



海濶天空

馮浪波

常見的情景，不常聽到的對話。郵局外有人龍排隊，人龍中有一位老太太。一個年青人很快就和老太太談起來。

年青人見老太太手上沒拿着包裹，便問她為何排隊。她答稱，買幾個郵票。

好心腸的青人說：「你一定很累，那邊牆上有個售票機，你不知道嗎？」老太太答：「我知道，我不累，再等多一會兒吧，快到窗口了。」

牆

年青人說：「售票機那邊不用排隊，方便得多。」老太太輕拍年青人的手，表示感謝：「我知道，但那牆上的機器永不會問我，我的孫兒們身體好不好、乖不乖。」

以上是一則電腦傳來的故事，也許真有其事，也許也僅是一個故事，但無論如何：很感人。

老太太真正需要的不是郵票，而是人的聲音，有感情的聲音。機器能夠做很多事，但始終不能代替

人，因為，它沒有感情。相信不少人都經歷過以下的苦況：

打電話到一家大企業的指定部門尋求協助，等等，等了若干分鐘之後，有了聲音：「對不起，我們的線路現在很繁忙，請再等多一會兒」；再等若干分鐘，還是錄音機的聲音：「廣東話請按一字」，按了一字之後，繼續聽到的是：「甚麼甚麼按二字，甚麼甚麼按三字，甚麼甚麼按四字，甚麼甚麼……」

明白自己應該按甚麼甚麼還好，不明白的，特別是頭腦、眼、耳、口都已不甚靈活的老人家，可憐，就只好放棄求助了，因為事實上已求助無門。

上面兩個「故事」都有一個共通點：一堵無形的冰冷無情的牆把人阻隔著。老太太有幸還可以選擇不去碰那售郵票機的牆，而我們此時此地的老百姓就只好無助地望牆興嘆了。



50後

梁燕燕

終身美麗

踏入55歲是人生的另一個尷尬年齡，既是別人的前輩/長輩，又接近退休(或已退休)，但個人又不覺得老或承認老。更有些會很抗拒自己已踏入晚年，越接近老就越怕老。所以有人會四處搜尋抗衰老及保青春的食療及方法，亦會做很多可以掩飾衰老的事情。例如多化粧及穿大花及鮮色衣服

或者穿年輕系列的服飾，盡力讓自己看起來年青。所以便有「越老穿得越花」，「粧越化越濃」的現象出現。本想留住青春，到頭來却是反效果。因為裝扮不合適，歲月的痕跡更加顯露出來。

大家要知道，無論我們如何保養，身材及樣貌也會與年輕時有別。其實從25歲開始，我們便由不斷成長變為開始衰老，鍛鍊、保養祇能維持及減慢老化，不能將老化逆轉。

那麼身為50後

的我們，應如何自處？

答案很簡單：安然接受，活出自己最好！

其實每個年齡都有其特質反映其美態，50後的人士吸引力不再是青春美麗，而是其風度、氣質及智慧。要表現大方、氣定神閒，對人要關心及寬容。對事要有洞悉力，裝扮要簡約及適合身份場合，還要懂得身型的長短處，要隱隱揚善。不要與年輕人比較，祇要在同年齡的人當中亮麗出眾便可！與其花時間化粧買衣服，不如着重健康及持續運動，因身體比衣服重要。要終身美麗，不是去吃靈丹或整容，而是有三好：良好性格、良好身型及良好人際關係！

大家要知道，無論我們如何保養，身材及樣貌也會與年輕時有別。其實從25歲開始，我們便由不斷成長變為開始衰老，鍛鍊、保養祇能維持及減慢老化，不能將老化逆轉。

那麼身為50後



迷途不悛

王浩鈞

我常常迷途，新認識的朋友都笑我年紀大記性轉差了，舊朋友就明白這不是年紀問題，而是我從來都沒有方向感。無論直路彎路斜路大小二路，我都有本事有人行出，在裡面

兜兜轉轉。不止戶外，即使走進大型的購物中心，我一樣會花兩小時才能找到出路。多數人對於自己的弱點都會盡量低調，但我卻很安於接納我這個弱點，並十分享受迷途帶來的種種樂趣，因為每次迷途回來，我都能看到或遇上一些如果不迷途，根本就遇不上的好東西。



大書積

王浩鈞

路帶來的好東西。有時碰上一間有特色的小食店，有時找到一個隱蔽而美麗的風景，有時遇上一間罕有的舊房子，有時在不知名的舊書店拾到一兩本絕版書。於是，我時常對朋友說這種「迷途成癖」沒價值的「生活情趣」沒價值的「生活情趣」沒價值的「生活情趣」。

直無奈地容忍著吸那不自請來的二手煙，就算極度不滿，也只能默默接受。香港禁煙條例實施至今，社會各界反應不一。有人開懷稱慶，終於撥開雲霧

禁煙是今日世界的潮流，政府純粹是為了防止二手煙對非吸煙人士造成影響，要求煙民顧及非吸煙者的權益，檢點自己的行為是無可厚非的。

愈能放下，愈見自在！人生的痛苦，常因有太多的不自在，為了生存，為了改善生活質素，甘心承受許多不喜歡，不自願，不隨心的要求，以香港人為例，大多數都逼不得已地做了半生供樓奴，辛苦地供滿了一層樓，卻又見獵心起，又再轉售求新慕大，就這樣為了一層樓而非一個家而存活，多麼的不值得！

自在也是一種態度，擺脫別人的期待和要求，活在自己最寫意的態度和節奏中，從自在中悟出自由的真義，做自己喜歡的事，灑脫自如。



命運

李錦洪

握時間，從容不迫，很多人一生都在趕路，從來沒有享受到人生的風景，承受著莫須有的壓力，到了晚年已是一身老病，生命因匆忙而嚴重透支。

自在也是空間，不苛求環境的遷就，能在任何條件下都活得很好，逐步走向一種無求的境界，享受心靈的舒適，跨越物質的枷鎖。

自在也是一種態度，擺脫別人的期待和要求，活在自己最寫意的態度和節奏中，從自在中悟出自由的真義，做自己喜歡的事，灑脫自如。

自在的終極涵意是讓事物回歸它的本相，不滲入任何雜質，只是人們常催逼自己不斷添加，不斷追求，名與利就主宰了一生，直至老死。

自在是容讓自己掌握時間，從容不迫，很多人一生都在趕路，從來沒有享受到人生的風景，承受著莫須有的壓力，到了晚年已是一身老病，生命因匆忙而嚴重透支。

得失勿執著

奕琪

某日和朋友共進午餐時提及所見，他說：可能你不知道，目前一些專為長者而設

的傘，設計其實跟一般的拐杖無異，我們可以稱它作「雨傘拐杖」。

不禁想，發明這種產品的人該賺大錢，因為她們曉得捕捉長者的心理。

拿拐杖多少給人一種身體退化或衰殘的感覺，拿雨傘卻不同。何況，那根「雨傘拐杖」也真的可以一物多用：擋雨、防曬和協助走路。

前些日子，本人所屬教會舉行每年一度的「敬老主日」，除設午餐招待他們外，更送給每位長者一根「雨傘拐杖」，他們不知多高興。

收到禮物固然開心，但收到具心思又實用的禮物，就更笑逐顏開了。

雨傘拐杖

邱可珍

走在街上，不時看見一些長者拿著雨傘走路。心裡想：他們倒也心思細密，下雨時固然有用；天氣炎熱時，又可用它來遮擋一下猛烈的陽光；還有一種產品的人該賺大錢，因為她們曉得捕捉長者的心理。

拿拐杖多少給人一種身體退化或衰殘的感覺，拿雨傘卻不同。何況，那根「雨傘拐杖」也真的可以一物多用：擋雨、防曬和協助走路。

前些日子，本人所屬教會舉行每年一度的「敬老主日」，除設午餐招待他們外，更送給每位長者一根「雨傘拐杖」，他們不知多高興。

收到禮物固然開心，但收到具心思又實用的禮物，就更笑逐顏開了。

收到禮物固然開心，但收到具心思又實用的禮物，就更笑逐顏開了。

收到禮物固然開心，但收到具心思又實用的禮物，就更笑逐顏開了。

其實一個健康社會的公德心也一樣重要。在公共地方隨地吐痰，會危害別人，向陌生人噴煙，是要人吸你吐出的毒氣，隨地拋垃圾或

讓狗兒隨處便溺弄髒環境等等，都是不道德的行為。有時候，我們不能不辨是非和好壞，而不肯改變陋習。

有人說，不少老人家晚年無所事事，悠閒地在公園裡下棋，吸吸煙度日，乃人生一大樂趣，老人家沒地方消遣，吸了幾十年沒可不吸的，禁煙對他們是一種

「首本名曲」，嫂嫂和婷婷都是文靜靚麗之人，恐怕就只有擁有歌星嗓子的哥哥獨霸米高峰了。

媽媽，您和爸爸雖已是花甲之年，卻中氣十足，七情上面，連子孫們都自愧不如。

忽然，爸爸和您唱起《故鄉的雨》來，對我來說，那真是大的意外。聽著爸爸的歌聲，我的後腦如觸電般一陣陣麻痺(很奇怪，每次我受感動的時候，便有這種生理反應)。還記得當年在英國求學時，每念及香港親親，我就會不期然地唱起這些歌詞：一封家書，一聲關注，入我眼裡，心

媽媽，您和爸爸雖已是花甲之年，卻中氣十足，七情上面，連子孫們都自愧不如。

忽然，爸爸和您唱起《故鄉的雨》來，對我來說，那真是大的意外。聽著爸爸的歌聲，我的後腦如觸電般一陣陣麻痺(很奇怪，每次我受感動的時候，便有這種生理反應)。還記得當年在英國求學時，每念及香港親親，我就會不期然地唱起這些歌詞：一封家書，一聲關注，入我眼裡，心

媽媽，看見您和爸爸開懷大笑的歡顏，更暗暗佩服您的K歌智慧。

其實一個健康社會的公德心也一樣重要。在公共地方隨地吐痰，會危害別人，向陌生人噴煙，是要人吸你吐出的毒氣，隨地拋垃圾或

讓狗兒隨處便溺弄髒環境等等，都是不道德的行為。有時候，我們不能不辨是非和好壞，而不肯改變陋習。

有人說，不少老人家晚年無所事事，悠閒地在公園裡下棋，吸吸煙度日，乃人生一大樂趣，老人家沒地方消遣，吸了幾十年沒可不吸的，禁煙對他們是一種

「首本名曲」，嫂嫂和婷婷都是文靜靚麗之人，恐怕就只有擁有歌星嗓子的哥哥獨霸米高峰了。

媽媽，您和爸爸雖已是花甲之年，卻中氣十足，七情上面，連子孫們都自愧不如。

忽然，爸爸和您唱起《故鄉的雨》來，對我來說，那真是大的意外。聽著爸爸的歌聲，我的後腦如觸電般一陣陣麻痺(很奇怪，每次我受感動的時候，便有這種生理反應)。還記得當年在英國求學時，每念及香港親親，我就會不期然地唱起這些歌詞：一封家書，一聲關注，入我眼裡，心

媽媽，看見您和爸爸開懷大笑的歡顏，更暗暗佩服您的K歌智慧。

媽媽，看見您和爸爸開懷大笑的歡顏，更暗暗佩服您的K歌智慧。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。

不要煩惱，煩惱，正鑽進惹你煩惱的人的圈套；不要生氣，生氣，正中了惹你生氣的人的詭計。