



相交樂

◆文：阿展媽媽
◆圖：珊地

還記得六四學運「民主歌聲獻中華」的歌手嗎？好些歌手如梅艷芳已經離世，其他仍然堅持初衷的歌手亦寥寥可數。是否他們都改變了立場，避之則吉？還是他們已將六四真相遺忘得一乾二淨？過去的事情雖然已經過去了，但我們實在不能抹滅那一幕驚心動魄，那以坦克車鎮壓學生的情景。

六四的燭光還未完全磨滅，六九與六一六的大遊行實

毋忘初心



在更令人關注！那百多二百萬人的腳步，大家不能無動於衷吧！實在感謝這些為反惡法、冒熱浪的年輕人，他們都態度友善、和平理性去表達他們的訴求！政府的「逃犯條例」迫近眼前，我們長者年紀老了，還有什麼餘力去抗爭？就讓一羣年輕人去發聲好了，他們就是香港的未來，成功與否？就讓他們爭取吧。

目前香港已有近八成中學及校友群組反對修例聯署，使學

生們更了解法治和法制的意義，讓他們都上了額外的公民教育課！法律界有三千多名大律師呼籲擱置修例，連國際商會和領袖也希望政府再作全面檢討諮詢，誰相信只為一件在台灣發生的謀殺案件，而引起軒然大波？背後令全球都嘩然側目吧！



餘暉無限好

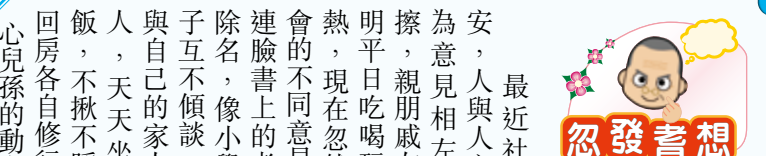
◆鄧駿輝

最近社會出現很多動盪和紛爭，相信大家深愛香港這個家，目睹這些事情發生，難免心中都有點激動或不安，我亦不例外。不過，我卻沒有打算在這片小天地，爭拗當中誰是誰非，畢竟不同人有不同看法實屬正常，社會上亦有不少高手前輩加以分析，加上透過文字表達意見或感受，可能引起不同理解，為免造成誤會，我就不在此討論當中的政治理據了。我倒是想說說從這場風波中，

不要「貪勝不知輸」

我深深體會到溝通的重要。「溝通」要能建立，當然要涉及的雙方都有意願接觸，交換意見。如果有任何一方拒絕這樣做，溝通亦不會成立，更遑論要透過溝通，來解決眼前的種種問題。有些問題並非三言兩語便能化解，雙方或者更多的持分者，需要透過一次又一次的溝通，好像孩子「打機」般，過完一關又一關，大家有來有往，有進有退，才能達成一個各方都滿意的方案。試想想，如果涉事雙方都「企硬」自己的立場，究竟會發生甚麼事？顯而易見，雙方決不退讓，矛盾和衝突只會愈演愈激烈，彼此敵意只會逐步加深，距離解決問題的目標，只會愈來愈遠。這個惡性循環一直糾纏下去，最終雙方都會是輸家。如果其中一方稍為退讓，另一方亦應該正面回應和看待，仔細想想對方行動的合理性，是否能夠接受？如果一味堅持己見，勢要對方接受自己的全盤要求，這種「貪勝不知輸」的態度是十分危險。

同樣地，我們或會遇到意見跟自己不同的人，你又是否能夠放下自己心中那個算盤，平心靜氣聽聽另一種聲音呢？我最近在社交媒體，一口氣解除了數十名人的「朋友關係」，其中原因包括部分人不肯接受跟自己不同的意見，堅持自己的一套才是「王道」，我對這種處世之道實在不敢恭維，唯有跟他們分道揚鑣，以免自己常常動氣。有些在工作上的伙伴，跟我也不同意見，我一般都會跟他們表明立場，然後就此住口不談免傷和氣，我並非不敢跟他們爭辯，而是如今社會「偏聽」的人太多，與其跟他們瞎鬧，倒不如做些有意義的事情來得更好。



最近這些日子

◆王浩鈞

最近社會動盪不安，人與人之間每每因為意見相左而產生磨擦，親朋戚友之間，明明平日吃喝玩樂親熱熱熱，現在忽然為了對社會的不同意見而黑臉。連臉書上的老友也互相除名，像小學生拉開桌子互不傾談，更壞的是與自己的家人也如同仇人，天天坐在一起吃飯，不揪不睬，飯後就回房各自修行。明明擔心兒孫的動向，心內焦

最近這些日子

慮卻為了面子不開口慰問。其實，在這重要時刻倒是更需要用愛互相包容，細心想一想，世上真的沒有甚麼值得令親密關係撕裂的嗎？為甚麼心裡明明還很關心對方，卻彼此如同陌路？好不好大家坐下來，約法三章，迴避了一些不同見解的話題呢？大家見面主動問句好，說句早晨，有多難？

母親節那天，環繞膝下的兒孫與我團圓聚餐，慶祝母親節；遠在海外的在群組裡的祝福，聲聲「母親節快樂！」不禁令我老懷滿有幸福！原來「快樂」有這樣美妙的潛能！

老有所思

◆黃翠雲

在歐美，研究「快樂」已成為近年的顯學，例如英有英國新經濟基金會公佈的「快樂星球指數」的數據統計，某基金會提供的「快樂指數表」，供人們檢視自己的快樂指數。由此可知世人漸漸明白，重視生活價值、

健康快樂

活得快樂，才是生活的中心與重點。大家一定常常祝福他人「健康快樂」，但你可曾想過，是否更應該祝自己健康快樂呢？有愈來愈多的科學證據顯示，人是因為快樂所以才會健康。國外知名的大腦研究學者及預防醫學專家，根據醫學、生物學及心理學上的研究，提出了以最少而努力與最多的快樂來維持健康的方法。我們隨時隨地利用機會把握快樂時光，會讓生活充滿活力。另外，



老薑與子薑

◆李錦洪

用植物來形容年歲的增長，人的生命本質產生變化，形態和味道兼存者，莫過於薑。薑之為物，烹調和藥用俱有奇效。老薑和子薑，各有所長，口感與味道有異，老廣常謂，「薑越老越薑」，一語兩用，既說薑，更喻人。子薑口感佳，味道清鮮，皮旦酸薑，中式前菜，完美配搭。以薑喻人，老辣一詞，在讚譽中又含諷刺，做人老辣，又想到心狠，比手辣更厲害，

健康快樂

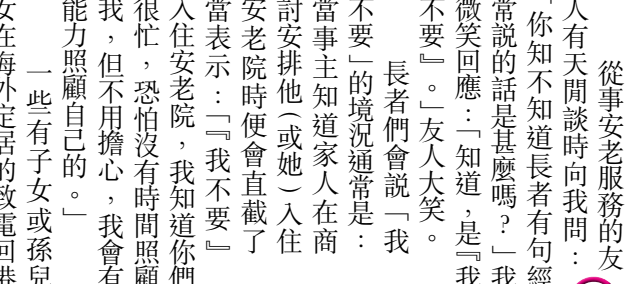
認真工作、學習新事物，也都能帶來快樂的效果。雖然日常生活中挫折不少，但藉著快樂因子的釋放，可幫助我們撫平挫折感、安定情緒。人生在世，不過是「生老病死、喜怒哀樂、愛恨情仇、悲歡離合」這十六字的運轉輪迴，何不敞開心門讓快樂進駐，笑看人生！



我不要去

◆奕琪

當家人安排生病的長者前去求醫時，當事人會說：「我要看中醫，『我不要』看西醫，因為吃了藥丸我會嘔吐，服用中藥好些！」一位長者出席了友人的喪禮後，回家向家人聲明：「記住，他日我離世後，『我不要』火葬！」



愛老言老

◆邱可珍

從事安老服務的友人有天閒談時向我問：「你知不知道長者有句經常說的話是甚麼嗎？」我微笑回應：「知道，是『我不要』。」友人哈哈大笑。長者們會說「我不要」的境況通常是：當事主知道家人在商討安排他（或她）入住安老院時便會直截了當表示：「我不要」入住安老院，「我不知道你們很忙，恐怕沒有時間照顧我，但不用擔心，我會有能力照顧自己的。」一些有子女或孫兒女在海外定居的致電回港

我不要去

「我不要」忘記向他們解釋家人所作的安排的用意，讓他們安心！



一百件

◆珍嬌

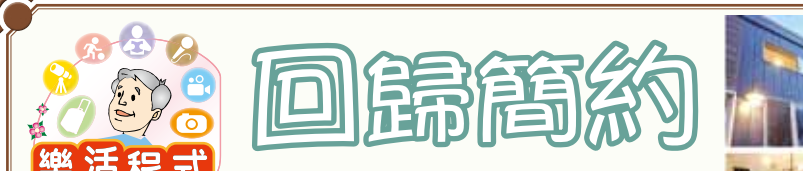
街上立立亂亂，興熾熾，最好就係匿喺室內涼冷氣，下吓火喇。難得老公都肯出動，勞師動眾去到沙田。有啲大英博物館嘅嘢睇睇。嘻嘻，反而回歸前有得睇呢啲祖家嘢添。哈，不過好奇怪，初初我以為多數係睇啲歐洲嘢，即係好似嗰位捉住隻牛嘅石雕神啦，點知原來有好多係第二啲地方嘅，

一百件

好似印度佛像呀，墨西哥腰帶呀，都係石做，睇怕都好重。另外又有個石棺材，同埋印度觀音。搬咁多石頭嚟展覽都認真唔簡單。但係又有啲好嘅嘢睇，好似用羽毛做嘅頸圈、銀幣之類。我話乜全世界五大洲嘅嘢都齊，老公就藐藐咀咗，搶番嚟睇。都有錯嚟，當年大英帝國周圍都有殖民地，喺屬土處攞文物好平常啲，而家咪

一百件

等我地都有得睇吓囉。咁一共擺咗一百件出嚟，有啲淨係欣賞，有啲就用得嘅，好似第一件，就係太陽能燈。我諗吓如果叫大家睇自己屋裏面，叫一百件唔同種類嘅收藏品嚟擺，唔知會揀啲乜嘢呢？首飾呀、靚衫呀、相片呀、傢俬呀……查實而家好多廚房用具都設計得好靚，都可以擺吓睇，所以我行百貨公司之時都會欣賞吓，個心情同睇博物館睇呢啲文物係一樣嘅，睇吓就得嚟啦，唔使自己擁有嘅。



回歸簡約

◆吳之璧

香港的居住環境空間狹小，我們一向羨慕外國人寬敞的家，最近在網上讀到美國近年流行一種外型可愛的流動小木屋，很多銀髮族也認為是理想居所。這種居所面積細小，但日常起居設備一應俱全，特色之一是可以到處走動。他們於是決定「大屋搬細屋」，追求自在輕鬆的生活模式！

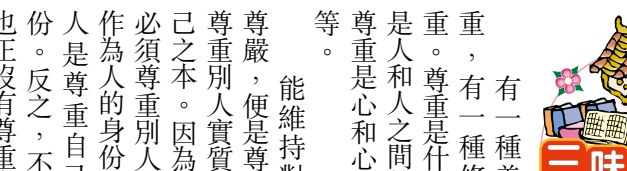
且聽聽一位居住在小木屋多年的七十多歲婆婆怎麼說：「回想年輕時過度依賴物質生活，家中堆放很多東西，搞得雜亂無章，花費很多時間打理。」退休後的她渴望擺脫慾望，摒棄不必要的雜物，追求簡約生活，在完成了一次艱



回歸簡約

◆吳之璧

巨的「斷捨離」過程後，頓感是對生命的一種釋放。在新的家居環境她只保留了簡單而必要的家具，減少生活中大量繁瑣工作，能夠好好地享受做自己喜歡的事。現時外國銀髮族所推崇返璞歸真的想法值得我們借鏡，這種回歸簡約生活模式為我們帶來一個很好的反思機會。離開職場生活上最大轉變是開始減少物質需要，重新訂定生活優次。此時我們可放下物質慾望，減少不必要的消費。閒來認真整理家中物件，將用不着的衣物、書本和舊物捐贈或掉棄，騰出更多空間，令家居生活變得舒適！



三味書屋

◆岑家雄

有一種美德叫尊重，有一種修養叫尊重。尊重是什麼？尊重是人和人之間的認同，尊重是心和心之間的平等。能維持對別人的尊敬，便是尊重別人。尊重別人實質是尊重自己之本。因為作為人，必須尊重別人才算符合作為人的身份，尊重別人是尊重自己的身份。反之一，不尊重別人也正沒有尊重自己。就如作為一位學生，與老師有尊卑之別，若出言無禮莽撞，則不單沒有尊重老師，也有失自己作為學生的身份，沒有尊重自己。這正是尊重別人、尊重自己之間的關係。有人可能質疑：越懂得尊重別人，一個

三味書屋

「那麼當對方欺壓到頭上的時候，我們還要尊重他們嗎？」首先必須理解，尊重並不代表逆來順受，我們尊重的是人的尊嚴和生命的可貴。尊重，可以折射出個人的品行，但凡有素質、有教養的人，都會懂得尊重別人，在舉手投足之間，把尊重發揮得淋漓盡致。尊重別人，你就是贏家。對人恭敬，其實是對自己莊嚴。一個人有沒有修養，首先就體現在他對別人的尊重上。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。尊重是與人交往之間最基本的前提，也是最重要的美德。層次越高的人，越懂得尊重別人，一個



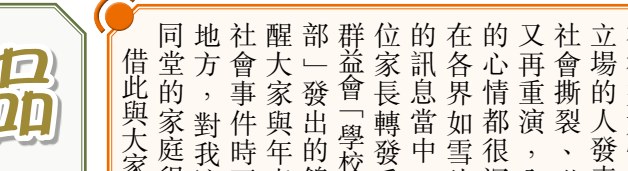
十大奢侈品

◆黃美嫦

胡小姐：「美國華盛頓郵報有篇《十大奢侈品》嘅文，有冇興趣知？」胡小姐：「第一樣，係對生命嘅覺悟、開悟。」陳伯：「的確唔容易，我做咗幾十年人至有少少開悟。」

十大奢侈品

「第二，有顆自由、喜悅同充滿愛嘅心。」李小姐：「我覺得自己冇囉。」胡小姐：「三，具有走遍天下嘅氣魄。」馬太：「我好想環遊世界，但冇條件嘅。」四，回歸自然；五，有安穩平和嘅睡眠。」秦先生：「我算瞓得……」



三代同堂

◆何紫薇

六月香港發生大型示威遊行事件，在社交媒體看見不同立場的人發表意見，社會撕裂、世代矛盾的心情都很沉重。我在各界如雪片般飛來的訊息當中，收到有位家長轉發香港小童群益會「學校社會工作部」發出的錦囊，提醒大家與年青人談論社會事件時要注意的地方，對我這類三代同堂的家庭很受用，借此與大家分享。

三代同堂

不同人對社會事件可有不同的觀點與立場，家庭成員間亦可能出現不同意見，遇此情況一家人應以尊重、冷靜、平和理性的態度溝通，作為長輩可先表示欣賞孩子對社會大事件的關心，以開放的態度去聆聽年青一輩的想法，理性討論有助大家從多角度了解事件，但切勿以說服對方轉變立場為傾談目的。不要為政治立場爭辯，有時候，意見不同正反映大家所關注的焦點與價值觀不同，沒有對與錯之分。



尊重年青人

◆何紫薇

醒，長輩和孩子談論社會事件時，切忌與他們的日常表現及年紀掛鉤作評論，例如「你的成績差，怎會明白這事件，專心讀書啦！」「你年紀還小，沒主見，給人誤導了！」年青人看見社會上發生的衝突，容易產生負面情緒，甚至會造成情緒困擾，家人理解和尊重他們的想法很重要，明白他們的情緒，有助疏導建基於愛與包容，無謂將社會衝突搬到家庭中。

尊重年青人

另一個很好的提醒，是長輩和子女談論社會事件時，切忌與他們的日常表現及年紀掛鉤作評論，例如「你的成績差，怎會明白這事件，專心讀書啦！」「你年紀還小，沒主見，給人誤導了！」年青人看見社會上發生的衝突，容易產生負面情緒，甚至會造成情緒困擾，家人理解和尊重他們的想法很重要，明白他們的情緒，有助疏導建基於愛與包容，無謂將社會衝突搬到家庭中。