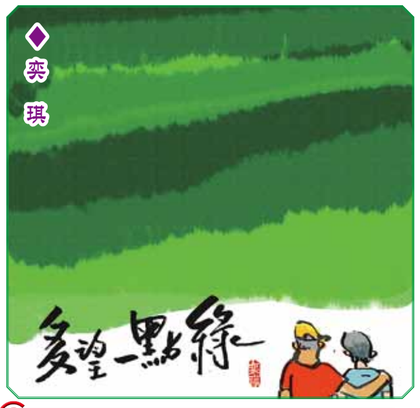
廣東的飲食文化獨重湯水，香港人更將之發揚光大。港人壽命之長冠絕全球，日本人研究其因之一，是滋補的日常食療，亦緊於以中藥入饌之湯水。

究竟香港人的湯水文化如何普及？據環保組織和浸會大學合作的調查顯示，以全港 255 萬個住戶家庭，平均每星期煲湯 2.5 次，即每日達 90 萬次。

上述調查乃以廚餘處理為目的，強調每日棄置的湯渣達 450 萬公噸，建議市民惜飲惜食，其實食材的精華亦在其渣，稍加心思，湯渣亦可入饌。

生活中皆是智慧，長者有時被視若湯渣，食之無味，棄之可惜。豈知人生的智慧經驗，正是生命精華所在，只要善加利用，相得益彰。

湯渣可變美食，豈可浪費！



長者之歌

老友喜相逢—老友歌聲處處聞

調寄：蘇珊不要哭
作詞：冰　虹

齊來做老友，真乜都睇透，
晚景開心不爭鬥。
齊來會老友，都不分長幼，
美好歌聲天天奏。

珍嬸月記

足球員

◆ 珍　嬸

呢個六月到七月真係好唔得閒，日日追電視。首先係世界盃，四年至一次嚟，啲男士梗係好緊張邊個入到準決賽同決賽啦。照例又係半夜三更至開場，搞到要校閘鐘起身睇。

我地啲婦道人家對於足球就冇乜興趣。不夠我陪老公睇波都係睇吓啲波衫靚唔靚呀，啲球員有乜特別之類。呢，我重記得以前個啲牙仔，同埋入咗波會扭腰跳舞嘯啲嘯。

但係今年我嘅焦點就唔係俄羅斯球場上嘅球員，而係喺泰國山洞裏面嘅少年球隊。十二個人連埋教練，好團結，被困九日至見到救援人員，又要等多九日至重見天日。初初重話要等四個月過埋至有辦法去添。我阿珍有個國際專業團隊齊心協力。政府泵走啲水，農民又唔髒，喺泰國渡假嘅澳洲醫生又係潛水專家，睇住晒，評估健康情況，加埋十幾個國家嘅人力物力，足足成千人嗎。最後雖然有位義工犧牲，但十三個人生生猛猛出返嚟，証明人定勝天。

開講有話真事往往離奇過古仔。個教練原來做過和尚，教班細佬靜坐冥想，減壓兼忍耐。另外有個細佬仔識四國語言，可以同外國人溝通。但呢兩位都身世坎坷，教練係孤兒，小朋友更加係冇國籍嘅非法移民添。我阿珍好感慨，原來逆境同埋磨練對於求生都係好重要嘅。話之全世界都嚟幫，都要先識得自救至得㗎。

追求簡單

◆ 吳之瑩

最近讀到一位活到一百一十二歲的知識分子前輩，「漢語拼音之父」周有光先生所分享的晚年生活哲學，其中一項深感受用：「生活越簡單越好」！年紀大了，他和夫人平素不大出外，他們的生活每天就環繞著：睡覺、吃飯、閱讀、寫文章，當然他每天也不忘簡單地舒展一下筋骨！

老先生強調生活以簡單為宜，主要吃雞蛋、青菜、豆腐、牛奶等，從不亂吃東西和補品，穿著也求簡單舒適。他也不在乎過生日和慶節，認為生活需要越少越好。日常生活有規律，主要是看書、寫作、喝茶、修心養性…生活過得十分滿足。當他的夫人張允和還在世之時(離世時九十三歲)，他倆都習慣了一輩子上下午一次「舉杯齊眉」，各來一杯咖啡和茶，他認為這看似是一件小事，但能維繫夫婦之間的生活情趣和穩定，也是一種愛和敬的表現！

周老的話值得一再回味，經歷太多之後，燦爛歸於平靜，已不為任何物質所動，此時我們渴望的可能是將居所的雜物清空，騰出多一點點空間，闢出一小角落作靜修之用，即使足不出戶，祇要手中有本好書，或練練字畫，享受一杯玫瑰花紅茶，也可以領略到平靜的快樂！

也許你我尚未達到周老的年紀和心情，日常仍愛馬不停蹄地玩樂，但偶爾放慢腳步，鋪上禪坐墊內觀一下，修心養性，過一個恬靜下午(見圖)，學習周老倡議的生活力求簡單，在和靜之間取得平衡，也許是長遠可持續發展的樂活態度！

三味書屋

不是你想的那樣！

◆ 岑家雄

今回跟大家說說意思大變的一些成語，好讓大家反思深究各事、各典故起源的重要，不要隨波逐流，人云亦云！奈何現代人每事均要「快」，尋根究底，深思熟慮似成不合時代步伐，但卻成錯謬連連！慎思明辯是必須的啊！

如果有人說你「愚不可及」，你會不會暴跳如雷？且慢，這個詞誕生的時候可不是罵人的，而是被孔子用來稱讚人的。「愚不可及」出自《論語．公冶長》，子曰：「甯武子，邦有道則知，邦無道則愚。其知可及也，其愚不可及也」，什麼意思呢？孔子是說：甯武子這個人，在政治清明的有道國家，就表現得很有才能；在政治混亂的無道國家，就表現得很愚笨。他在該表現才能的時候表現才能，別人也能做到；他在該表現愚笨的時候表現愚笨，卻是別人很難做到的。

孔子一向是主張堅持正義，但也是反對做無謂犧牲的。前者叫做「義」，後者叫做「智」。人的智慧表現在「義」和「智」的平衡，如果放棄了「義」，則其「智」對社會有害，還不如沒有；如果放棄了「智」，則「義」無從展開就已經夭折，一個火種無端熄滅，只能讓人扼腕歎息。

「悠哉悠哉」，好悠閒啊，對吧？不對。悠哉悠哉當初可不是用來形容悠閒的。「悠哉悠哉」出自《詩經．關雎》，原句是「悠哉悠哉，輾轉反側」，意思就是思念啊，發愁啊，翻來覆去睡不著。這是用來形容求之不得、相思之苦的。後世的人大概是被這個「悠」字誤導，所以這個詞逐漸演變成形容悠閒的樣子。

除非你想「微言大義」，甚至正話反說，否則「空穴來風」這個詞還是不說為妙，這也是古今詞義相反的典型辭彙之一。

「空穴來風」這個詞起源于漢朝文學家宋玉的《風賦》，本意是因為有空的洞穴才有了風。後來被用來比喻萬物皆有源頭，傳言皆有些事實依據。後來宋朝的孫光憲在《北夢瑣言》用「空穴來風」這個詞來表示「憑空捏造，毫無依據」，從此，以訛傳訛、「空穴來風」變成了「憑空捏造」的意思。

這種變化可能是因為「憑空捏造」這種解釋更符合人們的常識：空的洞穴不應該有風，有風肯定是錯覺，於是對「空穴來風」望文生義的解釋就變成「憑空捏造」了，大多數人也都不會去追究「空穴來風」的辭源。

生命中的抉擇

◆ 黃翠雲

《安樂死是一種給予患者有不治之症的人以無痛楚或更嚴謹而言「盡其量減小痛楚地」致死的行為或措施。一般用於在個別患者出現了無法醫治的長期顯性病症，因為病情到了晚期或不治之症，對病人造成極大的負擔，不願再受病痛折磨而採取的了結生命的措施，經過醫生和病人雙方同意後進行，為減輕痛苦而進行的提前死亡。》

安樂死是否合乎人道，見仁見智，但必須社會認同立法，全球只有少數國家、地區是合法的。近日台灣資深體育主播傅建仁晚年飽受胰臟癌病痛折磨，最終選擇赴瑞士執行安樂死。他曾表示希望以自身做首例，爭取安樂死合法化，引發議論。假如不幸患上藥石無靈的末期絕症者，誰願意選擇安樂死？還是折騰死？在人道立場，與其飽受折磨，倒不如選擇有尊嚴地、沒有痛苦地離去。

雖然「安樂死」在香港不合法，但賽馬會善寧之家則有為晚期病人提供「紓緩治療」，這並不是讓病人消極地在痛苦和恐懼中等待死亡，而是通過全人的治療方案，減輕病人不必要的痛楚，讓他們平靜、安祥、有尊嚴地度過臨終階段。

三代同堂

一家人去旅行

◆ 何紫薇

今個暑假一家人去溫哥華探親，女兒和她的外婆會在當地逗留一些時間，我和丈夫先行回港，回程時就只有倆婆孫乘飛機返港，互相照應。

我們三代同堂去旅行已不是第一次了，女兒年幼時，我們常與母親同往旅遊，有母親協助照顧女兒，我和丈夫輕鬆不少。記得有一次是女兒和外婆同房，女兒半夜尿床，外婆睡夢中醒來幫她清潔，但我母親沒半點怨言，因女兒是外婆的開心果，有係女作伴，我母親去哪兒和吃甚麼都無所謂，拖著係女跟著我們已樂不思蜀。

隨時日遠去，近年家母的體力已大不如前，有時反過來是我女兒照顧她外婆，出外旅遊幫外婆攜行李、傳譯英語、填出入境表格等等，我想這也是訓練女兒照顧他人的好機會呢！雖然家母近年外遊的次數已無往日那般頻密了，但仍不時遠行探親，我亦鼓勵她趁自己仍行動自如，多出外走走。有她同行，我們安排的行程最緊要是靈活具彈性，覺得疲倦可隨時停下來休息；此外，盡量找有熱食供應的食肆光顧，老人家吃不慣西餐或壽司刺身等生冷食物，這樣可減少腸胃不適的機會。我相信適切的計劃行程，長者也可如年輕人一樣享受旅遊的樂趣。

做個受歡迎的人

唔夠地起樓？

◆ 黃美嫦

胡小姐：「個路由器係咪壞咗？」陳伯：「電掣鬆咗，一切正常。」王生：「電器問題應先檢查電源。」李小姐：「好似中醫醫病咁，搵病因再諗治病方法……」

馬太：「係囉，咁就唔駛好似政府咁盲搶地。」陳伯：「聽你口氣，似乎唔贊成填海。」胡小姐：「咁我都唔贊成，啲海洋生物已經飽受污染之苦，食化學物、膠袋食到腸穿肚爛，仲要填海即係死路一條。」林太：「但係政府話唔夠地起樓，住劏房嗰廿幾萬人好慘。」

「其實問題癥結唔係唔夠地，係大陸人不斷湧入香港，如果唔叫停，即使填平個維多利亞港，日後都唔夠地起樓……」馬太說。李小姐：「咁又係，過去廿年每日放百五人落嚟，即係已有超過百萬人入咗境。」秦先生：「新聞話當中唔少係假結婚個案嚟。」

陳伯：「睇怕特首娘姐唔會夠膽叫阿爺咪再放咁多人落嚟。」馬太：「香港聽陸沉都得啦！」胡小姐笑說：「咁又唔駛咁悲觀，既然國策要發展大灣區同一帶一路，不如鼓勵啲人去大灣區同一帶一路團聚，咁咪皆大歡喜囉……」

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