



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：珊地

反對修訂逃犯條例風波，還是沒完沒了。特首一句「壽終正寢」便解決她個人回應市民所求。自六月初至七月中個多月以來，持續每個週末都有數以萬計市民，上街遊行表達訴求！除香港政府大樓外，已經延伸至九龍及新界等地。

這段日子，全港九新界等行人隧道牆壁上都貼滿了「反暴政」、「反極權」的便利貼！它們七彩繽紛、排列整齊，都是小市民的心聲，也有勵志和振奮的句子，着着令人感動。

充滿心意的連儼牆

原來這便是大眾論為的「連儼牆」：源於上世紀八十年代，披頭四樂隊成員約翰連儼給槍殺了。有市民在法國大使館牆上繪畫了他的肖像，悼念他與世無爭、熱愛自由的生平事蹟。當年一眾努力抗爭，以推翻東歐共產政權為己任的人士，也在捷克首都布拉格的小城 Malá Strana，貼滿了心聲，那就是「連儼牆」真身。一時之間，這片無名的牆壁，便被發展成世界聞名的「連儼牆」，並慢慢延伸世界各地，有著重大象徵意義。便條背後，其實是多少個為著民主自由，不惜犧牲代價的故事。

香港人也是為了表達他們的心意和訴求，希望政府能夠聆聽和改進，不要一意孤行，作出任何市民都反對的條例吧！



餘暉無限好

◆鄧駿暉

執筆之時，心情極度擔憂。港鐵元朗站發生令人髮指的嚴重暴力事件，當我從電視新聞和社交媒體看到現場畫面，感到十分恐怖和駭人，一群人衝進港鐵車站，跨過閘機和圍欄，拿着各類武器幾乎「見人就打」，慘叫聲此起彼落，將現場形容為「人間煉獄」也不為過。作為在香港土生土長的中年人，我怎會想到在這個

向暴力說不！

如斯進步、文明的城市，竟然會出現這種無法無天、非理性的粗暴行為？我記得在上期專欄，曾提到社會各方缺乏溝通，可惜個多月以來，各持份者仍然缺乏足夠的溝通，結果社會怨氣只是一步地加深，民眾一次又一次走上街頭，演變成一場又一場衝突。

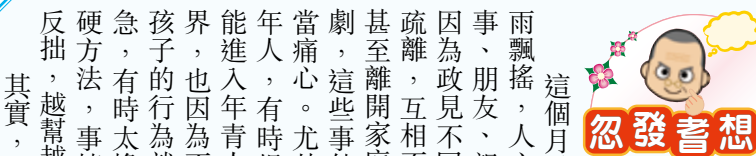
我一直贊成和平表達訴求，遊行是理性表達的方式，參加者透過腳步、叫口號，

向當權者訴說願望，希望政府聽得到，改得到，但很可惜，市民的期望落空了。每次遊行後演化的衝突，都讓人心痛，有時我也會懷疑是否每次都要以這種方式作結？

不過，元朗暴力事件並不一樣，那是一場視法律於無物，公然破壞社會秩序的惡行。「白衣人」走進車廂，殘暴地揮動竹支鐵通向其他人施襲，包括坐車回家的普通市民，這種舉動我敢說已經

失去人性。我希望警方徹查這宗嚴重案件，雖說市民對於警隊的信心蕩然無存，但我仍然相信做惡懲奸是警察的責任，希望他們不要再讓市民失望。

香港是我們的家，相信各位讀者也希望它變得更好，不希望它變成今天的地步？社會氣氛嚴重撕裂，人心惶惶，這道傷痕和裂縫，誰人才能修補好？我認為並非一個人或一個團隊便能做到，作為香港的一份子，大家是有責任去「重建」這個家，不要讓我們鍾愛的這座城市，變得愈來愈陌生，我們要好好守護家園。



你能做得到嗎？

白，在這個迷茫不清的時代，不要說他們年輕經驗不足，有時連我們的心也充滿著矛盾不安。在這混亂的世道，誰能做好？

我們曾想過，如果我們能進入年青人的思想世界，也因為不了解，對孩子的行為就更空著急，有時太擔心而用了硬方法，事情就更弄巧反拙，越幫越忙。

其實，我們必須明瞭，他們做了什麼，我們都會在他們身邊支持著，那就足夠了。你，能做得到嗎？



老有所思

◆黃翠雲

五月二十日老同學又在美孚百樂門茶敘，那天共十人出席，有來自港島、九龍、新界各區的最難得的居住進安老院，需專人推輪椅乘巴士而來的高同學，想當年她是闖蕩球場（籃球、棒球）的健兒，如今卻有「英雄遲暮」之感！

席間大家歡聚暢談，興盡而散。回家途中，我們手機群組出現了一有趣的對話：

「元朗好大雨，大家出門記得帶雨傘，小心地滑」

「記得帶雨傘，小心地滑」



長者六要

◆李錦洪

曾野綾子女士是我最欣賞和追隨的日本作家，相對於有力問鼎諾貝爾文學獎的村上春樹，文學造詣或有差距，卻勝在平實，真摯，清通，多姿，從五十歲前看她的「中年以後」，大家的生命年輪都在增長，近年則多寫老年智慧，更見圓熟情綿。

她向和自己同年代的長者互勉提醒，共有六點智慧，英文簡稱 WIFFAR，特此引述，好讓華人社會亦可分沾。

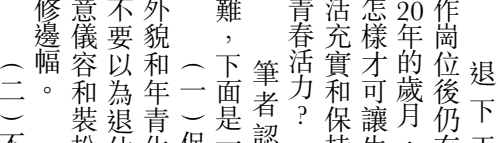
- *Work 要工作
 - *Independent 要獨立
 - *Flexible 要彈性
 - *Faith 要有信仰
 - *Alone 要能獨處
 - *Realistic 要能看破
- 或許作者是日本人中較少的廣義基督徒，筆下總帶對生命的豁達從容，凡事有上主帶領，老來仍然優雅，老去知歸何處！



老友喜相逢

投入做老友，聽也歌都有，記得咀翁翁開笑口。弦樂為你奏，咱新歌講究，拍手高歌心歡透。老友記歌聲，響徹了港九。齊來做老友，真也都睇透，晚景開心不爭鬥。齊來會老友，都不分長幼，美好歌聲天天奏。

調寄：蘇珊不要哭
作詞：冰虹



保持青春

筆者認為方法不難，下面是一些建議：

（一）保持整齊的外貌和年青化的形象：不要以為退休便不用注意儀容和裝扮，切忌不修邊幅。

（二）不要只參加退下工作崗位後仍有20年的歲月，怎樣才可讓生活充實和保持青春活力？

（三）學習新事物：資訊科技發展迅速，雖然長者不能立刻跟上時代的步伐，但起碼要努力嘗試。

（四）前去當義工：擔任長者中心興趣班的導師、探訪長青：並嘗試多點跟年青人在一起，讓他們青春氣息感染自己！

（五）心境要年青：各位老友，願意嘗試嗎？



愛老言老

◆邱可珍

過去香港就業人士的退休年齡一般是60歲，近年政府已宣布提高至65歲。資料顯示香港是長壽地區，不少人活到80多歲才離世。

專為長者而設的活動：因為如果出席的人全是年邁一族，行動緩慢，自己不免受影響，應設法嘗試參加一些有不同年齡組群出現的項目。



去書展

但係應承吃乖孫去書展，就點都要去啦。揀朝早，平啲又有咁多人。入到去見到咱後生仔女五顏六色，唔會非黑即白咁單調，雖然又拖嚙又揸背囊，但係好守秩序，眼都順晒。

家下書展唔係淨係賣書喇，一入場見到咱檔口砌到上天花板，畫咗好多卡通公仔，同埋掛好多七彩告白條，好熱鬧。收尾行去到另一個廳，係介紹運動器材嘅。吓，都算書？不過係好嘅，做多啲運動，消耗體能，唔怕積脂肪，又可以消消氣嘞。

我就最開心見到好多懷舊書賣，講返舊時嘅電車呀、戲院呀，居然重有個迷你展覽，有電車飛漆，咁梗係好霖巴至留到而家啦！話時話，我都可以有收藏嘅車飛嘅，得開翻箱倒櫃，搵返啲舊書出嚟，睇吓有冇得尋到寶先。自從搭車入銀之後，車飛就己經絕種喇，搵返張出嚟送界乖孫至得！



樂活程式

◆吳之瑩

每隔一段時間，我都會靜極思動找些生活新體驗，點綴平淡的退休生活。在過程中身心每每有意想不到的得著，除了刺激學習細胞，腦袋也會釋放安多酚，令人心情愉悅！

最近參加了一個香薰治療的入門課程，學習如何運用精油舒緩壓力，達到平衡身心的效果。緣起是不久前開始了一個小計劃，每天撥出屬於自己的放鬆時間，此時放下日常瑣事，放上喜愛的音樂，取出書本或鋪上瑜珈墊舒展一下，有時也記錄一些寫作靈感，也試過實習之前學過的頌鉢體驗，甚至

生活新體驗



學習香薰治療法為我的生活帶來新的體驗

靜坐一會，讓身心靈放鬆！為了實行這個構思，之前找來一個陶瓷香薰機增加氣氛，當房間透出陣陣香薰，感覺倍感舒緩！但由於對香薰認識甚淺，所以觸發起去上課的興趣，希望多點瞭解如何能好好運用香薰，以達到不同的效果。

雖然只是短短的課程，但在導師的初步介紹下學會了一點基本知識，特別是一些常用精油的特性和療效。她又簡單地解釋調配精油的原則，當然要學懂為不同問題調配合適的配方是深高的學問，但在她指導下，學員也初次嘗試調配，我的寧神安眠精油就是這堂課的「收穫」！

導師又告知原來很多精油有舒緩痛症和情緒的功效，配合了按摩技巧，曾應用於老友記身上，效果不錯。很高興今次的體驗為我開啟一扇新知識之門，是一個新的起點，引發我去搜尋更多精油資源的興趣，將來有機會進一步深入瞭解，長遠對自己與身邊的人可能帶來更多驚喜！

生活中總接觸到各式各樣的人，因想法相近而合得來的，看不慣你而生厭的！但無論如何都需要做好最真的自己，以誠相待就能結交最真摯友。正所謂「一曹操也有知心友，關公也有對頭人」，總有人愛議論你，你做得再好，也能挑出毛病，你說得再真，也會被人猜疑。

嘴在別人處，他們就算是胡說八道，我們只管反思清楚，確認自己，堅定自己的立場和想法是正確的，什麼流言蜚語就當耳邊風，別在乎議論指點就當小把戲。其實，有本事的人，才會被人議論，盡量找你的錯處，沒本事的人，卻因自己沒成就，就把時間用來議論人。對別



別去理會

人的唾沫橫飛根本不用理會，因為獅子永遠不會回頭聽狗吠！面對流言蜚語，無需生氣，淡然一笑就是最好的解釋，面對議論指點不用吵，不用氣，沉默不語就是最強而有力的反擊，讓時間作證，真的假不了，對的錯不了，別人的嘴不必在乎。議論你的人是因為嫉妒你，算計你的人是因為不如你。要做個成功的人，時間和精力都是寶貴的，根本不用去議論別人，只有開人才嚼舌根，只有小人才生是非。

別人看不起別洩氣，只要肯努力，就出人頭地；只要不放棄，就能看見成就的一天，讓看不起你的人高攀不起，讓看不起你的人始料未及。相反，別人誇你，你別信嘴上抹了蜜，不是有求你，就是為利益。因為笑裡藏著刀，不是討你好，就是算計從你那裡可得到什麼好處。別去相信阿諛奉承的嘴臉，別去聽信帶有目的的甜言蜜語。相反倒要用心常自省，不斷改進自己，才是個有真實力的人。



別去理會

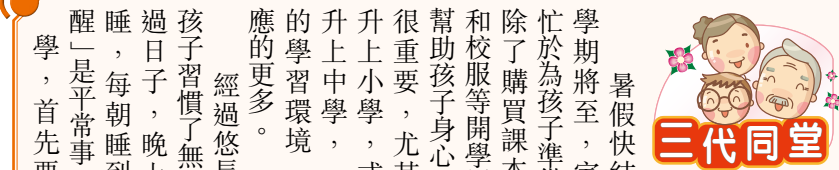
馬太：「我衰咗！」眾：「衰乜嘢？」馬太：「衰食平同亂咁咁信用卡，跌咗落頂鐵式消費陷阱……」大家洗耳恭聽，馬太：「我屋企上網寬頻合約快完，我落街買咗個陣認住望吓街站啲價錢，做定資料搜集，點知一望就出事喇！」

陳伯：「俾啲直銷推廣員野生捕獲嘅？」馬太：「入屋光纖寬頻，一家獨享100M，廿四個月合約，我見價錢幾相宜，心動了，推銷員話我屋苑只有兩個位，要快快留住個位，同我上網申請，即碌卡過數俾首月

消費陷阱

費，然後約師傅明天上門安裝……點知安裝時拉唔到線，失敗咗，個推銷話可能係新師傅，所以安唔到，再約個舊師傅可能安到。」胡小姐：「有冇咁兒戲，啲做工程嘅咁渣？」馬太：「後尾佢又話問過辦事處，我屋企真係安唔到光纖，叫我改用另一個計劃：用光纖入機房，加計線入屋……」

李姑娘：「即係唔係光纖入屋啦！咪幫襯佢。」陳伯：「但佢已碌卡俾咗上期，財到光棍手！」馬太：「佢話公司會退番俾我！」胡小姐：「祝你好運喇！退唔到就當交咗學費啦。」



開學的準備

暑假快結束，新學期將至，家長開始忙於為孩子準備開學，除了購買課本、文具和校服等開學用品外，幫助孩子身心作準備也很重要，尤其幼稚園升上小學，或是小學升上中學，是一個全新的學習環境，需要適應的更多。

經過悠長暑假，孩子習慣了無拘無束地過日子，晚上不願早睡，每朝睡到「自然醒」是平常事。預備開學，首先要重新建立規律的生活，可由早睡早起開始，開學前一星期起，嘗試將睡眠和起床的時間逐天提早十分鐘，六天加起來便可提早一個小時，讓生理時鐘逐漸適應。若有近視的孩子，最好開學前帶他們去驗眼，因為發育中的孩子，近視容易加深，配戴一副度數合適的眼鏡，課堂學習更專注有效。

孩子學業晉升一級，接受新挑戰，或許會帶來壓力和恐懼，面對新的老師和同學，亦可能會令他們怕陌生，正是好的開始！

俗語說：「好的開始，是成功的一半」，樂觀自信地迎接開學，正是好的開始！