



◆文：阿展
◆圖：珊地

不一樣的父親

都說父親節熱鬧不比母親節，原因之一，是傳統家庭父親大都不苟言笑，道貌岸然者多，孩子面前鮮有表達；中國式父親，往往跟孩子有段距離。

但世上爸爸眾多，傳統內斂以外還有林林種種。

朋友說起爸爸，吧啦啦盛讚爸爸是家中康樂組組長，小時候帶著她和哥哥踏單車、到海灘游泳、閒來翻看爸爸儲下來的舊物——像年輕時代的照片、和媽媽看電影的舊戲票、聖誕卡、地鐵儲值票……，親歷著爸爸媽媽的拍拖往事。

也有朋友的警察爸爸，像個憂鬱詩人，平日借酒消愁，背地裡留意孩子長大，閒時借著醉意才懂溫柔地嘯寒問暖。當巴士司機的爸爸，就常常給孩子的同學仔免費遊車河，是一眾孩子的「聖誕老人」。

我的爸爸從自我，我的成長，聽著成年人的歌曲，看著成年人的電影，未成年就是「老人精」！近日



爸爸跟我們說起爺爺，當年爺爺帶孩子的他看西部片《赤膽屠龍》，記憶猶深！老電影近日在電影資料館重映，一家就浩浩蕩蕩看電影去，想起一代一代的傳承，彌足珍貴！



◆鄧駿暉

新加坡·新朋友(下)

再次登上如琳的汽車，經過十多分鐘車程，抵達特別的目的地——墳場。

當地人俗稱「咖啡山」的「武吉布朗墳場」(Bukit Brown Cemetery)位於羅尼路(Lornie Road)附近國有土地上，為了舒緩羅尼路的繁忙交通，新加坡政府決定徵用部分墳場以興建雙向公路。

墳場內約有十萬個墳墓，當中約有五千個會被挖掘，

一些無人認領的墳墓，政府會代為挖掘，遺骨火化後撒進大海。政府在墳墓做了標認，更設置辦公室以便孝子賢孫前來登記先人的墳墓。

與其說這是墳場，倒不如說像個森林。如琳和我下了車邊行邊談，她說新加坡人對計劃展開激烈討論，有人認為應該善用有限土地資源，尤其墳場內「無人認領」的墳墓很多，即使「徵用」亦不過分。

不過，保育人士反對計劃，他們指墳場見證新加坡歷史，不應盲目追求發展而破壞，他們更搜集和重整墳場歷史，甚至找到一些新加坡知名人士，原來死後亦安葬於這兒。他們擔心其他墳墓日後亦難逃挖掘命運，給興建住房「讓路」。

社會上更掀起「尋根熱」，不少人前來尋找先人的墳墓，贊成計劃的人就認為後人既然一直「無心」掃墓，墳場搬遷更變得很理所當然。

我問如琳怎樣看？她的祖先亦安葬於此，她沒有正面



回答，指出這就是一個現代化城市正要面對的問題。

如琳開車將我送到車站，亦結束我這次新加坡之旅，坐在前往機場的鐵路，我想「發展」與「保育」該如何取得平衡，可能是個大家都竭力解答，但始終找不到答案的難題。



◆王浩鈞

慢活

年紀大了，時間就好像愈走愈快，自己的腳步就愈來愈慢。心理學家告訴我們，那是一種「脫敏機制」所起的作用。每個人出生的時候，初到貴境，對整個世界的事物物都都很新鮮，目不暇給，耳不暇聽，通過感官收集而來



要花點時間去研究處理。這些大量的訊息，會令嬰兒對時間感拉得很長，時間因而也過得特別慢。到了年紀日長，慢慢中了「太陽底下無新事」這句話的毒，感官覺得能引起它興趣的事物少了，需要處理的訊息亦愈來愈少，「脫敏機制」為了

不忍見社會繼續沉淪下

◆黃翠雲



◆李錦洪

超越自我

尋求更高層次，更有意義的人生。

超越本身也是自我的認知，人老了，不可能長期佔據生命舞台的中央，更需要以豁達、開放、寬容的心情，帶著笑容從舞台的觀眾席上，看清楚自己的身影，在懷緬過去的同時，更能想像人生的舞台，難道就只是眼前的空間嗎？就算沒有觀眾，同樣可以續演一台好戲，劇本演員一手辦！

從信仰的層面，超越自我等於向無止盡的造物主開放，感受到天人合一的境界，讓生命的變老最終邁向一條靈性之路。



◆奕琪

孝親敬老在我心

親情，孝親要盡情，養育嘅深恩，記在我心間，辛辛苦苦，到於今，願返哺奉還，但願享安康。

關注定無間，一家皆歡樂，溫暖又安寧，唯願父母開心共享，常常現笑顏。



是會長高的，所以不明白為甚麼奶奶的毛衣可以穿十年。

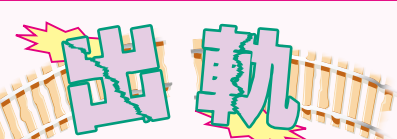
一對遠親夫婦育有兩名女兒，分別是十四歲和十二歲。前年一起



◆珍

佛誕又名浴佛節，即係同 BB 仔沖涼咁解啦，喇係個咁得意嘅名就令到我地啲要同蘇蝦仔沖涼嘅媽咪特別感到溫馨。剛啱又遇着長洲太平清醮，有飄色巡遊，你話幾開心呢。但點知就搞咗個輕鐵出軌出軌。

早幾年大陸試過高鐵出軌，成卡車跌落嚟，死



何況係管住成車人嘅命？但係好多人就唔會時刻記住自己嘅責任。好似做高官，居然貪食貪食，又好似喇議員，選你出嚟係監察政府同立法，結果喇係不停講廢話拉布，搞到政府爭輸出不到糧，真係有破壞有建設。平時又成日亂掙嘢，教壞細佬。係咁猛出軌，真係乞人憎。

老公微微咀笑，你唔使勞氣嘅，喇啲出軌事會有一天收喇，差館法庭都會幫手添。

咁又係，世界仍然有公理嘅，公道自在人心嘛！



你準備好了嗎？

一位中年朋友最近推掉所有午飯約會，躲在辦公室吃十穀粥，原來他發現患上脂肪肝，祇乖乖遵從營養師的囑咐，在飲食方面作了一百八十度的轉變。另一位剛退休的朋友做體檢時發現「三高」問題，主動由改良膳食和每天三十分鐘運動做起。

想起最近有營養師談到向他們求助的病人，通常都是近期遇上親友中風、心臟病發，或自己身體出現毛病等，才會促使他們正視健康問題，決心改變飲食習慣！幸好我的朋友及早發現問題，並願意努力改變，以便重拾健康。

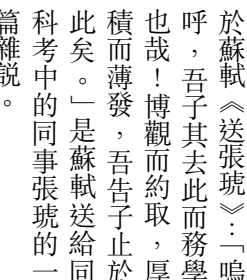
營養師的觀察讓我有感而發，我經常關心朋友的健康，發覺友人

們，可惜他們多不「領情」。即使承認飲食有問題也不願意改變，直至健康出了問題，才會面對現實！

健康飲食基本要訣大家耳熟能詳，大方向是飲食均衡。根據營養師的推介，最新健康飲食指標可參考美國二零一一年中推出的「我的餐碟」成分(註)。每天的餐盤中多樣化的蔬菜和水果應佔總量一半，其餘一半為五穀和蛋白質，其中又其餘物比例略多。

步入中年以後新陳代謝減慢，出現中央肥胖或梨型身材便是一種警號，不妨檢討一下飯桌上食物的質量和個人運動習慣。如果大家能及早積極調整生活習慣，而非等待問題出現才採取行動，身型和體質都會早日得到改善，更會倍感精力充沛！你準備好了嗎？

註：www.choosemyplate.gov



◆岑家雄



◆黃美嫻

筆者巧遇久違的老友記王姑娘，她似乎變成另一個人，從前的她不苟言笑，城府頗深，而且妒忌心強，愛跟人作比較，常說些「踩低別人，抬高自己」的話。

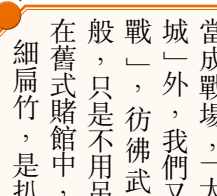
這次，她主動跟我打招呼，還露出罕有的陽光笑容，顯得瀟灑和自在，話匣子打開，我不怕直言：「我覺得你跟從前判若兩人，開心了很多。」她笑了笑：「是嗎？我自己也感覺到呀。」我好奇問起：「因何有這麼大的轉變呢？」

她娓娓道來：「大概是心態有了改變吧，從前的我太貪心，希望擁有很多，



名利、美貌以至名牌物品，所以為達目的，會不擇手段，例如在競爭對手背後搬弄是非，由於好勝心強，加上自負驕傲，常因此與人發生利益衝突，內心亦很不快樂。」

我問道：「現在心態如何？」，她說：「是本來無一物的心態，即是回到剛出生時的原始狀態，我們從媽媽肚子裡出來的時候，都是兩手空空，一絲不掛的，目前所有的一切全是向老天爺暫借來享用，既然沒有擁有權，死後亦帶不走，又何必斤斤計較呢。」看來她真的悟道了。



◆潘國靈

竹，曾經是城中主角，梗有一枝嚟左近。拆拆建建的竹棚固然多的是，單是建築棚架，就有不同種類，如懸空棚、吊棚、山棚、排棚等等。竹棚何止作建築用，廣告油漆、設置招牌、安裝冷氣、搭建臨時表演場，甚至舊時死人在家中出殯，都要用到它。殯葬是它，喜慶是它，傳統慶典中，少不了搭建牌樓。

竹，化入生活中至無色無形。把麻雀台當成戰場，「大戰四方城」外，我們又叫「竹下」。竹子有情，誰個與你青梅竹馬？及至地方，我們有黃竹坑、竹篙灣。

的道具。邪門有它，正氣有它，尋常百姓家中，陽台騎樓必有晾衣用的衣裳竹，到如今，則只叫人想到昔日的叫賣市聲，俱往矣。

歌仔，五十年代有唱得街知巷聞的《一枝竹仔》：「一枝竹仔會易折彎，幾枝竹一扎斷節難，心堅似毅勇敢，團結方可有力量」，這是最早版本的《獅子山下》。竹子有情，誰個與你青梅竹馬？及至地方，我們有黃竹坑、竹篙灣。



竹，可以富貴，如竹門對竹門，可以平民，如竹蔗茅根精——「你精我都精，飲杯竹葉青」，可還記得？竹也可以只是一則比喻，如有一中空內直，節節上升「氣節的中銀大廈，實則是鋼筋水泥與玻璃。

竹，也可以是美食寶物，於熊貓而言。九九七之後，香港多了安、佳佳、樂樂、盈盈，夠開「竹戰」，可要湊成特區版的「竹林七賢」，還要多生三隻。