



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。

好心腸的青年人說：「你一定很累了，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票機，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

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

終身美麗

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！



迷路不成癮

王浩鈞

我常常迷路，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。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，並十分享受迷路的種種樂趣，因為每次迷路回來，我都能看到或遇上一些如果不迷路，根本就遇不上的好東西。

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「迷路成癮」沒價值的「生活情趣」，沒打算戒掉，難得我也樂在其中，他們聽了都全無反應。人生在世，是缺是得，一切由你的態度來決定。



大書積

王浩鈞

路帶來的種種樂趣，因為每次迷路回來，我都能看到或遇上一些如果不迷路，根本就遇不上的好東西。



同心圓

李錦洪

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！

沒有放下，就不能自在，因為自在的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，從沒有人一生都在趕路，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。

自在的終極涵意是交託，是人生價值與意義的追尋，有信仰的人，更易走進自在的境界。活了一大把年紀，還不能放下自在？

自在



命運握在手

得失勿執著

奕琪

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。

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。

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

雨傘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。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖

愛老言老

邱可珍

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

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

中秋佳節

頌昇平

大家唱

調：戲水駕鸞

詞：梁愛

同歡暢 齊慶賀 月姐嬌 家家開眉笑
中秋佳節來臨 慶祝 咚咚咚咚 歌舞昇平頌
嫦娥歡笑 花燈光照 福星高照 祝福世界
昇平嘍

親愛的媽媽：真想不到您會扮演召集人，要全家總動員唱卡拉OK去。

駕車前往目的地之際，我還在想：媽媽爸爸頂多有三隻「首本名曲」，嫂嫂和婷婷都是文靜靦腆之人，恐怕就只有擁有歌星嗓子的哥哥獨霸米高峰了。

世事難料。推門步進K房時，的確聽見哥哥在獨唱張國榮的《風繼續吹》。然後，爸爸媽媽在我們慈惠下，合唱了多首他們那個年代的流行曲。唱得興起時，媽

媽站起來，引吭高歌。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

裡滿是暖意，繁忙鬧市看不到喜歡的雨。難忘記我學牛郎騎父背，童謠漫唱一家歡喜……唱到這裡，喉嚨就像被什麼塞住了，哽咽不能成聲。

結果，一心來當聽眾的我，自告奮勇，也不顧得珠玉在前，重唱了爸爸的《故鄉的雨》。也許正如爸爸所說，唱出了真感情，以致我久咳沙啞的破嗓子，也盡聲嘶力竭。

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。

永遠愛您的女兒上

戒之哉

黃翠雲

見青天，不再受「手煙困擾，有一個舒適的環境吃喝玩樂、休憩消閒；有人愁眉不展，埋怨此後不能隨意吞雲吐霧，過其煙癮。因此議論紛紛，公有煙癮，婆有婆理，似理非理，言之成理，總之有我無你，這是真論自由嘛！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，禁煙對他們是一種侵害。我卻不以為然，禁煙法例有效鼓勵市民戒煙的，不能說侵犯人身自由，更不是罔顧法例。

奉勸各位長者，人生樂趣多的是，等待你去發掘呢。「吸煙危害健康」，為了健康，戒之哉，宜勉力！

當垃圾蟲從反面人物變成暢銷玩具後，它的功能亦由醜化變成滑稽化了。唔係跟你講玩，清潔運動也要強政勵治，於是香港政府於一九八一年創出這對向垃圾蟲怒目而視的眼睛，配以「亂拋垃圾，人見人憎」的語句，強而有力，直斥其非，起碼，比現在流行的甚沒「溫馨提示」，來得沒那麼虛偽。

「老大姐在看著你！」「原來二十多年前，香港已有一個「老大姐」。

年紀不太小的，應該會記得這雙厲眼吧。

清潔大隊長，多年來，不是動物清潔龍、垃圾蟲，便是女性（平安小姐、清潔姐、清潔姐）。

這雙厲眼，也來自一個女人，威嚴得來其實很美，那分明是「雙外籍女子眼睛（平安小姐、清潔小姐則是中國女性。噫，想想，一個眼神，隱隱然也有殖民味道。但垃圾也有國

情，譬如在「吐痰大國」，痰只是分泌物，「老大姐」有得怒脾。

「一口濃痰，凝結著「中國特情」，「兩國兩制」的真諦。所以，「清潔大隊長」呢份工，一啲都唔易做。

明碼實價

珍嬌月記

珍嬌

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

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

個人資料

李慧雅

某些銀行服務等等。因此，各位老友記不要小看你的個人資料，必須要小心處理。

首先，當接獲任何有關推銷或推廣的電話，不要胡亂將自己的個人資料供給對方，必須要驗明對方的身份，一有懷疑便不應再與對方談自己的任何資料。另外，在處理自己的銀行信件時，亦要特別小心，必須要確保徹底毀掉印有個人資料的地方。遇到陌生的人，不要胡亂向他人展示自己的身份証，以免有不必要的損失。

最重要是，如發現自己的個人資料給他人偷盜用，應該向親友或有關機構求助。各位老友記，請小心保管或處理自己的個人資料，不要因小失大，不要貪圖小小的禮物，留下個人資料給陌生人。

個人資料的保護是尤其重要，因為只要擁有一部份的個人資料，便可以處理很多私人事項：如銀行戶口的網上服務、申請某些服務或

「人在做，天在看！」原來二十多年前，香港已有一個「老大姐」。

年紀不太小的，應該會記得這雙厲眼吧。

清潔大隊長，多年來，不是動物清潔龍、垃圾蟲，便是女性（平安小姐、清潔姐、清潔姐）。

這雙厲眼，也來自一個女人，威嚴得來其實很美，那分明是「雙外籍女子眼睛（平安小姐、清潔小姐則是中國女性。噫，想想，一個眼神，隱隱然也有殖民味道。但垃圾也有國

情，譬如在「吐痰大國」，痰只是分泌物，「老大姐」有得怒脾。

「一口濃痰，凝結著「中國特情」，「兩國兩制」的真諦。所以，「清潔大隊長」呢份工，一啲都唔易做。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

兒時舊話

潘國靈

「人在做，天在看！」原來二十多年前，香港已有一個「老大姐」。

年紀不太小的，應該會記得這雙厲眼吧。

清潔大隊長，多年來，不是動物清潔龍、垃圾蟲，便是女性（平安小姐、清潔姐、清潔姐）。

這雙厲眼，也來自一個女人，威嚴得來其實很美，那分明是「雙外籍女子眼睛（平安小姐、清潔小姐則是中國女性。噫，想想，一個眼神，隱隱然也有殖民味道。但垃圾也有國

情，譬如在「吐痰大國」，痰只是分泌物，「老大姐」有得怒脾。

「一口濃痰，凝結著「中國特情」，「兩國兩制」的真諦。所以，「清潔大隊長」呢份工，一啲都唔易做。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。

雨傘拐杖，我們稱它作「雨傘拐杖」。



妙言有道

余揚君

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。

生氣

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。

