



海濶天空

山上行

馮浪波

我愛花草樹木，自然也喜歡遊山。

退休前住在北角，乘大巴或小巴上太平山頂十分方便，差不多每一個星期日我們夫婦倆都會去走一走。

在山頂沿石力道到盧吉道走一個圈是十分寫意的事，緩步行只需一個小時。

出發前我們例必光顧那時候的山頂餐室，各要一客海南雞飯加一杯咖啡，今天想起，仍然「其味無窮」。

太平山頂和一般山頂(山峯)不同，它已變成遊覽

者相比，想不到大異其趣。

如果把山頂之行比作閒庭信步，探望薄扶林水塘上的郊野公園，誇張一點說，則近乎翻山越嶺了。

由於是郊野，而又在山頂上，所以平地少，斜路多，絕大部份的路都自下而上，特別消耗體力。我們「爬」到山腰即止，再上恐怕吃不消，但到達這裏前，我們要在一百多級的石梯上拾級而登，自覺已十分難得。

路上凡遇上植物殺手薇金菊，我們義不容辭，必揮杖斬之。

山上有植林區，這裏也有我們手植的樹，可供我家孩子們他日到此欣賞。

水塘側有蓄水池，中有小樹，夏日駐足細看，可以發覺「早有蜻蜓立上頭」。山上多樹，蟬鳴如雷貫耳，石屎森林中人聞所未聞。

無限風光山上行，太平山頂我們兩個老人或有機會再去，薄扶林郊野則肯定無法再登臨了，就讓這段美好的記憶，長留心底吧。

閒愁最苦

李錦洪

閒愁最苦，老來猶甚！

於是社會上許多團體都樂於舉辦各式老人活動，幫助長者打發時間，以為可以逃避寂寞，為了活動而活動，只怕造成更大的空虛。

長者何以覺得自己沒有價值？因為失去了工作和事業，再沒有甚麼可以貢獻社會，反成為別人的負累，明白這種心態，在設計和參與老人活動時，必須掌握三大要素：熱誠、行動和貢獻。

如果以充滿熱誠的心態去參與，過程中滿載著動態交流，並且帶出有意義的成果，對所有人來說都是美事，每個享受到和獲支持的

生命列車

黃翠雲

今年年初，一位四十歲患了末期胃癌的阿文，他坦然面對死亡，在死神面前寫網誌：我的生命開始最後倒數……幸福不是必然……珍惜眼前……愛惜生命……他等不及寫第三篇，就去世了！

他的故事令每個人對生命應有所體會吧。其實每個人在倒數嗎？倒數的時日因人而異而已。

月前，有一個生命探索之旅展覽「認識生命的生命列車」，它給參觀者不同的

思考空間，讓人們反思生命

中的抉擇、離別、臨終和死亡的必然歷程。為增加小朋友對生命的概念，大會還在展覽期間提供「列車導賞團」，安排學生到場參觀、講解及分享生命及死亡的議題。

此項活動，以嶄新的表達方式，讓市民親身經歷人生不同階段，反思生命，打破對死亡迴避的態度，十分有意義。讓大家在思考在有限生命中，珍惜與家人、朋友相處的時刻，與他們一起活出精彩的人生，並為他們和自己的離別作最好的安排。

聽話

余揚君

甚麼話都聽，是傻子；只聽一半話，是聰明；知道哪一半話可聽，是精明；聽話能聽音，是高明。

社會年歲

梁燕燕

人有四種年齡：實際年齡、生理年齡、心理年齡及處事態度，社會年齡是處於該年紀被社會認同應做的事。

對於50後的人士，社會年齡有着很大的變化，最明顯是學習及談情說愛，其次是打扮。隨着整個社會提倡持續學習，讀書進修再也無不祇限在年輕的時候，至於



愛老言老 邱可珍

從傳媒報導得知，近日愈來愈多年輕人，尤其是學生，走上輕生之路。

他們多半用跳樓的方式去結束自己的生命，令人惋惜和慨歎！

今天一些年輕人，在面對困難或衝擊時，不是想法去解決，而是以輕生來逃避；倒是很多長者雖然生活艱苦，卻仍然坦然面對。

另一類年輕人則把自己隱藏起來，每天足不出戶，只是躲在房裡「打機」度日。

不少人認為，今天的年輕人很多受父母過份的保護，甚麼問題都由父母去解決；不像五、六十年代，孩子年紀小，已要學習自己照顧自己，所以一旦面對不曉得如何應付的問題或局面時，便選擇一死了之。

有人說，父母與子女缺乏溝通也是因素之一。今天的父母實在太忙，尤其是雙職家庭，父母與子女每天談話的機會少之又少，孩子不開心時根本沒人傾訴。

學校可以做些甚麼？社工又可以做些甚麼去協助改變上述情況，值得探討。

健康勝財富

黃金價，何足道，只有健康長存，滿足，人生於世，光陰寶貴，有健康，分秒精神壯，運動作息，飲食宜規律，湯水靚正，鮮果蔬菜，通常嗜。

50後的退休人士，有更多的時間去修讀自己喜愛的或學習以往為口奔馳而未有時間去學的科目。學習能改善個人修養及見識，永遠不會太遲。而現在人類壽命延長，即使在退休後才開始讀一個學位或學習一門藝術，都有足夠時間令我們取得一定成果！

至於50後的單身人士談情說愛的情況越來越普遍，不單有專為他們而設的單身人士服務，而傳

起舞與動武

王浩鈞

看新聞常見到一些「老友記」，雖然一把年紀，但火氣旺盛，兩老友上一刻還好端端在談天說地，下一刻便一言不合動了肝火，少則對罵，大則大打出手。常聽老友記們掛在口邊的口頭禪：「幾十歲人，甚麼也看化了。」，但話雖這樣說，一旦事情不合自己心水，還怎能以「化」得了。

不能看化，是因

就愈難看得「化」。在心理學上有個名詞叫「刻板印象」，就是說事情總要跟著自己的既定標準去發生的，但世事無常，今日的標準不是明日的標準。

自己的標準不是他人的標準。真正的「看得化」，就是常常調整既定標準，配合外在的變遷，那就只會與人起舞，而絕不會動武啦。

有心肝

珍嬋月記 珍嬋

阿媽話我自細都係開心派，嘍張床跌落第二個蘇蝦會大噉或者咁咁笑，所以雖然生得唔靚，都幾得人鍾意得人愛惜。

查實有嘢嘅，跌落地居然無跌斷骨，雖然個屁股痛痛地但係可以即刻爬返起身係未就值得笑呢？我阿媽做人幾十年，周不時都係靠咁樣嘢抵讀就係好快決定

將個肝捐出嚟。於是第二日即刻到接受肝臟移植一家人嘅公開感謝。

唉，人死不能復生。但係死咗咁促到政府從此醒醒定定睇實响樹，都算有價值嘅。另外個人有咗，但係個肝重係第二個人嘅身體重繼續運作，係未好奇妙呢，記得以前睇報紙訪問換心人，有個新嘅心性格會變嘅。呢位病人收咗個新嘅肝，即刻多謝人，好好交帶，唔似得而家好多後生仔咁有心肝！

垃圾桶成為垃圾

潘國靈

垃圾桶不是垃圾。當垃圾桶不再盛載垃圾，它只能淪為垃圾。

還記得那些黃色大口垃圾桶嗎？上面的區域市政局標誌，可有令你想起市政局？是的，垃圾桶也有時代更替。市政局被殺，垃圾桶被丟進垃圾場，命運一線牽，千禧年為壽限。

幾許物事隨回歸改變，錢幣、皇冠、郵筒、巴士、制服，還有你不大會記起的，垃圾桶。垃圾桶不會在博物館展示，尿兜無望於香港成為藝術品。

拉圾桶的改朝換代，不僅關乎市容、衛生(那大口子也確實有人衛生，還與政治相干。「從此回歸你所屬之地——歷史的垃圾桶」，托洛茨基(Trotsky)說。

政治比垃圾骯髒，不好

品茶藝術

李慧雅

世界各國的飲食文化有極大的差異，尤其是食物的烹調方法，各國有異，但說到喝茶，很多國家亦有喝茶的習慣，如英國、日本等等，而中國人亦最愛喝茶。

中國人及日本人喝茶除了是生活習慣，亦是一種藝術，日本人有茶道，中國人亦有功夫茶等。熱愛喝茶文化的人對喝茶十分講究，他們會很仔細挑選優良茶具的泡茶，亦要講求水的溫度、泡茶時間及沖泡的次數。

喝茶之道，其實亦可以應用於我們做人之道。泡製一壺好茶，雖要很有耐性及心

心靈家書

黃曉紅

親愛的媽媽：看見您月來為著外公的去世以及緊接而來的殯禮與安葬事宜，終日奔波勞碌，費神傷心，真的很心疼您。

我唸心理學，也很明白摯親的離世，也把我們身心的一部分同時帶走。我在四川跟進的輔導個案，箇中痛失兒女的，即使至今已兩年多，還是難以釋懷。睹物思人，那些媽媽們，每次看見孩子生前的故物如相片、衣服，依然淚如泉湧。所以，媽媽，我很明白你的喪父之痛；即使外公那麼長壽，照理是「笑喪」，但作為至孝的兒女，您的痛，完全可以感同身受。媽媽，我只希望您好好照顧自己的健康，同時明白外公在天堂上，也祝願您天天快樂。人同此心，更何況您和他都那麼疼愛對方，不論您倆身在何方，心都永遠相繫著。

生命的選擇

媽媽，我近年面對親友離逝的經驗，忽然變得頻繁。除了外公之外，去年至今我面對了三個年輕女性朋友的早逝。箇中的心靈衝擊，非同小可。她們與外公的逝世，令我憶起大學時期修過一門課，叫做「死亡與不朽」。教授讓我們讀的其中兩本書「托爾斯泰的《伊凡·伊里奇之死》和鮑比的《潛水鐘與蝴蝶》，令我對快樂與痛苦、生命與死亡，有了一番深刻的體會。我在《快樂在生命轉彎處》一書中，寫了這樣一句話：「你無從決定生命的始與終，卻可以選擇活一個甚麼樣的人生。」

「開到茶蘼花事了」，我們可以用這樣悲觀的心態像伊凡·伊里奇那樣痛苦地活到最後一刻；我們也可以像鮑比那樣留下奇蹟，輕身上路。而作為喪失摯親的人們，可以浸淫於消沉痛苦中，懷憶過去，也可以帶著先人的祝福，活一個精彩而有意義的人生。媽媽，我說得對嗎？永遠愛你的女兒上