相交樂

自己生活 自己創

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

為了照顧輕度弱智和自閉症的女兒，她開了這家小食店，售賣的只有早餐和兩餸飯午餐，每天只弄五、六款家常小菜。因為她堅持少油、少鹽及沒有味噌的食品，所以客人通常是附近工作的老街坊、鄰居和朋友。她僱用了五位弱智的年輕人，負責樓面和送外賣等工作。她的做法，只為印證弱能人仕也能夠給訓練成為有用之人，為自己找生活，免除倚賴別人的習慣。

回憶三十年前，她丈夫因為肝癌離世，她帶著剛出生的女兒，實在不知道生活路向。後來經過一位義工朋友的幫忙，她向政府申請資助，開始用自己的一雙手，和一直以來的烹煮興趣，開了這間食店，更把女兒撫育成人，並照顧一群弱智的「朋友」，讓他們都能自立，變成有用的人。

如今女兒長大了！已能獨當一面，照顧店舖的整體工作，發揮其領導才能，分配員工們工作。身為媽媽的依然謙虛地說：「與其說是我教導女兒自立，還不如說是她的激勵和鼓動，讓我能支撐下去呀！」

餘暉無限好

沙中綫風波未了

◆ 鄧駿暉

港鐵沙中綫風波愈演愈烈，醜聞一單接一單，令人不禁擔心這條籌備多時的鐵路，究竟是否安全？記得初入行做記者時，沙中綫籌備工作已經展開，沿綫一帶的居民都期待這條跨海鐵路能夠改善對外交通，為生活帶來便利，怎想到如今竟然是噩夢連場。

港鐵在事件曝光之後，給外界的印象是欲蓋彌彰，一直沒有公開全部真相，直到作為「第四權」的傳媒將一份又一份的文件展現在公眾面前，港鐵才承認錯誤。記者在這場風波中扮演了極為重要的角色，如果沒有他們窮追猛打，向受眾發布訊息，恐怕港鐵至今仍然未有坦誠布公處理危機。

作為上市公司，每天接載數以百萬計乘客的大企業，港鐵在應付這場危機時錯漏百出，自以為是的態度令人髮指。猶記得馬主席當日跟記者說：「我講幾多你哋就要信幾多！」這個趾氣高揚的語調，只顯示出他有多「離地」，認為全世界也要聽他說的。

沙中綫工程龐大，建成後會是連接新界東部到港島區政商界中心的重要樞紐，每天有大量乘客乘坐，工程質量非常重要，接連傳出工程不合規格，走綫兩旁的建築物又有沉降，都影響大眾信心，尤其是工程進入尾聲，究竟該如何收科？是否要拆卸重建？還是要讓乘客每天提心吊膽坐車，港府和港鐵應該對社會有所交代。

不論事情發展到甚麼地步，由這次工程質量問題引發出來的公關災難，也在逐步蠶食港鐵的形象和威信。港鐵年年加價已為人詬病，加上近年發生多次影響時間和程度較大的服務延誤，公眾對這家機構早有微言，如今鬧出更為嚴重，甚至有機會捲入刑事責任的醜聞，更登上國際傳媒版面，打擊本港基建在國際社會上的聲望，究竟港鐵如何拆彈，為連串錯誤「補鑊」，同時挽回公眾的信心，相信是管理層和公關團隊未來一段時間的重要任務，大家亦要拭目以待。

忽發奇想

擇友條件

◆ 王浩鈞

每天在快餐店吃早餐，周圍有很多老友記在高談闊論，在他們的言談中，發現很多老友記都有種先入為主的偏見，認為退休不只退出職場，甚至是退出了日常的運作模式。

最普遍的是他們不再有交新朋友的意欲，認為能一起玩一起聚的，一定是幾十年前認識至今的老友。這個觀念使他們局限在一個小圈子裏，不能像年輕一樣到處去交各種各類的朋友，令自己的生活過得更多姿多彩。

其次是交朋友有年齡界限，遇上比自己年輕一截的後輩，就沒法對「咀型」，總是格格不入。其實，這些想法可能是自己以偏蓋全。所謂人夾人緣，並非所有後輩的話都聽不入耳，只要放寬自己的「擇友條件」，相信還是有很多對咀的朋友可交。想一想，有生水流入的水池，當然比天天塘水滾塘魚，死水一潭好啊！

愛老言老

◆ 邱可珍

有生必有死，那是自然界的現象。對人類來說，死代表活在世上的終結。有些人很害怕死，因為離世便沒法再跟家人和親友相聚；至於未達退休年齡而逝去的便不能再藉工作顯示個人能力，更別說和友群一起享受吃喝玩樂！

很多人以為長者一定害怕死，但從事安老服務的社工發現並非如此，不少長者都抱著樂觀的心態接受這個現實，更表示要好好享受金齡階段的生活才跟塵世道別。

面對人口老化，有關社工近年為長者舉辦生死講座，包括殮理遺體老師，供醫科學生作解剖用）也是其中一個課題。

不能忽視的是協助家屬如何在一些長者臨終前修補雙方的關係，例如道歉及完成他們的心願等，讓對方走得無憾！

「得」定「失」

珍嬸月記

◆ 珍　嬸

有人話香港就嚟出世嘅唔夠死嘅人多，唔出奇吖。啲後生嘅養狗仔都唔生人仔，嫌湊仔辛苦啩。咁人口老化，梗有人死啦，好似自細就睇佢畫公仔嘅嚴以敬，走之時 85 歲，重係瞓瞓吓覺唔起身，真係笑喪兼去得舒服，有福啦。

但係啲後生搖搖嘅忽然間冇咗，就始終令人唔舒服。得嚟 30 歲，大把青春，又吻唱歌作曲，就咁跳樓，乜都有傷心，令到惜佢嘅都好傷，幾無謂呢？開講有話：辦法總比困難多，逃避係冇用嘅。我阿珍更加覺得自殺係懦夫添。

剛啱聽電台節目係錄低以前訪問嚴以敬。佢一世人經歷好多，最成功就係自稱阿虫之後，畫好多一幅過嘅畫。寫一兩句人生哲理，好似講佛偈咁，嗒落有味，好禁睇。所以我都好鍾意買佢啲咕同埋小擺設嚟送界人。有啲好似座右銘，有啲可以鼓勵人。連佢畫嘅日曆，過晒期都唔拾得丟。做到咁，但係未好成功呢？

但係佢到晚年，一樣有逆境，疼惜嘅孫女兩歲就死，你話幾傷心呢。但係佢會得講，叫樣嗰係「失」，而係「得」，因為佢享受咗兩年歡樂日子，重唔使經歷要催佢做功課等等嘅衝突添。呢種自我安慰精神真係好偉大。真嘅，點解淨係諗「失」，唔多啲諗吓啲「得」呢？原來咁簡單就可以少好多煩惱同失意。

奕琪

中秋慶團圓

大家唱

調：賣相思
詞：梁　愛

中秋月圓最快樂，慶祝佳節，慶祝佳節，
月餅香又甜，月又靚呀，人又圓，
花燈飄滿天，我願意，人呀人，家家慶團圓。

同心圓

◆ 李錦洪

留待後人來

李叔同是清末民初佛教的代表性人物，號弘一法師，在那個紛亂的年代，出身書香世代官宦家庭，仍有機會受良好教育，留學日本，專攻繪畫和音樂，喻為中國話劇界的開山祖師。

他的一生充滿傳奇色彩，才氣橫溢，詩詞歌賦，無一不精，卻從絢爛回歸平淡，剃度出家，成為佛教律宗之領袖，與蘇曼殊齊名。

在李叔同的作品中，獨愛其五言詩作：「我到為種植，我行花未開，豈無佳色在，留待後人來」。

這是人生的境界，有時一生的努力，未必見到眼前成效，也不招來掌聲喝采，仿如植樹人，留下樹種即轉身而去，十年樹木，留給後人享用。

不是每個人都能成為大師，成就大事，但人人都可以為眾人植樹，讓乾涸焦灼的生活，帶來綠蔭，花果共享。

老有所思

◆ 黃翠雲

同窗之誼

六十一年前同屆畢業的老同學，平日在群組裏經常發訊聯繫，聊天、互通音問，有關切身的社會問題，無一不包，雖然各有各忙，但情誼不減！

久未聚會的老同學，七月中群組召集人李君夫婦邀約茶聚，過去每次都是美孚新邨的百樂門酒家，今次卻移師尖沙咀國際廣場的陶源酒家。

適逢暑假，老中青三代共聚，彼此一見如故。席間品嚐乳鴿、鹹甜美點，暢談甚歡。當聊到早年移民美、加的老同學，仍有聯繫者，並即席語音通話，向其中一位身在外埠的老同學湯君致意，多謝這一頓美味的乳鴿餐。

原來出席的一位世姪女（已故陳姓老同學的遺孤）收到對方寄給兩名子女的「利是」錢，她慷慨地用來請客，還說與各位公公婆婆相聚是孩子們的福氣啊，這位世姪女真有教養！由此可見，我們這一代，同窗之誼，能延續至下一代，彼此尊重珍惜，確實難能可貴！

我輩老同學每個都是古稀之年，早已兒孫滿堂者有之，也有先後離世，遺下孤寡者。多年來，每次聚會，我們都不忘拍照留念，猶似當年青春歲月，雀躍非常，嘻哈擺位，留住生命的姿采，無懼日暮之將至，情誼常存。

借用早前世界足球錦盃賽中，英國對比利時那場，結果出人意表的一句潮語 —「人生如一盒朱古力，永遠不知道下一顆是甚麼味道。」同窗之誼也如一盒朱古力，永遠不知道下一次聚會是甚麼境況，世事常變也！

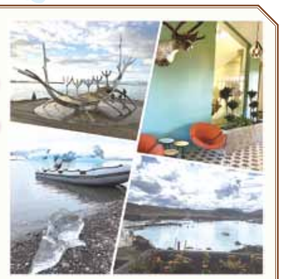
樂活程式

自然簡約風

◆ 吳之瑩

聽說冰島人是世界上最快樂的民族之一，人民生活簡樸，不着重物質，熱愛大自然。這兒又是攝影師的天堂，早已渴望踏上處於北緯 66 度北極圈之地，親身體驗一下這極地的風光和簡約文化。

冰島最吸引之處是獨特的天然地質和景觀，這兒沒有環境污染，自然景色能保持原貌。全島二百多座火山，無數潟湖溫泉，在清涼的天氣下在最著名的藍湖溫泉浸泡別有一番滋味。這兒的瀑布各有不一樣的氣勢，其中以水簾洞瀑布最別開生面，遊人可攀登至瀑布從後面走過。還有最難忘的傑古沙龍冰河湖和鑽石沙灘，目睹巨大冰山一角飄浮的景緻，真是不枉此行！



● 冰島的天然景觀、簡約風格和優質生活，　我們領略到種種樂活元素。

我們沿著環島公路遊玩，放眼盡是綠油油的山脈和平原，可近距離接觸家庭式放牧的小羊群和冰島馬，也可遠眺湖光山色的那份恬靜！這兒的酒店讓我們欣賞到北歐式簡約品味，在外觀簡單如組合屋的酒店內設計別有天地，無論顏色配搭、裝飾點綴都令人耳目一新，頓感悠閒舒適。

冰島才不過三十三萬人口，除了首都外，沿途小鎮人口稀少，卻隱藏了不少「珍藏」和驚喜，一次在南部一家餐廳用膳，在餐廳附設的民間博物館竟上了歷史的一課，館內透過展示當地一位著名學者在該區成長的故事，讓我們對那段時間村民聚居當地，過著幾乎與世隔絕的生活點滴略知一二。

在這個沒有連鎖快餐店的島國裡，有的是天然景觀、簡約風格和優質生活，讓我們從旅程每一站去領略種種樂活元素，無疑是一次洗滌心靈之旅！

三味書屋

◆ 岑家雄

定位決定地位

名就，自然而然地就享受這個過程。那些定位很低的人最後得到的成就註定也是很低的，那麼他們的地位自然而然地也是低層次的，他們只能服務于那些地位高的人。

人為自己一定要定好位。想成就什麼樣的人生，想做什麼樣的人，就奔著那個方向去努力。方向對了，就較容易獲得成功。假如沒有膽量，害怕達不到目標，低估自己的能力，把自己的定位設置得低一些，那麼你永遠也不會有和別人一樣的地位，這就是一個迴圈鏈，越是害怕就越是不敢，最後只能平平淡淡地苟活一生，一輩子受制於人。

每個人在這個世界上都有自己的定位，當然這個定位是要切合實際的，在理論上是可以達到的，朝著這個方向努力就一定會實現。我們不可能把自己定位於一個超乎理論的範圍，就像一個殘疾人夢想著成為世界上最好的足球運動員一樣。地位是自己爭取來的，而不是等著別人施捨。一個地位高的人，他們肯定會給自己一個很好的定位。有了定位，有了努力，就會有精彩的人生，就會有你想在別人眼裏應有的地位。把自己的定位設高一些，嘗試著去努力，不要害怕定位過高，不要低估自己的能力，只要你想做，只要你敢做，那麼就一定會收穫想要的結果！

做個受歡迎的人

關顧拾荒者

◆ 黃美嫦

老友記們在超市購物，胡小姐：「你哋啲印花要唔要？唔要就俾埋我…」陳伯：「乜你想換嗰啲小電器咩？」胡小姐：「啲印花唔係我要嘅，我留嚟俾響超市門口執紙皮嘅個婆婆嘞。」

眾看見一位滿頭白髮駝背的老婆婆在超市門外努力地整理紙皮箱，馬太：「咁大年紀仲咁勤力，真係令人佩服！」陳伯：「呢啲拾荒者除咗自食其力，好有骨氣，其實對環保都好有貢獻，新聞話佢哋回收咗接近三成嘅廢紙……」

李姑娘：「可惜好心冇好報，俾人當垃圾婆／佬看待，仲要經常俾食環署人員驅趕，甚至票控兼沒收木頭車。」馬太：「聽講佢哋執一日紙皮可能淨係賺到幾十蚊，真係交罰款都未夠啦。」

胡小姐：「希望政府實行多啲拾荒者友善措施，同食環署溝通配合，俾條生路佢哋，亦對環保回收有好處。」秦先生：「民生無小事，多做利民友善措施，好過亂花錢做大白象工程啦！」馬太：「仲要做到唔湯唔水造假嘢度髒呀嘛！」陳伯：「大興土木好大喜功，真正惠及民生嘅議題就唔掂，非市民之福……」

三代同堂

◆ 何紫薇

開學了

踏入九月，又是莘莘學子開課的日子。我家的孩子剛升上中一，正式脫離小學雞的階段，她在暑假期間已在生活細節上宣示自己長大了，首先她選購開學用品時，不再選用有卡通公仔的款式；她之前用的紅色護脊書包，其實仍完好可以續用，卻被她嫌棄，新買了一個黑色時款、適合放手提電腦的背包；她不再用媽媽的舊手提電話，要求擁有一個屬於自己的全新手機和月費計劃……

開學前，她讀的中學舉辦了一場中一家長會，心想這是了解如何幫助女兒適應中學生活的好機會，怎知校長說原來當父母的也要學習適應，因隨著子女升上中學，他們正式展開青少年的階段，面對除了學習環境和模式轉變外，還有踏入青春期的生理和心理變化，家長需要適應他們的轉變，從前的管教方法未必再適合他們，學校還即場派發幫助子女適應中一的「家長錦囊」，單張解釋青少年的特性和需要，教家長如何相應配合，作出適切的協助和對策，掌握管與教之間的平衡。

看來不單是女兒開學，我這個當母親的也開學了，要學習與踏入新階段的女兒相處。我把我們的開學準備告訴我母親，這位關心孫兒的外婆隨即說：「快把家長錦囊借給我看！」我想，這年代有社會各種資源教我們學做父母，可算是幸福啊！

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 —— 東區六通拳義運人士、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