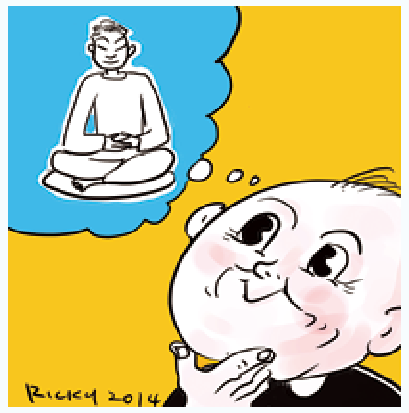
活在當下

大耆積

◆ 王浩鈞

活在當下，已經發展到不僅是一種生活智慧，而是一種流行商品。本來是醍醐灌頂的一句話，讓現代人不會被生活的急速變化帶着走，能夠稍稍停步「看」清楚面前的真實狀況，不致於被回憶或者過度的預測牽着走，而錯過了正在發生在自己身上的一切。但，現在當人提起活在當下四個字，就從心底內升起一種清涼的意境，而從當下游離出去，比之前更不能活在當下了。這種簡單的詞意思想配對連結，過份簡化了詞彙的啟發元素，因為太簡單，直接聯想到一個固定的意境，而令本來的意思消失無蹤。不過，這正是商品化的最強騎劫手法。現在，想活在當下？恐怕，比以前這句話未濫用前，更難活在當下了。



請聽民意！

餘暉無限好

◆ 鄧駿暉

政治成為社會熱話，近八十萬人參與佔領中環全民投票，之後五十多萬參與七一遊行，政改議題炒得鬧哄哄。但同一時間，港大民意研究計劃的調查發現，七成受訪者竟然連一個政改方案都說不出來。

跟一班剛「登陸」的朋友說起，大家都對現今社會環境搖頭嘆息，因為不論議會內外，都只是爭吵、撕裂，立法會無法正常運作，各個團體之間的爭拗無日無之，社會氣氛跌至低點。

一班朋友都希望2017年會有真普選，亦相信是整體港人期望，但爭取手法卻值得商榷。朋友們在香港數十年，說看到此時此刻很心痛，十多歲年青人理應在學校努力學習，但他們卻為了社會，走到最前線爭取，這份精神固然令人感動，但朋友說他們的爭取手法有時卻不敢恭維。

正如七一後「佔中」預演，朋友都有留意電視報道，覺得這班青年人「好慘」，只是和平坐在街頭，卻被警方拘捕。網絡上有很多人批評警方執法手段，朋友們都說前線警員都是執行上級指令，很難怪他們，但既然青年人參加社會運動，早就應該有被拘捕的心理準備。

我對此亦有深有同感，近來在facebook（面書）中亦有不少朋友討論政治，但每當有人張貼下非「主流」意見時，都會換來猛烈批評。我很擔心社會只能容下一種聲音，那就是走在街頭最前線的人「代表」我們發聲！

有政界人士說佔中全民投票，只提供三個選擇，為日後特首選舉要篩選立下「榜樣」，我並非百分之百同意他的看法，但我亦真的很想問句：既然你們要求不設篩選的特首真普選，為甚麼在這次投票中，要先選出三個方案來？

我有參與投票，但不覺得一定要有「公民提名」才算真普選，這是某些人的立場，不能將之曲解為整體社會意見。當大家說特首只由千二人的選舉委員會選出，難有認受性之同時，這些由千多名「佔中」人士選出來給我們投票的方案，相信亦只是「五十步笑百步」。

民主真正的可貴之處，在於我們能容納多元聲音，能在不傷害別人下發表意見，我由衷希望為香港未來爭取民主的人謹記，不要只站在自己立場，請多考慮其他人意見。

蟬鳴荔熟好時節

相交樂

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

春去夏至，又是蟬鳴荔熟的好時節！

這天應朋友的邀請，往他位於元朗南生圍的果園參觀。鐵門敞開處，已望見朋友的果園內一棵棵長滿荔枝的果樹，燦爛鮮紅的顏色，教人唾涎欲滴，禁不住要即刻用手摘下來，一嚐它的甜美果實不可。今年是否荔枝的當造時節，我們也不用去深究，只感覺啖入口中的荔枝，是粒粒果肉晶瑩，汁液幽香爽甜，齒頰留香，各人也禁不住多吃幾顆。

荔枝除了作水果外，也可以用作小菜；用它來炒肉片、雞丁、鮮百合和甜豆，也是一道不錯的配搭；除此之外，荔枝還可以作甜品、糖水或冬瓜羹，既潤肺、又消暑，老少咸宜。這天我們便嘗了一頓難得的「荔枝餐」。

人們常說「一個荔枝三把火」，如果吃得太多便會火氣攻心，相當熱氣啦！但我們總又抵不住它的誘惑，忍不住便吃多了。友人說只要把荔枝的皮剝了，放入鹽水裡浸泡過，或者放入冰箱裡冷藏後才吃，便會減少火氣，吃多些荔枝也不成問題。

坐巴士

珍孀月記

◆ 珍　孀

有啲人好憎巴士上邊嘅電視，話嘈住晒。我就冇乜所謂，橫掂坐車冇乜嘢做，睇吓影畫戲都幾好吖。不過如果車程長，又或者連續幾日搭巴士，就猛咁睇完又睇同一樣嘢，都幾悶㗎。

講真呢啲免費節目，梗係廣告多多啦。有啲賣乜賣物喺電視睇慣嘅，重有係扮訪問實情係推銷貨物呀藥呀之類嘅，尤其是訪問醫生嗰啲。三句唔埋就開始叫人食乜乜藥嘞，夠權威啩！

我反而鍾意睇嗰啲政府告白，周不時苦口婆心，叫人地注意呢樣、提防嗰樣囉。今日喺巴士睇嗰個係有個乘客提醒的士司機點樣防中暑，即係着啲通爽嘅衫、飲多啲水之類啦，都係講極唔厭嘅普通常識。

我見呢個好心小姐同個男司機做戲，對答自然、禮貌周周，同現實未必一樣。做戲嘛！嗱，好似話司機實係男人，但今日我坐呢個巴士揸車嘅係女人，其實都唔係少見嘞。老公話而家啲呔盤唔同以前要大力扭，所以女人揸都冇困難喎。我阿珍唔係歧視男人，但係女司機真係溫柔啲，唔會一味衝然後埋站就大力踩掣。或者因為好多司機媽咪都特別留意啲長者同細佬上落車時嘅安全，所以寧舍體貼囉，男司機應該向佢地學吓！

延遲退休

愛老言老

◆ 邱可珍

延長退休年齡是本地近期的熱門課題。

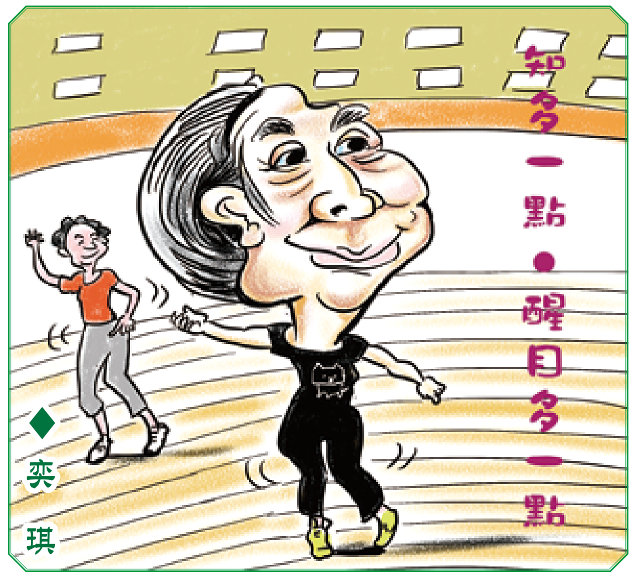
世界各地的退休年齡不盡相同。以中國為例，男女有別，女的50，男的60，據稱近年已作修改。歐、美、澳等國不少訂在70歲，但是說當事人不可提早退休，只是退休福利有別。也有些國家沒有退休年齡的規定，只要當事人健康良好，頭腦仍然清晰便可繼續獲聘。

香港政府部門（紀律部隊除外）和不同界別的退休年齡大多訂在60歲，近年已有不少團體，包括一些社福機構在內，把它延長至65歲。

值得一提的是，建議延長至65歲並非硬性規定，而是給在職者多一個選擇。

機構在修訂退休年齡政策時，最好先諮詢員工，藉此了解他們的反應和相關建議，然後推行才會較暢順；亦應在推行一年後作出檢討，看看還有甚麼地方需要進一步改善，例如薪酬定位、公積金（或強積金）、假期等的安排。

延長退休年齡的好處是善用現有人才，減少政府對照顧長者的開支；至於壞處，有人說這樣會妨礙年青人晉升。兩方面可再作討論。



百行孝為先

長者之歌

調：龍　舟
詞：冰　虹

知否敬奉老人，
自有皇天賜運，
且看簷前滴水呀，
點點流番落舊時痕。

攻打四方城

同心圓

◆ 李錦洪

民間智慧相傳，老人家閑來「攻打四方城」，有助頭腦的開通與機靈，延緩衰老，特別是抗衡「阿茲海默症」的有效方法。

體能智力隨年歲而衰退，本是正常的生理過程，老人家最後的把關力，在於運用五官去生活，就是多聽、多看、看嚐、多聞與多感，在「攻打四方城」的過程中，確實包涵了多重感官的運用。

青壯年會視「攻打四方城」為賭技，已故粵語片諧星鄧寄塵有首名曲叫〈麻雀王烏江自刎〉，道出了一代賭仔的心聲；但老人家的攻城掠地心態卻不再狹義為「賭勝」兩字，乃是享受與友輩共聚談笑，互比高章，聊博一茶一飯，一笑一嗔的過程，贏輸勝負，並不重要。

從「攻打四方城」達至官感活動，以防衰老的智慧中，更可以開發一種豁達的人生態度，不再重視得失勝負，在心智上再上層樓，豈可為眼前得失而傷了感情，損了關係？明白了這個知易行難的道理，就可以為自己重新定義生活，擷取價值和意義，放棄物慾的得失，只要調校出如此心態，自能海闊天空，自在飛翔。

麻雀雖小，五臟俱全，原來還有另番人生的意義。

知交半零落

老有所思

◆ 黃翠雲

今日香港社會物資尚算豐盛，飲食方面普遍多元化，不少人吃到「肚滿腸肥」，身體多有所謂「三高」現象，尤其是中年以後更常見。有見及此，近年人們都注意飲食健康，有人提倡素食。因此，今年六月中旬，先母的生忌日，黃氏家族首次以齋宴聚會，內外子孫齊來相慶，不在話下。

族中最年長的要算是三姐夫，高齡八十五，三姐亦八十二矣！他們早已有兩個可愛的曾孫女，為人曾祖父母的兩老，雖免不了得些老人病，仍能行動自如，精神奕奕，可喜也！最年幼的十妹也領了長者卡八年了，其他弟兄、嫂子皆七老八十，有幸還能相聚一起，暢談人生，緬懷往昔。孫輩仍念念不忘婆婆當年臨終前相處之情境，生活點滴，娓娓道來，不勝欷歔！九弟誠一老頑童也，七十多歲仍聲如洪鐘，口沫橫飛，滔滔不絕，令場面增添不少樂趣！

宴罷席散，一一道別。回到家裏，就寢前，有感韶光易逝，歎不少親友先後而去！想起在某電視台看過「我是歌手」的比賽表演節目，其中最令我感觸的一首《送別》，原來是弘一法師李叔同填的詞：

長亭外，古道邊，
芳草碧連天。
晚風拂柳笛聲殘，
夕陽山外山。
天之涯，地之角，
知交半零落。
一壺濁酒盡餘歡，
今宵別夢寒。

舊報紙（下）

兒時舊話

◆ 潘國靈

用濕報紙抹窗抹得特別乾淨，甚至連玻璃潔液都不需要。只要把報紙糊濕，攤平在玻璃窗上抹動，濕報紙會把玻璃「食」得很緊，小時候幫母親做家務我試過，效果奇佳，卻不明白箇中道理。現在想起家事百科專家曾Sir，卻沒得問了。不僅主婦抹窗，油漆工作給牆壁剷底、批灰、上色時，都愛用報紙摺成一頂帽子，戴在頭上作暫時「頭盔」。說起來，用報紙摺東西確可摺出不同形狀來，雜貨舖斷斤賣的鹽或沙糖，會將報紙摺成金字塔型的器皿方便「磅重」；有說賣瓜子和花生的小販，更會把報紙剪裁糊貼製成小紙袋，方便食客進食又成自家包裝，昔日街頭的民間知慧，可見一斑。

一餐飯由到街市買，到放在冰箱冷藏，到煮成熟飯一家人吃，都少不了舊報紙。昔日餐布還沒那麼流行時，很多家庭愛用報紙「墊抬」，一餐吃罷，報紙上盛了許多骨頭殘渣，把攤開的報紙一個打包，掉進垃圾桶，乾手淨腳，就即時清潔好了。

隔了夜的報紙沒價值，也不盡然。在互聯網還沒流行前，很多好學之士在報紙上看到有趣文章，都會剪下來收藏，假以時日累積成一本本報紙剪貼簿，在報紙水平還可以的年代，也成不錯的自學材料。我家中藏有一兩本，專貼方塊專欄文章的，早已發黃了。貼在簿子外，舊時人家，有的還把舊報紙當成壁紙般貼在牆壁上，如後來年輕人在牆上貼海報、明星照般，用以粉飾牆壁，成為一種特別的「牆紙」，環保而又便宜的。這個我沒經歷過，只在三十年代的上海經典電影《十字街頭》、《馬路天使》中見過，貼在陋室牆壁上的報紙不僅成了家居裝飾，還在電影中起了情節和時代氛圍的鋪陳。舊報紙的故事，想著寫著原來有不少，只是都封塵了、褪色了，也許只徒剩回收的價值。

別人的時間

做個受歡迎的人

◆ 黃美娫

「有冇攪錯！」胡伯等得不耐煩，陳姑娘：「早知約定一個地點，食住等啦……」胡伯發牢騷：「等了半粒鐘，打電話又唔接……」

李先生笑瞇瞇，「余伯係遲到大班，年青時有次約佢去街，足足等他一小時，仍未見人，致電佢屋企，他家人竟說：『唔出奇呀……』嬲到我即刻走人唔再等佢……」眾老友記恍然大悟，「原來佢有遲到習慣嘅！」

最後老友記們決定「食住等」，先找間酒樓坐下，免累壞雙腳，再致電余伯手機留言，約半小時後，余伯終於現身，「真對不起！有個老友外地旅遊回港，送了些禮物來我家，所以遲到……」胡伯：「為何你不打電話通知一聲，要我們乾等？」余伯一臉尷尬：「一時忘記了……」

陳姑娘：「算了吧，每個人遲到總有他的理由，大概那是個習慣啦，我有個朋友連送殯都遲到，真拿她沒辦法。」李先生：「是否習慣不得而知，也可能是不夠尊重，認為不太重要，所以可以遲到吧。」胡伯理直氣壯：「每人每日只有廿四小時，大家的時間同樣珍貴，為何要浪費別人的時間？」

『和而不同』（上）

三味書屋

◆ 岑家雄

「和而不同」的文化精神，既是中華文化源遠流長的力量之源，也是造就中華文化歷久彌新的內在品格。在中國文化史上，「和而不同」的思想最早見於《論語‧子路》：「君子和而不同，小人同而不和。」在此，雖然孔子是以「和而不同」當作區分君子與小人的標準，但後人以之作為一種文化精神，「和而不同」的內涵遠超出了君子小人之辨了。具體說來，中國文化「和而不同」的精神主要有幾個方面。「三味書屋」會分期談之。

海納百川的包容精神

「和而不同」的含義之一，就是多樣性的統一與均衡，在文化精神上體現的是海納百川的包容性。《左傳‧昭公二十年》記載有齊侯與晏嬰討論「和」與「同」，晏子舉了「和羹」的例子：「和如羹焉，水、火、醯、醢、鹽、梅，以烹魚肉，燀之以薪，宰夫和之，齊之以味，濟其不及，以泄其過。君子食之，以平其心。」各種食物原料聚合在一起，經過宰夫的妙手調和成為美味。君臣關係亦然：「君所謂可而有否焉，臣獻其否以成其可；君所謂否而有可焉，臣獻其可以去其否。是以政平而不幹，民無爭心。」晏子強調的是，君主執政也要像「羹和」，具有包容精神，能夠允許臣下和百姓發表不同的意見與看法，並且要善於聽取不同的、甚至是否定性的意見。至於齊侯侍臣梁丘據的做，晏子則認為這不是「和」而是「同」：「君所謂可，據亦曰可；君所謂否，據亦曰否。若以水濟水，誰能食之？」

「和而不同」的包容精神，既是一種君子之風，也是協調君臣關係、君民關係的準則，同時也適用於處理國家、民族以及各種文化之間的相互關係。早在《尚書‧堯典》中就有「克明俊德，以柔九族。九族既睦，平章百姓。百姓昭明，協和萬邦，黎民于變時雍」的記載，主張用「和」的方式對待族群、邦國。「協和萬邦」，需要承認差異性，需要互相包容，其中所體現出來的原則，正是「和而不同」。

活化古蹟遊

樂活程式

◆ 吳之瑩

最近有新聞提到參與《活化歷史建築伙伴計劃》的非牟利機構表示，目前提供的導賞團在首兩年人流未達預期理想，期望稍後更多人有興趣去參觀。其實閒來結伴去參觀活化歷史建築物實在是不錯的活動，個人便十分捧場。

不久前剛往荔枝角道的雷生春堂一遊，在導賞員的引領下難得參觀了平常不開放的樓層。這座建築物外觀獨特，樓房內部設計中西合璧，門窗美觀裝飾和實用兼顧，菠蘿紋的磨紗窗戶典雅，採光而不透明，這兒復修後成為香港浸會大學中醫藥學院雷生春堂，提供中醫藥保健服務。

建築物最令人感興趣的是獨特的「走馬騎樓」，較臥室寬敞通風，是當年雷氏家人日常起居吃飯和玩樂之處，成人在此麻雀耍樂，而孩子們則在此騎車仔、玩羽毛球等。天台現時的中草藥園圃種了各種草藥，仍可見早年的所謂「女兒牆」，讓三步不出閨房的女兒家可蹲下從細孔口窺看街道景物。

從導賞員口中又得知三零年代建成的雷生春堂的歷史，有機會細看具歷史價值的文物，如百子櫃、藥秤、鐵盒（放炒米防潮）、大杆秤等、還有關於涼茶的歷史圖片等，大家上了寶貴一課。遊覽後還可來一杯涼茶消暑，或選購補益煲湯料。

現時活化歷史建築計劃中的《芳園書室》暨馬灣水陸居民博物館、饒宗頤文化館、大澳文物酒店、美荷樓青年旅舍等都有導賞服務，是值得推介的好去處。大部份這些活化歷史建築交通都甚方便，導賞團都是免費或象徵式收費，大家遊覽前記得預訂呀！

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