



相交樂
文：阿展媽媽
圖：珊地

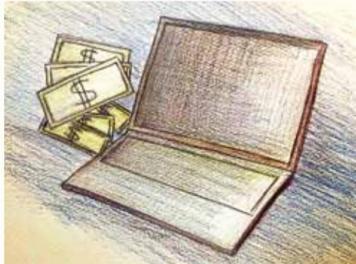
慎選網上平台交友

這是網絡上一宗最大數目的詐騙案！牽涉金額達到一億八千餘萬元，相信一般人窮一生的努力也不會賺到。

兩個素未謀面的網友便是這個故事的主角。女的是上了年紀的地產公司東主，丈夫早逝，兒女亦各自有家庭；男的自稱是英國專業工程師。女的不計較金錢的花費，只尋求心靈與感情寄托。鑒於每天有人傳遞訊息，呵護備至，雖然見不到面，但那嘔寒問

暖，足以填補寂寞芳心，非常受落，從此得到女方鍾愛信任，任由男方用上不同藉口（包括藉詞工程生意週轉不靈），要求女方借款應付一時之需。女子為救愛郎，不斷轉賬資助，前後共匯款二百餘次，不但英美等地，連內地的銀行也牽涉在內，每次由數十萬至百多萬元，近日已累積過億元。此時，男子突然失蹤了，女子才如夢初醒，前往警署報案，揭發荒謬大騙案。

看來很多人還不知道，



日前在老同學群組看到一段很有哲理的話，特記下來跟各位老友記分享。

一位哲人說過：你的心態就是你的主人。我們不能控制自己的遭遇，但可以控制自己的心態；我們不能改變別人，但可以改變自己；事情的好壞，取決於你的心態。

一個有福氣的人，往往具備八種心態：一、知足常樂《珍惜眼前所有，感恩平生所得，不貪不求，一切順其自然，每天都快快樂樂》

二、活在今天《人生只

有三天：昨天、今天、明天。迷惑的人活在昨天，奢望的人活在明天，只有清澈的人活在今天；過去的事不必懊悔，未來的事無需擔憂，今日的事務必盡心。

三、不斤斤計較《人生如過客匆匆走一遭，來時兩手空空，去時兩手空空，時間精力皆有限，何必為芝麻小事煩惱？》

四、為自己而活《人活一輩子，只給自己看，別人的想法隨他去，只要問心無愧就好》

五、善待自己《一輩子太短，別讓自己太為難，累了休息，困了睡覺，想哭就哭，想笑就笑，

《包容他人的不足，欣賞他人的優點，遇事不指責不抱怨，換個角度思考問題，一切都會迎刃而解。》

七、身心忙閑《工作再多，按部就班的做，生活再忙，日子從容的過，不焦慮，不急躁，保持一份閒適的心境。》

八、心思簡單《心簡單了，生活就簡單了，就有心思享受人生。心境簡單，粗茶淡飯也吃得香；內心平靜，茅舍小屋也睡得穩。》

但願各位老友記都是有福氣的人。而我要努力去調整自己的心態呢！



樂活程式
文：吳之璧

活力旅程

最近外遊時認識了一位新朋友，他雖已屆退休年齡，身心仍像個充滿衝動的年輕人，不放過旅途上每個景點。和他閒聊得知他擔任外勤工作，有機會往外地走走，目標不是吃喝玩樂，而是選擇和香港民風很不一樣的地方為目的地，充滿好奇心去見識不同地方的生活和文化，很欣賞這種旅遊精神。

環顧友人們的年紀相若，但在體能和心態上有很大的差距，有些樂意走透景點，永不言倦，但有些人卻老是不願意多走幾步。有次前往一個瀑布景點，遊人可遠觀拍照，也可爬上四百多級樓梯，從一觀

景台以不同的角度欣賞，或再走往遠處欣賞另一番視野（見圖），遠道而來若不願多走，那就是很大的損失。

我從旁觀察有點體會，很多中老年人因飲食不節或缺乏運動而增磅，或出現慢性疾病、關節和柔軟度問題，變得乏力或僵硬，未有積極改善活動能力。夫婦倆的體能和心理狀態若未能同步，更難免影響退休生活的樂趣。

回想十多年前往福建土樓遊玩時順道往冠豸山一遊，當領隊帶著團友步上長長梯級上山時，一向少運動的我步

伐竟然跟不上，最令我汗顏的是一位七十多歲的老友記團友走得十分輕鬆，她笑稱每天晨運，這段路完全難不到她。這次經驗對我影響甚深，讓我訂下退休後首要目標，趕緊鍛鍊身體，以便輕鬆繼續旅程。

樂活人生需要一定體能，起點是積極關注如何維持體能：心肺功能、柔軟度和肌肉各方面的訓練，繼續走活力旅程！

風後有些地區的居民主動協助清理街道，也有發起每人在街上清理一袋垃圾，有的堅持按時上班，為了是長者需要照顧，風雨交加有熱識面孔他們會安插，這些願已及人，人為我、我為人的精神，也是已成稀少的寶物，更需好好重育。



遊人步上四百多梯級可從觀景台欣賞到瀑布更震撼的角度。



餘暉無限好
文：鄧駿輝

山竹的代價

一個「山竹」，幾乎反轉了整個香港。超強颶風「山竹」來勢洶洶，政府早於吹襲前已響起警號，提醒大家要及早戒備，又疏散大澳等低窪地區的居民，於是人心惶惶，膠紙頓時變成「搶手貨」，超級市場的食物被搶購一空。小弟平日都以平常心面對颶風，但今次也不敢怠慢，尤其是剛搬了新居，於是也在窗門貼上膠紙，也到超級市場買了一點儲備。

十號風球當天，小弟要在

家中工作，關了窗又拉起窗簾，但仍聽到外面風聲呼呼作響，每當狂風刮起，整座大樓就左搖右擺，好像坐在小船一樣。我本身容易「暈船浪」，結果搖了幾個小時，差點要跑到洗手間去吐。

本以為香港捱過這次超強颶風，豈料風暴過去，才發現颶風造成的破壞實在驚人，尤其是路面交通受阻，港鐵巴士服務大受影響，這可是我從來沒有想像過的畫面。還記得星期一早上起來，天色雖已好轉，但卻傳來港鐵東



讓心靈呼吸 新鮮空氣
文：奕琪

據筆者觀察所得，發覺長者對「動」有兩種看法。一些認為「不動」地在家裏看電視節目，聽收音機的廣播等。

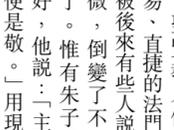
部分男長者喜歡每天到公園跟街坊下棋或談天，但只是坐著而沒

談及「動」這個字，多半讓人想起走動、運動、行動等。

不難發現，「動」跟每個人每天的生活有密切的關係，不動的話，多半顯示當事人已經沒有生命氣息，要離開這個世界了。

據筆者觀察所得，發覺長者對「動」有兩種看法。一些認為「不動」地在家裏看電視節目，聽收音機的廣播等。

部分男長者喜歡每天到公園跟街坊下棋或談天，但只是坐著而沒



敬業，樂群
文：岑家雄

敬業，樂群

「敬業樂群」源出《禮記·學記》：「一年視離經辨志，三年視職業樂群。」是指人用心學習，和同學融洽相處。而今回談的「敬業，樂群」卻另有所指。源因執筆時山竹蹂躪剛過，看到、觸到很多人性光輝面，借此共勉。

敬業的「敬」字為古聖賢教人做人最簡易、直捷的法門，可惜被後來有些人說得太精緻，倒變了不適用。惟有朱子理解得最好，他說：「主一無適便是敬。」用現在的話講：凡做一件事，便忠於一件事，將全部精力集中到這事上，一點不旁騖，便是敬。怎樣才

能把一種勞作做到圓滿呢？惟一的秘訣就是忠實，忠實從心理上發出來的便是敬。《莊子》記病瘦丈人承蜩的故事，說道：「雖天地之大，萬物之多，而惟吾蜩翼之知。」凡做一件事，便把這件事看作我的生命，無論別的什麼好處，到底不肯犧牲我現做的事來和他交換。

風後到安老院為同事打打氣，前線照顧員有的打車被開天殺價多收二百元乘搭，另一位則在途上握圍欄，抱燈柱，按牆寸進，他們堅持按時上班，為了是長者需要照顧，風雨交加有熱識面孔他們會安插，這些願已及人，人為我、我為人的精神，也是已成稀少的寶物，更需好好重育。

風後有些地區的居民主動協助清理街道，也有發起每人在街上清理一袋垃圾，有的堅持按時上班，為了是長者需要照顧，風雨交加有熱識面孔他們會安插，這些願已及人，人為我、我為人的精神，也是已成稀少的寶物，更需好好重育。

鐵線近乎癱瘓，幾千人擠在大圍站的畫面。我收到朋友傳來訊息，說已提早出門，卻在大圍站苦候一個多小時，仍然未上到車。

當天之後發生的事情，相信大家都從新聞報道中得知，車站逼滿人、有人「搶搭」的士、小巴坐地起價，更有人付出千多元車資，就是為了趕回公司上班。各方矛頭，直指政府為何不宣布「停工」，好讓大家毋須在這種惡劣的環境下上班；我亦百思不得其解，猶幸是政府宣布學校停課兩天，減少了大批學生湧往車站造成的壓力，否則情況會更加惡劣。

我跟朋友談起這個狀況，我說香港人「事業心」太重，就

算天塌下來也要上班，如果大家索性回家去，那麼就不會大塞車，社會怨氣也會少一點。朋友就說大家缺乏安全感，擔心缺勤一天會丟了工作，於是不惜任何代價也要上班。結果真的，雖然政府呼籲僱主體恤員工，但就傳出不少機構都「追究」員工當天遲到甚至缺席，扣去他們的假期和薪酬。

政府認為「全面停工」並非好主意，但我卻認為沒有政策能夠盡如人意，即使宣布「停工」，仍有一些僱員要當值，但對大部分並非從事緊急服務的「打工仔」來說，這個決定能讓他們免受不必要的苦痛，也能減去社會對政府的怨懟。

行十五至廿分鐘，認為這是「運動」的一種，步行完了便和友人一起到區內的酒樓喝茶。

另外一些長者則選擇留在家中，覺得街上人頭湧湧，一不小心便遭途人碰撞，甚至「動」，就是每天天下決心「走動」在家中也可以這樣做，然後生活才充滿「動力」。

希望長者們採取「走動」；有些則乘機「走動」舒展筋骨，可見各有好所。

希望長者們採取「走動」；有些則乘機「走動」舒展筋骨，可見各有好所。

有「走動」；有些則乘機「走動」舒展筋骨，可見各有好所。

希望長者們採取「走動」；有些則乘機「走動」舒展筋骨，可見各有好所。



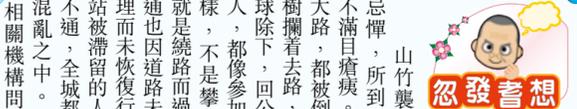
相益唔好口
文：黃美嫦

馬太：「你應該同我阿媽講至啱，係佢鬧我先，用語言暴力嚟欺凌我！」

陳伯：「欺凌行為的確唔啱，唔值得姑息嘅。」胡小姐：「但係互相對罵，只會火上加油，一個人嘔嘔陣，講嘢就唔經大腦，口不擇言，集中攻擊對方，結果傷害到對方，損人不利己。」馬太：「咁我有理由任佢鬧喇！」

秦先生：「如有下次，可以試吓行開，儘快離開現場，俾時間大家冷靜下好講嘢。」馬太：「講係易啱。」陳伯：「係修煉嘅，自己好好參透啲……」

祖父母和外傭無疑是照顧家中小孩的好幫手，但父母本身的好任是無可取替的啊！



忽發善想
文：王浩鈞

善的默契

山竹襲港，肆無忌憚，所到之處，無不面目瘡痍。許多大街大路，都被倒下來的大樹攔着去路，使翌日風球除下，回公司上班的人，都像參加障礙賽一樣，不是穿過去，就是繞路而過。加上交通也因道路未能及時清理而未恢復行駛，地鐵站被滯留的人擠得水洩不通，全城都陷入一片混亂之中。於是，向相關機構問責、互相

批評的聲音，此起彼落。幸而，各區都陸續派出了不少自發心的義務人士，提供免費接送的交通工具，出街進行清理雜物工作。這些現象都證明了香港相當的素質，自發性高，不問代價，只是在網上

上空白講白話，而是切實地行動，走入現場，一話不說，大家就心意相通，共同收拾山竹造成的殘局！



中秋節假期同乖孫去沙田文化博物館睇敦煌展覽，單車徑旁邊好多棵大樹晒晒地都未搬走，做唔切切。聽講有四萬棵樹倒塌，唔怪之得打

完風嘅日咁巴士同火車都開唔到喇。交通停頓，即刻人人鼓噪，又鬧政府點解唔宣布停工，搞到成日界人嘅嘅娥姐呻特首係男人出氣嘅。即係好似怨天怨地怨阿媽咁，搵個人嚟鬧吓囉。返唔到工味同老細講囉，又要搵政府飛飛，查實都係細路哥。好在鬧完就算，好乖嘅香港人繼續乖乖去返工。

中秋節假期同乖孫去沙田文化博物館睇敦煌展覽，單車徑旁邊好多棵大樹晒晒地都未搬走，做唔切切。聽講有四萬棵樹倒塌，唔怪之得打

完風嘅日咁巴士同火車都開唔到喇。交通停頓，即刻人人鼓噪，又鬧政府點解唔宣布停工，搞到成日界人嘅嘅娥姐呻特首係男人出氣嘅。即係好似怨天怨地怨阿媽咁，搵個人嚟鬧吓囉。返唔到工味同老細講囉，又要搵政府飛飛，查實都係細路哥。好在鬧完就算，好乖嘅香港人繼續乖乖去返工。