菲林照片的見證

相交樂

◆文：阿 展
圖：敏 怡

一張老照片，宏觀來看，記下了當年的歷史文化（如拍攝地點的文化印記）；微觀來讀，也記下了當事人的氣質風采（隱隱展現個人的獨特個性）。畫面上看得到的，自然有趣；就是看不到或事物背後所呈現的，亦甚堪玩味。

我常想，要認識年輕時的父母，重溫他們的照片也是當中一個起點。

每次手執父母年輕時的照片，總有連串問題打從心裡發問 —— 為甚麼他們會到這地方拍照？他們那天做過甚麼？可為着甚麼慶祝？他們當年喜歡這樣的衣著，反映著彼此的品味喜好同時，會否也是特意為對方所穿？

那時候，他們有着怎樣的心情？怎樣的憂慮？面上燦爛的笑容背後，有着怎樣的故事？年輕時的他們想日後組織怎樣的家庭？攜手過怎樣的生活……大家不妨也翻看照片背後，有時候，他們或會留下片言隻語，如拍攝的地點、慶祝何事，部份照片更附上拍攝的日期年份，那是昔日菲林照片的獨特印記。

曾經，父母都是從年輕走過來，照片是我們認識他們的另一憑證。

做運動

餘暉無限好

◆鄧駿暉

早前參加康文署的游泳班，同學當中只有我一位「年青人」，其餘都是中年人士或長者。早上九時的游泳課，加上天氣仍時冷時暖，要維持每星期上兩節課，絕對是意志力的考驗。

自問「怕水」，進度不佳，教練又嚴厲，很「肉緊」我們的表現，經常當面指出我們的錯處，我當然是經常被批評的同學。

當然，教練是出於好意，我亦有幸得到同學們的鼓勵。一些婆婆跟我說：「慢慢來吧！我以前都不懂呀！多游一點就可以了！」。

游泳過後，間中會到附近的健身室上瑜珈班。瑜珈班中亦有不少「老同學」，她們都是我的師姐，打從我第一天學瑜珈，就一直「監視」着我上課的過程。

星期三的瑜珈班，我們戲稱是「瑜珈馬戲團」，動作需要很強的柔軟度和持久力。雖然學習瑜珈已有一年多，但我仍算「初哥」，很多動作都做不來。

同樣地，我亦經常獲得師姐們鼓勵：「阿暉，你比以前好好多呀！」、「真的看着你進步啊！」。

我發現做運動的長者，思想、心境都較正面，對人生亦較為樂觀，起碼外表看上去亦比較年青。有外國醫學組織就指出，每天至少運動 15 分鐘，可明顯改善健康；如果能維持做運動的習慣 30 年，更有望延長壽命多達三年。

美國一項歷時 14 年的跟蹤研究，調查了九千多名長者的健康狀況；14 年過後，有 800 名人已辭世。科學家經統計後發現，保持規律運動的長者，死亡率降低了約百分之三十八。

專家指出，運動量不需要太大，但一定要有規律，例如散散步、又或者每星期跳舞 3 次。香港近年亦多了長者做運動，不再只是在公園見到晨運的長者，而是真真正正做運動，希望這種風氣亦會愈吹愈盛。

我在健身室的一位師姐，就維持着每星期跳舞 2 次的習慣，當然她還每天往健身室跑步、做瑜珈。有時不見了她，往哪兒去了？原來她去了行山。每次見到她，總是哈哈大笑，心境開朗！看，運動的確很重要！

搬家

大書積

◆王浩鈞

安排長者搬家是一件大事，如果在舊居居住的日子愈長，面對的困難就愈大。

長者年紀愈大，與外界的接觸一般都比以前少，相對來說，對昔日的回憶也愈「倚賴」。「倚賴」，是因為他們的黃金歲月，喜怒哀樂都在舊日的時光中。而舊居，也正是這些事件上演的舞台之一，那裡有他們許多許多的故事、許多許多的寶物。所謂寶物，未必一定是昂貴的東西。一枝不能用的墨水筆、一件卅年代的旗袍、一一札殘舊的書信、一個破爛的皮箱，可能都藏著他們一些很值得回味的人和事。偏偏現在的樓房面積，一般都比以前的舊樓小許多，要說服他們丟棄這些寶物，真是一點都不易。在這個時刻，我們必須了解他們面對新事物的不安，以及離開熟悉環境的不捨；此時此刻，給他們多十倍的愛心和忍耐，是我們作為兒女的本份。

銀髮一族

愛老言老

◆邱可珍

◆奕 琪

當提到「銀髮一族」這個名詞時，人們很自然便會聯想到「上了年紀」或「老邁」。

這也難怪，因為中國人的頭髮一般都是黑色的，當它慢慢變為灰白時，便傳遞了一個訊息—當事人已開始步入晚年了。

近年，人們發現不少銀髮一族屬中產人士，他們的消費力高，他們的產品。

就拿旅遊為例，銀髮一族需要的是輕鬆自在的行程，不是每天早早起床出發，晚上很遲才回到酒店那種。景點不用多，悠悠然的慢慢觀賞才合胃口。

三數天的行程最理想，回來後休息兩三週，又再出發到別處遊覽；不少朋友更喜歡乘坐郵輪，因為不用太奔波。

對的，勞碌了大半生，退休了便該好好享受人生。為家人付出是應當的，但有能力時回饋一下自己也是很自然的事。

如果產品適合他們需要的話，將會是一個良好的商機。

據知，旅遊界和美容界看準了這個新市場，已經嘗試推出適合

澳門遊記

珍嬸月記

◆珍 嬸

女婿年尾忙到不得了，過年又要開工。不過年尾雙糧加埋補水同開工利是都幾蓉，於是請晒我地一家去澳門。

好多年冇去咯，梗係變咗好多啦。我阿珍雖然鍾意懷舊，但又有話抗拒改變嘅，都要跟時代進步㗎嘛，愈變愈好咪得囉，唔通有抽水馬桶唔用仲用倒夜香咩！

行完啲標準旅遊點，又睇咗表演。第二日，啲男人要去賭場，細佬仔唔准入，咁我同阿女就帶住乖孫去行公園嘞，都好有來頭㗎。有晒亭台樓閣、假石山魚池，係以前個有錢佬嘅屋企。佢正名叫做盧廉若，花名叫做盧九，即係排第九啦，乖孫仲爭啲以為佢叫做狗添。

剛啱有展覽，係講新疆人同浙江人點樣過年，都好多嘢睇。乖孫最鍾意啲麵粉公仔同糯米粉做嘅公仔，好生動，好似賣葡萄嘅少女呀、賣大餅嘅阿伯，仲有用古老熨斗搵個口嚟噴水嘅裁縫；另外就有老虎鞋，布做嘅，鞋頭兩隻大眼珠，得意過啲日本卡通人物。我同阿女見到啲「細紋刻紙」（即係好精細嘅剪紙）就嘩嘩聲，都係好精緻嘅手工藝。

後尾又去附近一個將軍嘅故居。睇佢啲舊相，阿女指住張幾兄弟姊妹搭膊頭嘅相話：咁似你細個啲相嘅？係呀，以前細佬仔多排隊落，影相都排隊囉！將軍有幾多個仔女？九個囉！

誠信

同心圓

◆李錦洪

著名哲學家康德說過：「誠信，勝過一切謀略」；孔子也說：「人無信不立」。從近期香港的選戰風雲中，讓人們更認識到誠信的重要性，非權謀、智略、技巧、專業所能取代。這不單是從政者要具備的質素，更是做人的原則與責任；當一個人的誠信受質疑，甚至形容是誠信破產，無論是他的財富有多豐富，權力有多重大，始終是無法坦蕩自由地立於人前。

當我們回顧自己的一生，難免有些事情做得不夠妥善，有些決定作得欠缺周詳，對人處事，總有缺失；最重要是，我們的誠信是否成為生命中不會動搖的基石。

在俗世的理念中，人的價值往往與其事業及成就掛鈎；事實上，在金字塔型的社會中，只有極少數人能攀上塔頂，坐享名成利就，但他們的生命工程是否都經歷得起誠信的考驗？

儘管平凡如你我，並沒有甚麼豐功偉績，只要能夠俯仰天地而無愧，一生光明磊落，本著誠信處世做人，或以名利的幌子掩蓋真實生命的人，豈不更值得珍惜，更值得驕傲。

第一次

爺孫情

◆老 叟

爺爺用一個新杯子，倒了一杯新鮮冰橙汁給小方喝，便問他道：「你知道為何杯子上沾滿了小水滴？」

小方苦思良久，恍然大悟說：「因為它第一次被用，太緊張了！」

沒有權利是絕對的

老有所思

◆黃翠雲

回顧二零一一年，全世界霸氣瀰漫，「霸道」橫行。

講起霸道，所謂「善有善霸，惡有惡霸」。惡霸就是恃強凌弱，固然不好；善霸也好不到哪裏，都是欺壓行為。

有強國欺壓弱國，個別國家中，強勢者欺壓弱勢者，小如一個地區社會也有不少霸道行為。在人人都要爭取權利的趨勢下，就出現各類霸權了。如租霸、村霸、街霸，機（飛機）霸、輪（郵輪）霸、學（學術）霸、單車霸（霸路狂飆）、平霸（傾銷）、財金霸權、地產霸權、超市霸權、名店霸權……

反霸權也乘勢而起，最矚目的要算由加拿大《反消費主義雜誌》發起的佔領華爾街行動，因而觸發全球反財金霸權。規模最大，歷時最久的是集結在美國紐約的祖科蒂公園，示威者眾，他們以該公園為大本營。由於示威者良莠不齊，除了風化案、環境衛生問題，也成暴力溫床，如陷無政府狀態，紐約市長忍了近兩個月才出手清場。我最欣賞他說過的話：「沒有權利是絕對的。憲法第一修正案賦予紐約人說一個正案賦予紐約人說出意見的權利，但沒有賦予霸佔公園睡覺令其他人使用不到的權利，更沒有賦予不守法的權利。」

不論善霸、惡霸，「霸道」就不能「和諧」，不是一百個人說同一句話；而是一百個人說不同的話之餘，而又懂得互相尊重。」這才是至理！

心理斷乳期

懶智慧 樂湊孫

◆黃曉紅

最近媽媽很煩惱，因為她的心肝寶貝乖孫女突然變得頑劣不堪：整天把個不「字」掛在嘴邊，凡事搞對抗。媽媽問我這時期的兒童心理，我告訴她，侄女正處於心理斷乳期 — 每個孩子成長的必經階段。心理斷乳第一期，就是兩歲半至四歲這個令祖父母哭笑不得的兒童逆反期。

處於心理斷乳第一期的孩子，在行動上與言語上發展快速，行坐跑跳難不倒他，伶牙俐齒是她的強項。祖父母看着小孫子各方面的能力日益增強，自然心中竊喜。然而，在被小天使逗得忍俊不禁之同時，也被小魔怪氣得七竅生煙。原因是身處心理斷乳期的孩子，正因為活動能力發展突飛猛進，其獨立自主的願望也隨之增強，加上對認知事物的渴求，好奇心也就特別大。而當孩子的自我意識和獨立訴求不斷升級，擺脫成人束縛的意欲越來越強之際，祖父母往往以「孩子還小」為理由，拒絕於他們在行為上擁有自由空間。結果官逼民反，過度的管束往往釀成孩子的對抗行為。很多父母和祖父母發現，三、四歲的孩子開始頂嘴、說反話，叫他去東他偏往西，什麼也說「不」。

如何和孩子平穩過渡心理斷乳期？須知道這時期的孩子行動及語言發展快速，求知動力特強，充滿好奇心；因此，「我自己來」的欲望極大，急於擺脫成人的束縛，一展個人的能耐。身為孩子的照顧者，宜於了解他們的心理，否則過份管束的話，會導致「官逼民反」，剝奪了孩子嘗試和鍛煉的機會，更可能令他們產生不滿情緒，釀成逆反與對抗行為。

中庸不平庸

三味書屋

◆岑家雄

「四書五經」中有「中庸」一書，倡導中庸作為最高的道德標準，當中寫道：「仲尼曰：『君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而時中。小人之反中庸也，小人而無忌憚也。』」意思是：孔子說，君子以中庸之道說話做事，小人則相反。君子之所以能中庸，是因為時時將心放在中的位置上，言行認認真真、小心翼翼；而小人反對中庸，是因為沒有畏懼心和羞恥心，才無所顧忌，為所欲為。

中庸，就是一種中道、中和，是一種「守常道」。這與佛家說的平常道、平常心類似；但在生活中，它們常常被誤讀。許多人都認為中庸就是一種平庸、就是毫無原則的和稀泥、就是放棄理想與原則；認為平常道、平常心就是平庸、平凡，沒有出息。有些人不僅是這樣理解，而且也是這樣做的。特別是才華能力不夠的人，自己做不出成就，往往以「平常心」來勸誡那些因理想受挫的朋友，希望他們最終與他一樣平庸。

中庸，非放棄理想、非自甘平庸、自甘墮落。中庸，是一種說話做事得體和講究分寸的修養。話說大了就說破了；事做過了好事也會變成壞事。我們該說話、做事都要講究分寸，不要目中無人，忘乎所以。一舉一動都要符合自己的身份、符合時空限制，不蠻橫、不怪誕、不好高騖遠，一切自然、合乎情理～合乎禮法。這就是一種「常道」。

孔子的「中庸」不是平庸、平凡的代名詞，而是守心守道的中和體現。憑著一顆理性的思想對待天地，憑著一顆良知的內心來處理紛繁人事，既能不卑不亢，又能該卑該亢，與萬物生靈一起消長，進退自如，出隱自如，一切水到渠成。

小心「有毒」關係

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

「那個八婆又在我背後搬弄是非，抹黑我啦！」老友記胡嬸嬸向我訴苦。她退休後找到新工作，上班初期本來精神煥發，豈料不到三個月，她便發覺不對勁，上司經常在她背後向老闆打小報告。

「大家都一把年紀了，又不是小朋友玩泥沙，應該實事求是，有甚麼不滿的，不妨跟我三口六面說清楚，為何連面對面與我溝通的誠意也沒有？竟然三番四次在老闆面前投訴我！」胡嬸嬸愈說愈氣憤。

所謂物以類聚，人結人緣，不幸遇上這些小人和負面的人際關係，難免令人頹喪。筆者亦察覺到，自她上任新工作以來，其壓力和負面情緒均與日俱增。

「據美國洛杉磯加利福尼亞大學研究，惡性競爭、羞辱、抱怨、八卦是非、負面情緒、壓力等都是『有毒』的人際關係，會令人容易發炎、患心臟病、高血壓和致癌。」我提醒她遠離負面人際關係的重要性。

不久她高興地告訴我：「辭職不幹了。」原因？我倆異口同聲：「寧食開眉粥，不吃愁眉飯。」專家說，心情好，吃進肚子裡的東西，也會吸收得特別好。

龍鬚糖

兒時舊話

◆潘國靈

一些名字是有故事的，如龍鬚糖。倒不是說它像龍鬚，龍鬚是何模樣，到底無法想像。龍，代表皇帝，內有典故；鬚，是拉出來的絲，內有影像。據說這民間小吃有二千年歷史，與龍拉上關係，是某某皇帝（一說是正德皇，真孰假，還有重要性嗎？）遊民間時，發現了這種美食，大為喜愛，帶回宮中，取名「龍鬚糖」，名字就一直沿用至今。

那名字本來是有現場感的。像表演拉麵般（現在更多是供老外欣賞），師傅從糖膠中拉出糖絲，恍若把玩著一匹稀薄絲綢，糖絲變白，加入餡料，拉製過程，是一場表演。當製成一件件東西時，那已經不是龍鬚了。

現在買龍鬚糖，會否像《新不了情》中，袁詠儀叫劉青雲到街邊給她買砵仔糕一樣困難？

朋友說，你跟不上時代呀。君不見市面上有一種冰脆龍鬚糖，禮盒裝包製，粒粒人手製造，保鮮期還長達一百二十天嗎？

我知，但我說的是現場感，不是保鮮期。保鮮的東西總令我想到防腐（事物之二體兩面），龍鬚糖也不應是冷藏的。至於是否人手製造，當過程不被看見，其實，也許，已不太重要了。麵粉公仔插在竹籤上、龍鬚糖裝進禮盒中、叮叮糖包在膠袋內，過程隱去，我們以 package（包裝）取代了 process（過程）。

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