相交樂

安享晚年清福

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

小學生常常念：「春天百花開，蝴蝶蜜蜂採花來」是絕對合理的。

不是嗎？如果你問我：「一年四季中，最充滿生機的日子是那些日子呀？」

我會肯定的回答你：「非春季莫屬！」

春天的時候，繁花簇簇，是各式各樣花朵盛放時光，它們吐露芬芳，綻放着七彩斑斕的艷麗衣裳，向着驕陽盛放，也祇有這樣的情景，吸引着剛睡醒的、無數的蜂蜂蝶蝶，紛紛振翅起來，採花釀蜜糖，牠們勤力的工作，尋找食糧，儲備過寒冬。

蝴蝶與蜜蜂，是昆蟲科目，牠們有沒有腦子，我們也不用深究。祇知道蝴蝶擁有各式各樣同顏色的彩衣，蜜蜂是比較樸實一些；牠們在花間盤旋飛舞，牠們不停地找尋目標，為將來的生活，作好好的儲備。

人類是萬物之靈，生活何嘗不是這樣？年青的一輩，每天營營役役的工作，襯着青春年少，充滿活力的時間，也要像蝴蝶蜜蜂一樣，在充滿挑戰的人生舞台上打滾、拼搏，希望努力工作，賺取應得的報酬，到自己年老體弱退休時，也可安享晚年清福吧！

餘暉無限好

富士山下（二）

◆ 鄧駿暉

從「不動茶屋」走出來，陽光猛烈得很，本以為來到富士山，天氣會很寒冷，怎知道氣溫竟有二十多度（當時是三月，正值初春呢！）剛才的大鍋烏冬，早已令大家「血脈沸騰」，再加上正午的陽光，大家急忙將身上的大衣全部脫下來！

我們走到火車站外，坐上觀光巴士，向富士山進發。我們在河口湖自然生活館下車，高聳的富士山隨即映入眼簾，生活館本來只是遊客購買伴手禮的地方，旅客亦可在這兒自製果醬、吃雪糕，但這些都不夠能正面眺望富士山來得吸引。

這天不是假期，但在生活館旁邊的「大石公園」，早已有不少遊客在拍照，據說在明信片上，看到薰衣草陪襯富士山的景觀，就是在大石公園拍攝。

薰衣草是從北海道引進，六月下旬到七月中旬是薰衣草盛開的季節，每年夏季大石公園都會舉辦「薰衣草祭」。可惜我們到訪時還是初春，薰衣草還未有開，但單是欣賞富士山已經夠壯觀了。

坐在生活館欣賞富士山，真的可以花上一個下午！因為不論你怎麼看，總覺得未欣賞夠。但當然我們來訪富士山行程不只於此，休息了一會，我們便沿著山路慢慢下山。

畢竟是旅遊點，富士山的山路很好走，我這位「行山初哥」亦不算很辛苦，我更想放慢腳步，試從不同角度細心欣賞它。

香港的都市生活，總不能讓人停下腳步，我在新界上班，上、下班乘坐東鐵，沿途穿過山嶺，亦經過吐露港，這些景色當然無法與富士山相比，但我何曾會細心欣賞過？

反而花上好幾千元，坐幾小時飛機來到異鄉，卻深深被眼前的景色著迷，為造物者的奧妙而驚嘆，「身在福中不知福」，不是有點可笑嗎？

大者積

凶器

◆ 王浩鈞

星期天和老妻去超市買東西，我的責任只是負責抽東西回家，所以當老妻在菜檔揀菜時我便無所事事，專心當我的「低頭族」，只顧和朋友用手機通訊。忽然有一些燒焦了東西的煨味傳了過來，我抬頭望望四周，就看見站在我身旁的年輕女孩子，身上的連帽外套的帽子部份在大量冒煙，因帽子在她背後，因此她完全不為所覺。當我告訴了她，她還未意識到甚麼事，我伸手將她的帽子內面翻了出來，這時一枚未熄的煙蒂掉在地上，再看一下，她的帽子已燒穿了一個大洞。旁邊的師奶們已動手幫她將外套脫下來，她才意識到甚麼事。大家意論紛紛：「真變態，一定是放進去的，幸好還沒燒起來，否則燒着了頭髮就慘了。」這件事當然已找不到元凶，不過抽煙的壞處看來就更多了。你，還沒有戒煙嗎，老友記？

同心圓

放下重擔

◆ 李錦洪

有個鄉下老果農挑著兩籮子沉重的生果趕往趁墟，有好心的貨車司機經過，願意載他一程，果農欣然上車，豈料司機在後鏡中看見果農在貨車上一手扶著支架，一手仍按肩上的擔挑，並無放下，司機問他：「老伯，為甚麼不放下擔挑和生果，這樣會很危險的。」，老果農答道：「你載我一程已好生感激，貨品還是自己挑好的！」

當我們取笑老果農的頑固與無知，可想到每個人都會陷於這種「放不下這重擔」的愚昧中。

「活在當下，放下自在」是常人掛在口邊的人生智慧，但說這話的人，自己是否真的能放下？

究竟人生有甚麼重擔教人難以放下，我想起碼有以下三種：

（一）時間的重擔：對過去有太多傷痕和眷戀，對未來有太多預支的憂慮。

（二）人的重擔：背著多人的感情、虧欠、仇恨，總是放不下。

（三）自己的重擔：也是最難放下的重擔，未能達致的期許，錯失機會的後悔，常犯錯誤的自責，過於高估和自貶的情結。

嘗試尋找好心的司機，助你放下重擔，又或在一隅可歇息的樹蔭旁，清理心頭積聚的壓力，否則走下去還是很辛苦。

表揚長者貢獻

◆ 奕　琪

愛・匯聚計劃

愛老言老

◆ 邱可珍

領匯地產投資信託基金於今年一月正式成立「愛・匯聚計劃」，撥款支持非牟利團體舉辦一些區內人士需要的服務但卻沒法從它處獲得資助。今年年中，領匯和顧問香港社會服務聯會經過嚴謹的篩選，從一百五十個申請中選出了十個服務長者及青少年項目，資助額共1,042萬元。

上述計劃顯示了商界的企業良心，值得欣賞，希望未來有不同商業機構加入，讓社會上更多弱勢社群得到適切的援助。

十個獲資助的服務計劃惠及全港十二區，其中三項以長者為對象，由今年九月開始推行。

第一項與長者痛症有關。透過運動、藥物、營養及情緒管理，加強長者對痛症的認識及管理，並改善他們因痛症而產生的抑鬱情緒。

第二項與青光眼有關。透過舉辦青光眼講座及測試，提升長者對青光眼的認知及預防。

第三項是為長者進行跌倒風險評估及推廣防跌訊息。雖然已有多個機構舉辦相關服務，但隨著高齡人口不斷上升，仍然值得推廣，讓長者可以享受健康生活，及減輕家人擔心。

賀

長者節

大家唱

調：賣相思
詞：梁　愛

長者共同一心願，
老當益壯，
愛心飄送，
貢獻入社群，
長者節，有意義，響徹敬老聲，
我願意，共勉勵，老有所…為…。

珍嬸月記

雪櫃的設計

◆ 珍　嬸

屋企個雪櫃用咗廿幾年，終於跪低。

先前試過猛漏水出嚟，後尾師傅整番又用多咗幾年。今次又番發，睇怕都冇得搞，於是就唯有買個新嘅。

去到電器舖睇雪櫃。嘩，大大細細好多款。

以前雪櫃梗係白色嘅嘛，而家就唔係，銀色、灰色都算近榜啦，重有淺藍色、金色、米色。最離奇居然有黑色，搵鬼買咩！老公即時笑我大鄉里，啲後生仔鍾意嘛！着衫又黑色、沙發又黑色，買個黑色雪櫃有乜出奇？

我係古老人，寧願愛番白色。喺上邊貼啲七彩磁石貼就唔會單調，好似啲旅遊紀念品同埋乜乜物物熱線電話號碼之類囉。

老公揀咗個同以前差唔多款嘅雙門雪櫃，梗係話慳電環保嘛啲啦。過最特別呢，係個冰格喺下邊唔係喺上邊。咁得意嘅？

我記得中學老師話，冷空氣向下沉，所以將冰格擺係上邊……個售貨員笑吟吟同我講：太太，冰格唔係成日開，擺下邊係啱嘅。平時開雪櫃攞嘢擺嘢，就唔使鳥低身嘞，有咁傷腰骨嘅！

係嗎，啲物件係應該遷就人嘅。果然係有腦嘅設計！

老有所思

自勉

◆ 黃翠雲

人的一生大致可劃分為三個階段：過去、現在和未來。也可說是昨天、今天和明天。人們常自勉自勵，應該「活在當下」、「把握現在」、「活好今天」。然而，人心最複雜也最脆弱的，就是往往徘徊於昨天、今天和明天之間。我們要活好今天，不要被昨天和明天所打擾。

誰的昨天沒有不愉快甚至不幸的事情？昨天的太陽曬不乾今天的衣服的，忘記背後，努力面前吧！但凡帶來負面情緒的記憶都應該努力忘記，而過去的經驗和教訓、友情和幸福就不可以去忘記。

明天是一個捉摸不定的未知數，古語云：明日復明日，明日何其多，我生待明日，萬事成蹉跎，世人苦被明日誤，春去秋來老將至；朝看水東流，暮看日西墮，明日究竟有幾何？請君莫忘明日歌。

今天卻是最真實的，是無法踩排的，永遠都是現場直播的，將會發生甚麼都無法完全預料的。所以活好今天才會讓昨天和明天有更多更好的意義，就是對昨天最好的補償，對明天最好的準備。

雖然我做不到最好的美善境界，但我會努力、努力地以上帝的「愛」去處世。聖經有言：「愛是恆久忍耐、又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇、不張狂；不作害羞的事；不求自己的益處；不輕易發怒；不計算人的惡；不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

我的座右銘就是以「愛」活好今天。

活好每一天

樂活程式

◆ 吳之瑩

我在網上「認識」一些精力充沛的老友記，其中印象最深刻是美國一位瑜伽導師杜姨，她剛度過九十五歲生辰，仍堅持教授瑜伽班和靜修瑜伽營，最新的動態是計劃明年初率團往印度習瑜伽。她的學生除追隨她習瑜伽外，也從她身上學習做人之道。

杜姨的座右銘是年輕時舅舅送她的一句話：「當我們掌握自己內在的力量，世上沒有甚麼做不來的事！」她年輕時當過模特兒、演員等富姿彩的行業，但最為人稱許是任瑜伽導師四十五年的經驗，期間影響了不同年紀的人。

她經常接受傳媒訪問，在訪談中不時提到一次有趣的經歷，幾年前她應邀去訪問護老家，進入院舍時感到氣氛有點暮氣沉沉，當她示範了一些瑜伽招式後，大家沉默了一會，其中有婆婆大歎：「妳當然做得到啦，我們年紀都不輕啦！」交談之下，原來院友都只是六、七十歲，比起當時已九十高齡的杜姨還年輕一大截呢！

從網上她的對談中可領悟她的做人智慧。她永遠深信美好的事情即將發生，所以每天起床腦海只會想着：「陽光的出現又是美好一天的開始！」即使當大家埋怨陰天之時，她仍想着樂觀的一面：太陽又快要出來了。她每天生活過得充實，從不憂慮明天。杜姨間來愛穿上華麗舞衣扮靚，參與國際性舞蹈賽事還不時獲獎呢！

杜姨的工作讓她保持活力充沛，加上自信和樂觀的性格，每天都活得很精彩，也感動接觸她故事的朋友都努力活好每一天！

註：杜姨的個人網站是 www.taoporchonlynch.com。

三味書屋

智生於憂患

◆ 岑家雄

智慧的生成，智慧的發揮，智慧的積累，可能有複雜的因素。考慮這樣的問題，宋代文化巨人蘇軾的意見或許可以給予我們重要的啟示。他在《東坡易傳》卷六寫道：「凡人智生於憂患，而愚生於安佚。」說智慧因憂患而生，愚昧因安佚而生。南宋人張九成則說：「抑又聞之，天下之智生於憂患而死于安樂。」張九成的話，推想源出《孟子．告子下》語：「入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恒亡。然後知生於憂患而死于安樂也。」蘇軾等人指出「智生於憂患」，已轉孟子之意，注意到「智」之生成的條件在於「憂患」，也算是對智慧的歷史表現的一大發現。

先來看「智生於憂患」的第一層涵義。就個人層面來看，「憂患」可以磨礪意志、錘煉精神、修養心性，激發個人內心的智慧。張九成在發表「天下之智生於憂患而死于安樂」的論點之後，又說：「故德慧術智乃起乎疢疾。」隨即闡發《孟子●告子下》「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能」語意。接著又寫道：「頑嚚傲很，乃成大舜。險阻艱難，乃出晉文。豈天之成就人才，每以困苦為造化乎！」

所謂「智生於憂患」的第二層涵義，就是從社會整體層面而言，「憂患」可以激發社會智慧的發生和盛起。通過對社會文化發展過程的觀察可以發現，經過社會歷史的動蕩，激烈的鍛淬，往往使得社會廣大層面的智慧得以煥發。在這樣的歷史時期，「事態百變，人才輩出，令人喜讀」（毛澤東：《倫理學原理》批註）。所謂「人才輩出」，就是說社會智慧的閃光點其亮度和密度都十分可觀。

做個受歡迎的人

別人的成見

◆ 黃美嫦

馬姑娘退休後仍會找半職或自由工作，最近她聽說舊公司有短期合約的差事，遂主動致電該部門主管，得到的答覆令她頗為沮喪，她說：「失望並非因為他不聘用我，而是他不錄用我的理由。」

老友記七嘴八舌，加入討論，老陳：「肯定是嫌你老。」老李權威地：「站在管理層的角度，三高人士（即年事高、職位高、薪金高）不太受歡迎，他們愛僱用便宜又容易控制的年輕人。」

馬姑娘嘆氣道：「我跟那主管不熟，他說向曾跟我共事的人了解過，指我性格自我，不易妥協，擔心我在合作方面有問題……」大家恍然大悟，「他對你有壞印象！」馬姑娘：「我也不清楚是他本人或那些他諮詢過的人對我有成見，但他舉出的例子全都是廿多三十年前的事。」

老張：「人並不完美，誰沒試過年少輕狂。」老陳：「那些人對你的成見這麼深，與其奢望他們重新接受你，倒不如另找新機會。」馬姑娘認同，「只怪我在舊公司結不到善緣，如今是自食其果。」老李：「塞翁失馬焉知非福，再結善緣為時未晚。」

兒時舊話

大磡村

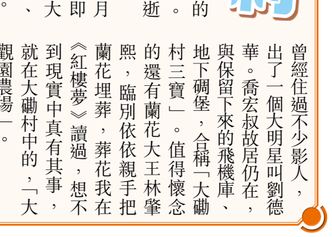
◆ 潘國靈

香港有個荷里活，荷里活不是夢工場。九龍有個鑽石山，鑽石山鑽不出鑽石。在龍翔（道）與彩虹（邨）之間，有一個地方叫大磡村，卒於二〇〇一年二月二十日，其實都不是太久遠的事，你可能已把它忘記得一乾二淨。二百年的存活，抵不上數載的消亡。

大磡村對著荷里活廣場，荷里活廣場對著星河明居。因為陳果，你記得星河明居整整齊齊有五幢，少一幢就不成飛不出的「五指山」。《香港有個荷里活》開首那個燒豬、荔枝加香爐的鏡頭，分明是獻祭的。祭誰呢？祭一切已逝的城市亡靈。

二〇〇一年二月十四日，路人甲，即我，造訪大磡村，大肥豬沒有蹤上，拍照、告別的人倒有很多。詠藜園仍在營業，我吃了一碗擔擔麵。我清楚記得，下元嶺村忽然天空冒煙，大磡村村民但笑不語，似早有所料，想起來，大磡村清拆前八天內三度離奇失火，彷彿內有故事。煙幕中我看到一點無聲抵抗。

你說天國與地獄，我道禾稈冚珍珠。說它是「夢工場」也不全錯，這裡曾經住過不少影人，出了一個大明星叫劉德華。喬宏叔故居仍在，與保留下來的飛機庫、地下碉堡，合稱「大磡村三寶」。值得懷念的還有蘭花大王林肇熙，臨別依依親手把蘭花埋葬，葬花我在《紅樓夢》讀過，想不到現實中真有其事，就在大磡村中的「大觀園農場」。



小一啟
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