陳「曰」出「書」

海濶天空

◆馮浪波

這裏的讀者朋友當然知道，寫《健康在您手》的陳曰極度關心我們的身體髮膚，但可能不知道原來她也極度關心我們心靈的健康。

她出書了。她寫了一本介紹我國舊詩給年青朋友的書。說是寫，其實是譯，把中國古詩譯成英文，中國人可以欣賞，外國人也可以欣賞。

只說譯，也不全面，因為在這本書裏，她還中英並用，簡要地把詩作的背景、特色，連帶「故事」介紹給讀者。

她譯了李清照的「我今思項羽，不肯過江東」之後，便和我們談楚漢相爭的史實，譯了劉禹錫的「舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家」之後，便順帶講解甚麼是王和謝，烏衣又是甚麼。

她這本書有幾點特色，上述又譯又述是其一。另一個特點是「兩文三語」（書名便是《兩文三語讀古詩》），英文之外，中文另分普通話（附拼音）和粵語（附拼音），方便說普通話的人和粵人學古詩，學英文，又方便外國學生欣賞中國古詩和學漢語。

第三個特點是「新」。陳曰是作家，也是旅行家，足跡可以說遍及全世界。古詩插圖市上所見都是繪畫古人古物的居多，她卻推陳出新，以她的攝影作品作插圖，以新意配舊詩，可稱一絕。

例如，她以我們俗例「拜七姐」所用的菱角、柿子來配杜牧《秋夕》中的「坐看牽牛織女星」，以杭州西湖之柳（美得令人心醉）來配劉禹錫《竹枝詞》的「楊柳青青江水平」……

最後的一個特點，亦即最值得一提的特點是：她的英譯竟然也像中詩一樣，是押韻的（當然和我們的「押」法不同）。我孤陋寡聞，這是從沒見過的。

詩而可譯，已屬難能可貴；譯而有韻，簡直不可思議，這本《兩文三語讀古詩》非讀不可。

小IQ博士的啟示

我見我思

◆岑家雄

少年人創意無限，最近一個環保發明比賽中就出現「無浪費牙膏裝置」、「紫外光殺菌廁所板」及「小雲米田共環保背囊」等得獎作品。

這些發明家都是小六、初中生，他們的成就充份肯定了創意機會和空間的重要。談到創意機會和空間就想起特首早先和麥兜及他的「生母」麥家碧小姐的約會，以示對創意產業拓展的支持。

當下特首正忙於預備將發表的施政報告和方針，藉此告之拓展創意產業的路向是正確的。若從需要和市場空間來看，談創意產業更應與長者用品掛上關係。銀髮市場的龐大已不需多談，更重要的是安老政策從來認同家居是長者「最佳」居所，為長者締造一個「長者友善」的居住環境能讓創意長者用品大有可為。從加強家居安全的設備、活動能力有障礙的輔助器材，甚或是適合長者的服飾，林林種種皆機會和空間無限。

其實，這方面的發展在鄰國有很多借鏡，如日本在東京台場每年舉行的相類用品展，只說展覽場已有六個棒球場之鉅，用品從食具到汽車，巨細無遺。而新加坡政府更於2008年初支持成立一個名為「六十後」的國立長者用品設計中心，推動長者用品設計的科研和發展。

日本人的創意早負盛名，而其高齡化社會到臨比香港更早更快，跟其比較未免「龜兔競跑」。惟新加坡的社會老化速度未及香港，但他們在面迎高齡化社會到臨倒比香港有遠見。曾為「四小龍」之首的我們實須將推動經濟的創意產業和關注民生的安老課題結合，創造全贏局面。更重要的是政府不應再因行政方便安排而各政策局分頭行事，應設立一個類似新加坡的長者用品設計中心，包攬財經、科研、護理及社服專才，群策群力作多元發展推動和配合。

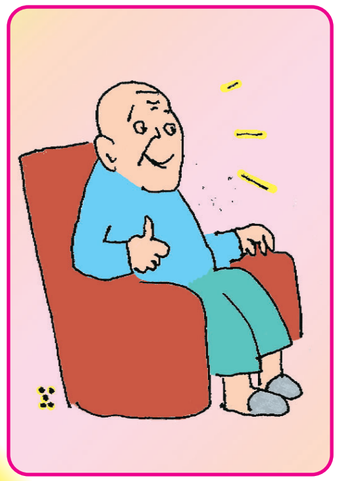
不伐己長

漫話諺語

◆阿五

很多人愛說自己得意之事，顯揚自己之所長；但是北齊書中陸印傳有「不伐己長」之語，告訴我們非但不道人之長，還要不誇自己之長。這正是俗諺說的：「好漢不道當年勇。」是謙虛的美德。

朋友說這句俗諺令他想起話劇「放下你的鞭子」中那個賣藝的老頭子說的台詞：「不是老竇我誇海口，當年闖過兩條牛」吹牛也。



開心的鑰匙

心靈家書

◆黃曉紅

親愛的爸爸：

近來有逛書店嗎？您說過，退休後最大的喜悅，就是多了時間閱讀。那天您告訴我，您在渡假時閒著沒事，把我年前出版的舊書，「重溫」了一遍。我當時還笑您「百讀不厭」，心中卻是歡喜的。對了爸爸，假如您在書店找遍了我所屬的出版社，也找不到我的新書，請別急，那是因為我貪玩，用了我大學時代的綽號，起了個傻氣的新筆名。

爸爸：我本來為新書起了個名字，叫做《尋找開心的鑰匙》，還沾沾自喜了好一陣子。心想「開心」既言「快樂」，又意「打開心鎖」，與我的寫作內容正好吻合。沒想到，出版社最後決定為新書命名：《快樂在生命轉彎處》。不知怎地，感覺悵然若失。

坦白說，《快樂在生命轉彎處》這書名，比起《尋找開心的鑰匙》，更耐人尋味，也更能吸引年輕讀者的注意力。理性上，我接受了出版社給新書的名字；然而，感性上，我卻對「開心的鑰匙」，依依不捨。

為甚麼？開始的時候，我也笑自己：哪來這麼大的情意結！後來方才恍然大悟—那是因為開心與鑰匙之間的關係，是爸爸您一語道破的。

還記得我和拍檔們正為出版社的英文名字苦惱時，您說：「就叫Key吧。你們搞心理學的，無非希望為人打開心鎖。中文叫開心，英文叫鑰匙，不是絕配嗎？」

爸爸您真棒！退休後的您，了無牽掛，心思都放在我們—您的兒女身上了。

家有退休父母，一個是一寶；我幸運，擁有一對孖寶。

您的女兒上

◆張樹民

順境或逆境，只是人生的一個過程，不是結果。

戒之在得

老有所思

◆黃翠雲

「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」——《論語、季氏》

人生的每個人的過去，第一、二階段，我輩都經歷過了。人老了，心態就容易走向平和，有如湍急的河流沖過山巒，終於到了大海的時候，表現出來的就是一種平緩和遼闊。

不論順境、逆境，有得也有失，在社會上取得的友誼、金錢、情感、功名，不多不少也應有所獲，這個時候，就像是一個新家，逐漸被東西堆得滿滿的，我們的心靈如果被所得堆滿，最後就會累於得，所以我們就不要再奢求甚麼了。

多數老人家聚在一起的時候，常常都是抱怨的多。抱怨兒女疏離，各有各忙的，沒有時間相陪；抱怨社會分配不合理，怨天尤人：

如果老是這樣，那麼，原來的所得就變成生命的一種隱痛，一種負累。我們何不學着拾棄一些東西，清理一下家中不必要的物品，清理一下積壓心中的怨氣，這樣也就遠離了煩惱，在平緩遼闊的江河下游，順流出大海，那時候，海闊天空任鳥飛，無拘無束，自由自在地走完人生的最後階段。

將心比己

珍嬸月記

◆珍嬸

香港愈嚟愈極端，一開始熱就熱到不得了，尤其是作打風之時，鬼咁翳焗。有一日見到報紙話有兩隻番狗跟主人去行山，冇太陽都中暑熱死，難為啲救護員重要上山去抬返兩隻狗屍落山。

而家動物矜貴嘞，記得新年流流有隻唐狗夾喺兩間祠堂中間，驚動好多消防員呀、愛護動物會呀去救。收尾都救唔返，咁啲人先至發現好多人好心做壞事，好似餵嘢仔食搞到重夾得實啦，同埋原來佢係有病想匿埋自己過身喎。

人同動物始終係唔同嘅，好似兩隻番狗，明明鬼咁辛苦都鬼咁聽話跟住主人去行山，實在主人應該同佢設身處地諗吓，咁多毛，剩係伸條腳嚟出汗又點降到溫呢？

到另外一日重刺激，見到個男人為咗個老婆唔再鍾意佢居然出到同歸於盡呢招，結果燒死自己，燒老婆，重累埋老婆個好姊妹，唉！真係躁得緊要！

做人點解要咁極端呢？緣盡應該好嚟好去，另外再去識過第個囉，使乜搞到要你死我亡？將心比己，都係想自己愛嘅人開心嗜，夾硬留住佢大家反而唔開心。不過老公話，查實唔界老婆走唔係愛佢，係要控制佢就真。即係好似啲有心肝嘅狗主，累死隻狗一樣囉。唉，為乜係都要操縱別人呢？

感恩

愛老言老

◆邱可珍

和幾位好友敘舊，大家都不約而同地說：每天醒來，發覺自己仍然活著，便知道又多賺了一天，那一天就等如「花紅」。

真的，到了我們這把年紀，根本不知道甚麼時候就得返回天家報到，所以多活一天就等如多賺了一天。

有些人家境富裕，享盡榮華，飲宴作樂不停；也有些人經濟狀況只屬一般，每天只能粗茶淡飯，但求一飽就算；兩者的生活可說天淵之別，但到了晚年，前者也不能不接受粗茶淡飯，否則只會百病叢生。

仍然能夠活著，每天或每隔不久便有機會跟家人見面或互相問好，已經要感恩了。

只要看看躺在醫院病床上連動彈都不能的人，如果我們仍然能夠走動，即使需要靠枴杖，已經是福氣，同樣值得感恩。

不要抱怨為什麼有些人擁有那麼多資財，自己卻只能過簡樸的生活！最重要是活得開心，橫豎離世時甚麼都不能帶走。

凡事謝恩，生活便會充滿喜樂。

雁影

雲麓詩選

◆張艾

落盡閑花蝶影稀
年來莫嘆腰圍瘦
杯酒未堪談雅量
燈前雇影和書睡

窗邊猶見雨霏霏
席上常思蟹正肥
胸襟無那覺言微
夢入江鄉自叩扉

垃圾池

兒時舊話

◆潘國靈

垃圾，配上不同的空間單位，會出現不同的東西，如垃圾箱、垃圾袋、垃圾劏、垃圾車、垃圾池、垃圾場、垃圾山、垃圾村（電腦桌面的資源回收筒算不算？）

垃圾池，曾經是我的「兒童樂園」，瞞著父母，我偷偷的溜進去；相信我，好奇心足以戰勝惡臭。

白瓷磚、灰白石屎泥，典型公務員宿舍風格——冷硬、極簡、功能主義（誰又會為垃圾池裝飾？）我閉著氣，忍受著家居垃圾獨有的餿味，從垃圾堆中尋找玩具，沒有意識地，比政府更有誠意地進行「垃圾分類」。完好的、殘缺的，昨天的恩物，今天的棄兒，歡樂與垃圾的距離可以好近。

最平常的東西，看真其實也有內涵。看看

那牆身上的文字，每個方塊文字上，筆劃連接間佈滿裂縫，那是典型的stencil文字，以一個模版雕通文字，按在牆上，鬆上黑油，拿開模版，就成公眾啟示了。這種模版技術，是最原始的複製印刷術，歷史悠久，可追溯至公元前，世上第一本以stencil印刷的書，據說是聖經。想想小時候，你用來寫大楷小楷英文字、數目字的那款「英文字母間尺」，就是這般原理了。這款間尺，現在文具店也少賣了。

童年的消逝，大概就在垃圾池探險之旅的終結時候。垃圾給打回原形，垃圾之外，只是垃圾。

今天的豐盛

隨心順意

◆張君默

這一代人最有福，因為他們不知道饑餓是怎麼一回事。曾有機構為籌款救助遠在非洲的饑餓兒童，搞了一個饑饉三十個小時的活動，讓參加的人體會饑腸轆轆是怎樣的一番感受。

不過雖然如此，參加者對於饑餓的感受還是僅及受皮毛，過於皮毛，過程中可以喝果汁，參與歡樂的聚會，的確餓昏了，立刻可以退出，又知道支持完饑餓時刻，便有十分豐富的食物等待着，心理上有恃無恐。

而真正的饑餓者，今天雖然吃了一口食物，不知道明天還有沒有得吃，或者這已是最後一口。前頭是一片黑暗與絕望。曾經有人問我參加饑饉運動否？我說童年住在鄉間，正好是日治時代，有好長一段日子都在饑饉中，何止是饑饉三十，簡直是饑饉三千！要不是經歷了那段饑餓日子，阻礙了我的發育，今天就不致於是個書生形象，而應像三弟一般粗壯；他的年紀比我少十多歲，正好避過了那些饑荒年頭。

今天的小孩子，多半見到食物便抗拒，有位同事的三歲兒子，叫他把手上的食物請別人吃，他很慷慨，要他自己吃可就難了。

所以老人家看見年輕人不肯吃東西，或是浪費食物，便很不以為然，因為他們都有過饑餓的經歷，知道食物是多麼可貴，認為浪費食物會折福。

不要怪老人家在金錢上的吝嗇，對食物的重視與虔敬，新一代的人，又那裡知道他們父母如何經歷過饑餓貧困的歲月，經過幾許艱辛，才把一份家業與豐富的食物掙得回來。

香港之寶

開心老字號

◆李慧雅

香港地方雖少，卻是一個世界級的城市。在小小的地方，香港有著很多世界知名的稱謂「美食天堂」、「購物之都」等等。香港亦有很多獨特之處，如：茶餐廳、擦鞋匠、人力車、打小人等等。香港的本土特色卻因為香港的改變，本土特色也漸漸減少甚至消失，為何政府不好好保護這些香港的特產？

近來，讓不少立法會議員、年青人及社會關注的擦鞋匠，亦是其中一個香港之寶。在中環區，除了有多間名店外，中環的擦鞋匠亦是舉世聞名，很多旅客都會慕名而來。全部擦鞋匠都是從事這專業行業多年的老友記，他們為了糊口，每日在中環受盡風吹雨打、日晒雨淋。全因他們只希望靠自己雙手，一直生活下去。

他們每個人會使用自我一套的方法為客人擦亮的鞋，他們每人的收費有異，但他們的目的只是為讓穿起這對鞋的客人充滿自信的走在路上。

政府常鼓勵大家自力更生，但為何政府要趕盡殺絕這些香港之寶？雖然在多方壓力下，政府最終發牌給予這些老友記，讓他們合法地繼續生計，但卻有多多的限制，申請者更要付出數千元的登記費用。

香港除了擦鞋匠，亦有很多獨特之寶。香港除了要現代化、進化以外，亦需要一些香港獨有的一面。希望香港政府讓各位老友記可以自力更生之餘，亦可以保護這些香港之寶。

慈悲喜捨

快樂心經

◆余惕君

常常擁有快樂的心態，感染他人，此為慈；

時時培養同情側隱之心，樂於助人，助人為樂，此為悲；

日日心無煩惱，學而不厭，常為所有而喜，不為所無而憂，知足常樂，自得其樂，此為喜；

處處能把自己的所知無保留地與人交流，和人共用，誨而不倦，此為捨。

常懷慈、悲、喜、捨之心，才能使自己成為一個受人歡迎的人、受人尊敬的人、受人愛戴的人。

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，稿稿請詳列姓名、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、護士、社工、大學教授、議員、音樂家、運動家、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