

# 織織復織織

# 織出愛心新天地

◆李孟進

六年前有一日，Joefi(黃可詩)探訪一位喜歡編織的獨居婆婆，她抱怨兒孫們都不喜歡她編織的毛衣，又問有沒有其他婆婆會喜歡呢？Joefi把獨居婆婆的毛衣轉送給另一位婆婆，她開心得笑不合攏，就是這



樣，Joefi開展她人生另一篇章，創辦了「織織復織織」。

一向做義工的她，正職是科技資訊的IT人，順理成章地Joefi透過電腦面書及資源分享區，呼籲大家把家中不用的毛線捐出來，然後互相在地鐵交收給會編織的網友編織，之後又開義教班讓會編織的教不會編織的，她們又到處借地方做編織課室、由兩至三人小組到六至七人小班……幾年時間，至今已經有10位導師及60位編織女，服務的範圍也由獨居長者，擴展至不同老人院、清潔工、拾荒者，還有一些大公司參與加入。Joefi及「織織復織織」義工們付出的心思和努力，不得不令人佩服。

每個月「織織復織織」

的義工團隊都會去老人院，除了唱歌玩遊戲送禮物等歡樂活動外，還有織女親手編織別具心思的紀念品，義工們會叫公公婆婆選擇他們喜愛的顏色，並且親自為他們帶上或者教他們如何用，遇上行動不便的長者，他們會坐下和他們聊聊天，讓公公婆婆感受到這份心意和關心。

在起始兩年，Joefi曾經因為勞累一度停下來，但禁不住織女的熱情及鼓勵下，火苗又再復燃，令她感動的主要是很多人都欣賞這活動，有些個人出錢出力，也有些大公司捐出毛線及禮物，甚至邀請導師織女到公司教員工編織，由於Joefi不收現金也不設限額，若是現金她會建議對方換上超市現金券，這些現金券，正正讓

他們再分送到其他拾荒者及有需要人的手上。

「織織復織織」，究竟織女們可以織出什麼花樣來呢？原來這些織物可以包括冷帽、單插圍巾、眼鏡套、散紙包、毛冷花、香包、洗碗巾、杯墊、廁紙套及稍後織出的保溫杯套。

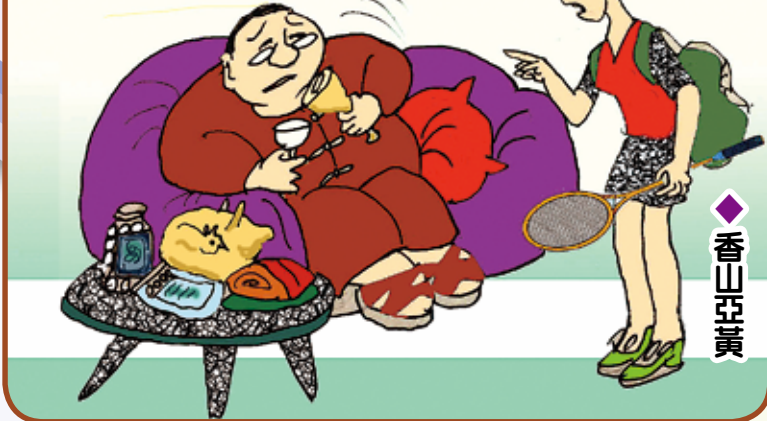
Joefi說「織織復織織」沒有遠大計劃，由六年前每年只送出一千件織物，至今每年已可捐出逾萬件，她希望能有更大的倉庫，可以盛載有心人或機構送出的禮物，以及織女們一針一縷的心思織物。

編織不是被迫的，大家都是很愉快地進行，如果你有興趣或是想看看織女的心，可以瀏覽「織織復織織.義教.愛.分享」臉書專頁網址 <https://www.facebook.com/knitncare/>。

有公公收到「織織復織織」義工送上的織物後笑不合攏。

## 治老奇方之三十七

誤享清福，四肢唔郁！  
狂吸脂肪，食壞個腹！  
做吓運動啦，肥豬叔叔！



◆香山亞黃

隨 著八月迎來立秋，標誌著香港正式踏入秋季，「暑去涼來」，氣溫不但開始下降，天氣亦變得乾燥。這時，假若「老友記」肺氣薄弱，就會容易受外邪入侵，所謂外邪即為風與燥形成的風燥之邪，感染風燥之邪容易誘發上呼吸道感染。

## 入秋易乾燥

## 長者飲食宜滋補

◆皓月

香港防癆會—香港大學中醫臨床教研中心(香港仔)曾芷言醫師表示，秋天容易令人有口乾舌燥、渴飲不止、乾咳、皮膚乾燥、搔癢、脫屑、毛髮暗啞無光或大便乾結等乾燥症狀。因此，「老友記」宜於秋天通過進補，來防止身體機能能在肺陰虛的基礎上再受燥邪影響，產生疾病，應多吃具有養陰潤肺作用的食物。

則喝適量蜂蜜水，就能補充水份，又可預防便秘。  
曾芷言醫師最後提醒，「老友記」脾胃功能較弱，難於消化滋膩食物，因此秋季只著重清補，不宜過補。「老友記」應先調理好脾胃功能，再服滋陰養陰之品，或補陰之品與健脾之品，才不會出現「虛不受補」的情況。

至於宜吃甚麼類型的食物，她解釋了一套秋季飲食原則：「應以『甘平為主』，多吃補肺生津的食品，少食過酸食物。」建議「老友記」多食用芝麻、蜂蜜和水果等柔軟及含水份較多的甘潤食物，還可多吃小米粥來益胃生津。另外，「老友記」如欲養生抗衰老，亦可輕鬆做到，只需於清晨飲用淡鹽水，晚上



風靡全城。但扮起鬼媒人造型照一出，又酷又型，與眾不同，皆因她祖母是美國人，她扮時尚教主的

## 最近

訪問了全港最知名的「80後」(八十歲後長者)羅蘭姐，又名聖羅蘭，英女王，還有龍婆。她謙稱受人歡迎的80後女藝人不止她一個。但其實羅蘭姐擁

有線條分明的輪廓、氣質與眾不同，皆因她祖母是美國人，她扮時尚教主的造型照一出，又酷又型，風靡全城。但扮起鬼媒人

來，又恐怖嚇人，毫無忌諱。做到83歲依然片約不絕，萬人迷碧咸一見她就擁著她合照，彷彿迷弟，令一眾後生女嫉妒到暈。想當年，老派藝人都很講究要做正派，做主角，聖羅蘭前衛之處，就是不抗拒任何造型、戲路，由黑白粵語片年代開始，她就已經非常敬業樂業，由惡女、艷女，甚至打女都

做過。她自爆因為長得鼻高高、眼大大，而被老闆相中成為「惡人專業戶」。其實像她這麼好條件，現

## 人氣耆兵之最受歡迎「80後」

◆梁穎勤

在可能被人拉去做嫩模，然後再走紅影圈也說不定。很多老友記都遇上跟後輩溝通困難之事，要學羅蘭姐一樣享受如此高人氣，可參考她做人做事的態度：

一、敬業樂業。當演員，就是當演員，從不當自己是明星，沒有形象包袱，不會為了形象而推戲。

二、EQ高。飾演奸角「蝦蝦霸霸」，在那個年代難免會被熱血觀眾咒罵。羅蘭姐低調處理，低下頭快步走，並不以為忤。

三、工作認真。粵語片式

微，她進入無線的第一個角色是《神鵰俠侶》中外表禿頭、笑聲淒厲的裘千尺。羅蘭姐在外景場地哈哈大笑練習了很多遍，導演滿意收貨，考牌成功。但連她本人自己看回也自覺很可怖。