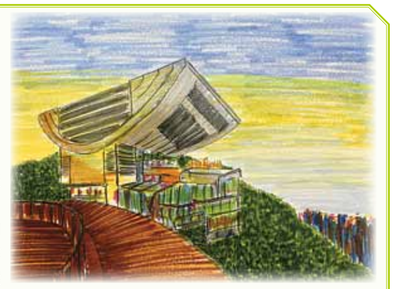
相交樂

蠟像館藝術

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地



與女兒們往山頂參觀蠟像館，已經是前年的事情了！可如今還是回味無窮。那生動活潑的蠟像，一眾名人燕瘦環肥，彼此卻配襯得天衣無縫，仿真度之高，簡直令人目不暇給，趣味盎然！

由幾個年輕人管理和照顧的杜麗莎夫人蠟像館可以說是藝術中的精髓！印象中，這幾位修復員每天早上七時便前往工作，從不鬆懈。他們都是藝術設計師：有特技化妝、舞台和藝術創作等經驗，對藝術色彩觸覺和人物面部表情都深入了解。而且，還懂得女紅、配搭衣飾和針黹，對縫改衣服等工作更遊刃有餘，可說是萬能師傅。每天早晨，他們都要分工巡視每個蠟像，從頭到腳檢視一番。蠟像的頭髮如被吹亂，面容或衣服被弄污，便會重新替蠟像清理及補色，事事親力親為，從不掉以輕心。對蠟像身上的飾物，佈置用的傢具，更不時四出搜購或訂造，務求令入場觀眾保持新鮮感。

能夠在蠟像館展出的，多是知名度高、有成就、有地位的國家元首或明星名流，像美國總統、英女王、影帝影后和足球明星等等。期望快快待疫情過後，再可以一家人快快樂樂去欣賞。

餘暉無限好

談尊重

◆ 鄧駿暉

本月一日是國慶，也是一年一度中秋佳節，不知道大家如何度過？常言道：「人月兩團圓」，但新冠病毒肆虐，「限聚令」未除，今年的中秋節變得跟往年不一樣。

有人說，新冠病毒不單影響健康，更衝擊了人與人之間的關係。因為疫情，大家會彼此關心，交換健康與防疫資訊，又向身邊有需要的人提供防疫物品，國家與國家、組織與組織之間的合作亦更為頻繁，大家為了對抗這個全球共同「敵人」而努力。

但同一時間，大家的距離亦拉遠了。人與人之間互相猜忌，常常猜疑身邊的人是否「隱性病人」，我最怕那些「清潔怪」，有些人整天戴住兩隻手套，以為自己百毒不侵，到處亂摸，我在港鐵車廂內見過有位女士，膠手套內都是「水氣」，我真的懷疑她這天有無換過手套？說到底，最骯髒就是這種人。

又有另一種人，去到那裏都噴、噴、噴，我聽過樓下茶餐廳的服務員說，見過有人用酒精噴霧消毒餐具，我說不怕酒精中毒嗎？服務員笑說：「那個人之後還用酒精噴霧消毒飲管呢！他對準那個小洞，前噴噴、後噴噴……」我唯有祝他身體健康啦！

家長的教育方式影響孩子的價值觀，前幾天見到一對母子在餐廳用餐，鄰桌是一位基層工人，衣服有點髒。小男生見到那位叔叔就面露厭惡，馬上把身體移向另一邊，但現實是他們足足相隔了一張桌的距離，男生一邊吃飯，一邊望着工人，一邊唸唸有詞地說：「很髒呀！」「他有病呀！」「他除口罩呀！」我真的想問他，你吃飯不除口罩嗎？如果你怕，那就不要在這兒吃飯了！買回家慢慢吃吧！在旁的媽媽一言不發，只是催促孩子快點吃，明顯她也認同孩子的想法，想起來這些家長最為恐怖。

人類協作才會令社會團結、前進，互相猜疑只為發展的道路設置絆腳石，拉遠距離很容易，日後要再次拉近就很困難了。

◆ 王浩鈞

紅燈記

鹹蛋超人來自沒有污染的「光之國度」，故當要在被污染的地球現身時，能源就被限制於三分鐘之內。三分鐘，沖一杯即食麵的時間，就必須擊倒對手，否則性命攸關。超人腰帶上的紅燈，時間臨近，就大閃特閃，發出危險訊號。原來這不只是劇情，也是戲之外的一個現實。

話說當時籌拍超人的製作單位，每集所得到的經費，只足夠拍畫面上三分鐘的特技，這就是鹹蛋超人「三分鐘」限額的「真相」。在戲裏，這個「真相」不過以另一個面貌坦然相告。無論戲裏戲外，都一樣存在「三分鐘限期」這個事實。而在我們的生命旅途中，這種限制更舉目皆是，我們如何面對生命，不卑不亢，當每次紅燈閃亮時，我們都不慌不忙，即使有所限制，也能像當年的電影製作人一樣，把限制放入劇情中，盡情拍出一齣好戲！

3分鐘

三代同堂

祖孫共讀

◆ 何紫薇

幼兒階段是學習的黃金期，無奈今年因疫情學校大部份時間停課，其實只要善用圖書，在家亦可幫助孩子有效學習。家中有孫兒的長者，可以嘗試陪伴孫兒閱讀，帶領他們透過圖書探索世界。

參考香港公共圖書館網頁，適合幼兒的書籍可分為六類主題：(1)感官探索。幼兒是通過感官學習的，此類書籍例如立體書、不同物料製成的書、有獨特香味的書等，可刺激幼兒的視覺、觸覺和嗅覺等感官。(2)概念認知。日常生活中事物的概念包括顏色、形狀、方位、數字，以及交通工具、日用品、人體和動物等等。(3)語文兒歌。語文是溝通和學習的重要基礎，以兒歌為主題的書籍，通過簡潔的文字、美妙的聲韻，促進幼兒的認字能力和語言發展。(4)藝術與創意。透過圖書引導幼兒從小接觸藝術，啟發他們的想像力和創作潛能。(5)情感及生活技巧。讓幼兒認識不同的情緒，學會表達自己、理解他人，並學習基本的生活技巧，建立良好的習慣。(6)圖畫故事書。每個小朋友都愛聽故事，藉故事引發幼兒思考，幫助他們明白道理。

以上各類幼兒書在圖書館和書店均可找到，中英文書皆備，選擇繁多。有益的圖書不單開啟兒童智慧，更是祖輩與孫兒溝通的橋樑，時常陪伴孫兒閱讀，祖孫關係必定更親密融和。

同心圓

氣度

◆ 李錦洪

美國第三任總統傑弗遜（Thomas Jefferson）是美國開國元勛，更是獨立宣言的主要撰寫人，他的政治能量和領袖魅力是無可置疑的，但在那個時代，大眾傳媒仍未發達，並不是每個美國人都見過總統，於是留下了這樣的一個故事。

話說總統有次和幕僚出巡，忽然遇上大雨，途經一道橋樑也被沖斷，有人提議就此折返，總統卻堅持要過河，反正河水不深，可以涉水而過，不擅泳者可以倚傍着坐騎過河就安全了。大家就平安地過了河，在對岸整頓歇息，才發現有位農夫傍着總統的馬匹過了河，有隨從好奇地問這位農夫：「你怎樣認出他是總統呢？」對方大吃一驚，說道：「我並不知道他就是總統先生，因為我不懂得游泳，跟隨着大家傍着馬匹過河，當我望着你們的時候，唯有這位先生給我一個友善的眼神，於是我就走近他的馬匹，伴隨着過河。」

現代政治人物很看重自己的形象，甚至刻意打造，小故事卻告訴我們，什麼才是真正的氣度！

長者們有着豐富的人生經驗，背負不平凡的過去，但怎樣才能夠令別人尊敬愛戴，很在乎我們的氣度，令人感到舒服而溫暖的氣質加風度！

我沒有過人的能力，只是自小從聖經中學習怎樣成為一個人，我給自己的期許是：

成為一杯淡鹽水，在生命中永遠發着暖暖的微光。

愛老言老

銀市

◆ 邱可珍

談到「銀市」這個名稱，有人以為那是專賣銀器的市場，對象當然是消費得起的人。

「銀市」的另一個表象是一個地區到處都是銀髮人士，市面看來就像一個銀市。

不過「銀市」還有另一個演繹，就是地區內有不少商店在售賣長者需要的用品，而且顧客愈來愈多，商機自然龐大，收益便更豐厚。

本港的銀髮族不斷上升，除了因為市民普遍長壽外，另一個原因是一些年青夫婦不願生育，間接增加了長者人數的比例。

由於銀齡人士增加，銀髮產品一定愈來愈多，然後才可以應付他們基本生活的需求，最不能或缺的是拐杖、輪椅和尿袋等；至於家居設施方面，在客廳、浴室的裝置扶手也普遍。

銀髮族也為職場帶來更多與服務他們有關的職位，最明顯的是安老院內的照顧員、保健員、護士和營養師等；至於長者活動中心則需要物理治療師，協助長者運動保持健康。

上述的情況提醒我們不要誤以為「銀髮族」是社會的負擔，相反，他們拓展了不少商機。

長者之歌

樂敘天倫

調：賣相思
詞：梁　愛

今晚約齊食晚飯，有也好餸，又燒滷味，
嫌佢肥夾膩，買條魚，打邊爐，
蔬菜要多啲，撐枱腳，食餐勁，
一家樂融融。

珍嬸月記

天下太平

◆ 珍　嬸

聽講通勝好靈，因為年頭已經預測咗今年好差，又有水災，又有好多人死喎。咁早兩個月長江上游下游都猛落大雨，叫做應咗啦。不過就算新冠病毒搞到武漢要封城，托賴都大步檻過，而家大致受控，唔算有極多人死。反而見到美國好唔掂，中國係水災，佢地係火災，睇見三藩市個天紅色，真係好恐怖。加上新冠病毒始終未停，已經死咗20萬人，呢個通勝預言究竟有冇美國份呢？

記得以前阿媽話，天災可擋、人禍難防。即係話人定勝天，好似話水災，鯀大哥建堤冇法解決黃河氾濫，阿仔禹就諗到要加埋疏導，只要團結，又有知識積累，冇乜問題係搞唔掂嘅。但係人禍就煩得多，為咗爭權奪利，人呢種動物乜都做得出，最惡劣就係打仗囉。

所以我地啲小平民最希望係天下太平。呢，我地細個都會玩「天下太平」啦。兩個人猜包剪揈，贏咗就喺紙上面逐次加畫，四個格寫天下太平，之後加旗、加牆、加大炮。畫齊就可以用炮攻對方，一路猜，一路打，畀人打晒嘅旗就輸，但唔會打爛天下太平喫！君子戰嘛！我教乖孫玩，等佢多啲寫字畫圖囉。到公園解禁，就同佢去公園猜樓梯。有上有落，猜完上就猜落，有得玩就大家都消悶喇。

樂活程式

整理回憶

◆ 吳之瑩

朋友崇尚簡約理念，向我推薦一系列有關「斷捨離」的電視節目，其中一輯真實故事為我帶來整理的靈感。內容關於一位日本婆婆離世了一段日子，她的女兒和孫兒曾多次嘗試清理婆婆堆滿雜物的家都不成功，總是不知從何着手，很多東西都捨不得丟棄，睹物思人，倍感傷感。

整理家居達人提出了一個「供養」的意念，建議他們把整理婆婆家居視為對她的供養和思念，先將雜亂無章的物品分類，用不着的大刀闊斧送走，精選值得留下來的，再用心思佈置。以圖房為例，精挑細選較精緻的家品，將原本塞滿東西的廚櫃陳列得帶點藝術感，感覺煥然一新。經過一番努力，家居重新佈置成一個宜居住所，相信也得到婆婆的讚賞！

筆者在整理雙親留下的舊照片時也有點經驗，當時嘗試從他們的角度出發，將父母昔日最重視的人生里程—事業和置業重要時刻，以及外遊經歷，特別是退休後回鄉探親的旅程整理，過程中重溫了他們的美好回憶，感受到他們所享的歡樂時光，深感欣慰。

最近一位獨居女友笑說她正和大堆封塵的書籍「告別」，她一直為經年累月囤積了不少書籍感頭痛，趁退休在即，有感要去蕪存菁，將用不着的東西送出或棄置，免得日後要麻煩他人為她處理。

回頭看看自己經年累月收藏的照片和資料，經常有整理的意願，這正是所謂「老前生活整理」，趁自己精力充沛時處理好，以便家裏空間更清爽，為未來生活另一章作好準備！

•將雙親舊照片整理好，隨時可重溫美好回憶。

三味書屋

吃苦

◆ 岑家雄

常言道：「吃得苦中苦，方為人上人。」意思就是說要能吃別人不能吃的苦，才能享受別人不能享受的成果！要能吃苦就得好好鍛練自己。首先就是要學會沉默安靜，不輕易被外界的變化有所影響，反會冷靜觀察別人和環境的改變，找出頭緒，反思自己應如何處身其中作出應變。

能吃苦的人也需懂得處理自己的情緒，其實每個人在苦難時都會感到不安和徬徨，如果能接受自己有負面的情緒，並找方法去處理情緒，那麼便會易於面對逆境。作家馬德說：「人在獨處的時候，就會慢慢看清人生，讓自己的人生變得透明，而不會感覺『吃苦』的日子有多難。」他的意思是獨處可讓人易於盡情流淚抒發抑壓，令自己可看清腳下前路，給自己安慰、打氣，繼而有動力向前。

此外，能吃苦的人都懂得忍受，特別的內心堅強，斷不會動徹叫苦連天，到處訴苦，抱怨別人和社會對自己不公，甚或加害。當然，懂得忍受苦，並非是指硬要「逆來順受」，而是在忍受別人的白眼和閒言閒語時，需找尋方法慢慢改變自己，力求突破，而不是停下來，等別人來施以援救。

能吃苦的人都能格外堅持，其實不成功，總有一萬個借口以圖解脫；但要成功的話，只需要一個理由，那就是得堅持！吃苦而可成功的就是那些懂得超越別人的人，當別人休息的時候，別人猶疑不前的時候，他們卻在全力以赴。

在現今諸事不順的日子，大家的苦頭都不少，學懂當個能吃苦的人實為必然，能否更新變化而闖過去，達到所謂成功，並不是看你有多聰明，而是看你能否笑著渡過難關。

二三事

明日之星

◆ 鍾　怡

現實的事，工作也不例外，踏入將近退休的日子，在公司裏常聽到「重點要栽培新人，特別那些踏入30歲左右的，他們是公司的RISING STAR（明日之星），是公司的未來……」應該是崩口人忌崩口碗，人之常情的道理，總是叫人聽得不順，他們是RISING（向上攀升），那麼我們是墜落中?!

正當咕嚕之際，看到一輯名為「超級80後」的資訊性電視節目，由8位年輕的攝影師訪問8位80多歲的老人家，他們在70幾歲的時候不是開創新事業，就是在自己的專業領域中更上一層樓。

這8位老人家分別是來自泰國的西薩蒙、中國的吳勝明、日本的若宮正子、印度的阿拔蘇提、台灣的潘秀雲、印尼的曼古醫生以及新加坡的陳青松和邱瑞福。

印度的阿拔蘇提年輕時已是一位出色的作家、漫畫家和畫家。小時候看到成年人為爭一桶水而打交，由此刻開始生活是很想着如何可以解決國家水源短缺的問題。十多年前的一天，他在街上被一個漏水的公眾水龍頭吸引着，想到水是神所賜的禮物，和心中的那團火，就決心成立一個非政府組織，教育國民珍惜用水，並免費幫助有需要的家庭維修喉管。那時他已超過70歲了！

世俗眼光看正準備退休或已退休的你，可能已是沒潛力再幫公司有業積的一員，但最重要的還是自己怎樣看待自己和怎樣看待心中的那團火。好像阿拔蘇提和在地球不同角落的他們，不是仍在展翅上騰嗎？在我眼中他們也都是RISING STAR！

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 —— 東區六通拳晨運人士、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