相交樂

無憂無慮的時光

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

工作關係，已經多年沒有入廚泡製賀年糕點了。那天心血來潮，剛巧又經過菜市場，見到擺賣了肥美雪白的蘿蔔，而且價錢便宜，禁不住便買了一些回家，預備製作蘿蔔糕。還記得小時候，總會跟著媽媽背後，學習她烹飪鹹菜的技能。遇到農曆新年的大日子，饞咀的我們，尤其喜愛搶先嚐試母親泡製的蘿蔔糕、炸蛋散、芋蝦和油角…… 由於兄弟姊妹眾多，大家齊心合力，不消一會兒，賀年食品已擺滿一桌，各人都爭相搶着吃個不停，非常熱鬧呢！

吃過團年飯後，老祖母一定會給我們穿上一件新棉襖：紅紅綠綠的，令人目不暇給，那是她的心血結晶 — 是她用了整年時間，製作給我們的窩心禮物；使得我們各人的小小心靈，也都充滿愛心暖意！

最不能忘懷的便是每逢年初一的日子，全家整天吃素；那便是嫲嫲泡製的全素齋菜，材料豐富：包括各種不同名稱的菇菌、筍類、雲耳、金針、竹笙、蓮子、白果等等……，不能盡數。我們老祖母製作的手法與別不同，味道清淡可口，帶有齋菜的獨特香味，百吃不厭，如今也令人回味無窮。

真希望時光能倒流迴轉，好讓我們能返回那無憂的童年歲月！

餘暉無限好

生命

◆ 鄧駿暉

你有無在新一年許下願望，希望自己有所進步，但仔細想一想，去年許下的承諾，有多少能真正做到？最近讀到一篇文章，談到一些「浪費生命的跡象」，覺得挺有意思，決定整理跟大家分享。

坐在港鐵車廂，總見到很多「低頭族」，拿著手機「篤、篤、篤」，好像不上網就混身不對勁，這跟暴飲暴食、酗酒的人無分別，一樣是花太多時間在不該做的事情上。倒不如好好利用時間，充實自己，多學一點知識，讓自己每天都有新挑戰，保持對生命的期盼和好奇，讓我們多點想像力、思考更敏捷。

有一種人總愛發放「負能量」，整天也在抱怨，嘮嘮叨叨地埋怨生不逢時，別人對他總是不好，卻永遠不會反省，這種消極非但不能改變現狀，更只會令你停滯不前，不如在生活中多存感激，欣賞各項美好事情。

亦有一種人對未來從無計劃，有時及時行樂、享受當下也算不錯，但亦需在適當的時候鞭策自己，尋找人生方向。這就像大海上的一條船，如果漫無目的地遊蕩，最終只會流落大海，更甚的是被滔滔大海吞噬。我們應為自己制定計劃，前往想去的地方！

人有一種趨勢，就是習慣成自然，畏懼改變。當我們處於「舒適區」，就不願離開、踏出安全區半步！但如果我們不敢於改變、就不知道極限在哪裡，即使年歲稍長，我們亦要有冒險家精神，當然並非指危及性命的舉動，這種「冒險」是指一些能改進生活的事情，當中或有「風險」，但只要我們小心衡量輕重、與家人朋友多多商量，找出合適確切的處理方法，就能選擇最好、最有意義的行動計劃。

當然我們亦有顧及健康，你的睡眠足夠嗎？不少長者深受失眠之苦，若然的話應盡快求醫，照顧好身體。要保持健康，不外乎運動和食療！平衡健康的飲食、堅持鍛鍊身體除了影響健康，亦能維持心境開朗態。只是一點點的改變，也能改善你的生活。

生活幸福與否，絕非以金錢多少來衡量，遇過一些朋友生活豐足，但卻斤斤計較，把錢財看得很重，倒頭來反成為金錢的奴隸。不妨仔細想想「你幸福嗎」？如果答案是「否定」，那麼是時候該做些改變了。

大耆積

護老者的心底話

◆ 王浩鈞

昨日和老妻在快餐店談起老人家問題，對面的師奶即刻搭訕，看來有些說話已積存在心很久，趁機不吐不快。她說過時過節，一些移民的兄弟姊妹回來過年，為了表達「一年一度」的「孝心」，帶家中的老人家出外大吃大喝，還鼓勵老人家不用戒口，又說一餐半餐破戒沒有大礙。但老人家本患有失智症、高血壓及糖尿，試過自己偷偷出街亂吃食物，回來暈倒管理處，嚇他們一大跳。真是一次就夠了數，真是一次都不能「破」。看了兄弟姊妹的「孝心表演」，她忍不住破口大罵：「你們孝心嘛，好吧，我送來回機票及菲傭跟隨，好嘛？」，兄弟姊妹立刻收聲收手，左右而言他。我無意評斷誰是誰非，不過，這種問題，常常也會發生，好值得我們深思一下「護老者」的壓力問題。

愛老言老

年歲

◆ 邱可珍

年歲只代表我們在世寄居的日子，各人長短不一，不能強求。長壽不一定是美事，短壽也不一定是壞事。

除了當事人的心態外，還要看父母、子女或親友的看法。

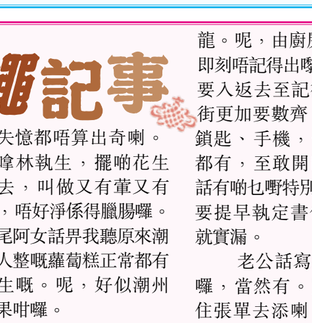
如果子女年紀輕輕便離世，父母當然傷心欲絕。同樣，子女還在童年而父或母便已被接回天家的話，子女所受的痛楚可能一生都不會忘記。

一直不祈求長壽，只求每天的生活充滿平安喜樂，也盼望能善用時間，可以幫助別人的話便盡力去做。

一句簡短而真誠的問候已經可能為對方帶來窩心的溫暖，為甚麼吝嗇？生活方式當然年歲掛鉤，難道六十歲人還可以夜夜笙歌，或進行劇烈運動嗎？

經驗同樣跟年歲結下不解緣。

把累積得來的經驗和年青一輩分享，讓他們避免犯我們的錯，更快踏上成功之路，並學習不忘回饋社會，何樂不為？



整潔儀容 - 人見人愛

◆ 奕　琪

珍嬸月記

結繩記事

◆ 珍　嬸

年尾梗係忙啦！師奶份工永遠做唔完。雖然而家唔會炸油角煎堆，點都要蒸番底糕嘛，於是洗呀切呀搞一餐，然後臨到加粉話蒸嘞至發現唔記得浸冬菇。皆因早一晚食臘腸之時順便切咗一兜擺響度，大安主意以為搞掂，於是淨係專心刨蘿蔔。

唉，人到中年，有時一眼關七，又要掛住幫老公記帳，一樣掂。而家好專一，即係只可以專心做一件事，一分心就亂啲失憶都唔算出奇喇。

嗱嗱林執生，擺啲花生落去，叫做又有葷又有素，唔好淨係得腦腸囉。收尾阿女話畀我聽原來潮州人整嘅蘿蔔糕正常都有花生嘅。呢，好似潮州粉果咁囉。

講起記性，後生之湊仔，又要掛住幫老公記帳，一樣掂。而家好專一，即係只可以專心做一件事，一分心就亂龍。呢，由廚房行出嚟即刻唔記得出嚟攞乜嘢，要入返去至記得。臨出街更加要數齊：銀包、鎖匙、手機，一二三樣都有，至敢開門。若果話有啲乜嘢特別嘢做更加要提早執定書包，唔係就實漏。

老公話寫紙仔咪得囉，當然有。買餸實揸住張單去添喇。諗起古人全靠結繩記事，唔知係咪有啲唔同花款嘅結嚟記唔同嘅嘢呢？我地中國人過年好多靚繩結，唔知係咪因為以前太多嘢記所以設計到咁多花款？

言論自由

老有所思

◆ 黃翠雲

羊年初四，大齋期第一主日崇拜，主禮牧師祈禱：

1.為新春帶來的歡欣與希望感謝主。盼望我們重視與上帝和好，又與人親愛和睦，更願基督國度在世上彰顯。

2.禱告記念多個國家受極端恐怖主義組織「伊斯蘭國」所威脅，多處地方受襲擊造成極多傷亡，亦有多名不同國籍的人質慘遭殺害，暴行令人髮指。求主保護和憐憫無辜者，祈求他們有平安！

3.為本港政改進程代禱，二零一七年普選行政長官及二零一六年普選立法會皆對本港繼續發展有重大的影響，可惜憂慮及不信任蓋過理性的討論，求主指示我們當作的事，亦讓我們堅守真理，盡力建立公義、信德、仁愛與和平的社會。禱告紀念在佔領運動後，破損了的人際關係能復和，求聖靈所賜合而為一的心幫助我們，願仇恨不要在我們心中滋長！同時為政改第二輪諮詢工作的開展代禱，期盼特區政府和中央政府均能聆聽市民意見，作出合宜的決定。

牧師的禱告也是我的心聲，但願世上無紛爭，人們年年歡樂，歲歲平安！

然而，近年國際紛爭不斷，此起彼落，最矚目的莫如一月七日，法國的《查理周刊》總部，遭一對兄弟槍手襲擊，殺死十二人。槍手離開說他們為「先知穆罕默德報了仇」。由此可見，俗云：口舌招尤！

梵蒂崗曾與法國四位知名伊斯蘭國領袖發表聯合聲明，除了譴責恐襲，也敦促傳媒尊重宗教。教宗也作出評論，表示當人們侮辱或譏諷一些人信仰時，言論自由應有限度。

同心圓

答案

◆ 李錦洪

在遙遠的他方有一個美麗的村落，常有人慕名而來，總有個老人家坐在村口，有訪客臨村，必然先和他閑聊幾句。

「初到貴境，請問這裡的人怎麼樣？」有人如此問道。

老人反問：「你原來住的地方，那裡的人又怎樣？」

「他們又兇惡，又自私，又霸道…… 所以我才遠走他方，尋找世間的烏托邦。」那人帶些怨憤地回答。

老人說：「你會發現這裡的人都是一樣！」對方悻悻然就離去。

隨後又有人進村，問同一問題，老人又同樣地反問他。

此君答謂：「他們又善良，又好客，重情重義，只因我有要事離家……」

老人隨即說：「你會發現本村居民也是一樣！」

同一問題，同一實況，何以老人卻有截然不同的答案？

因為每個人心中各有一個自己的世界，也用自己的眼光去看其他人，就算是同一處境，也有不同的觀感與印象，老人卻深諳箇中玄妙，才能一語道破！

「你住的地方那些人怎麼樣？」

很想聽聽你的答案。

長者之歌

調：賣相思
詞：冰　虹

開心樂暢遊

放假自由最盼望，到郊區往，放開一切，歡暢樂再嚐，放眼田園，幾家村莊，更重有牛羊，在村屋後河傍。

兒時舊話

三越百貨

◆ 潘國靈

不是臨別拍下你的照片，我想我可能已忘了你的名字：Mitsukoshi。也不會在你全身撤退前，再走進你的地庫。

不，其實我不時把你當成通道，從啟超道穿過你的地面來到軒尼詩道，售貨員也沒得阻止，因為，過路人與購買者根本無從分辨。猶記臨別秋波，穿過「通道」時我特別留意櫃台的售貨員。差不多都是女的，主要是中年婦人（現在絕多數商店僱用的售貨員都是年輕人），我在心裡暗忖，她們在三越貢獻了多少青春？對於三越的告別，她們有沒有點點的不捨？也許不捨居次，更多的是徬徨（關門意味著失業）。她們的面上，卻是甚麼也不聲張，香港人性格，一天未關門一天照常營業，甚麼都未有發生。

八十年代，鑼灣日資百貨公司曾帶給香港不少新奇事物，包括假魚蛋、假蟹柳等日本製品，Soko買的人多到打蛇餅，管你是「假」的，新奇就是好味。至於三越，朋友則憶起底層西餐館在櫥窗展示的蠟製食物模型，幾可亂真，如果可以，小女孩也許想買回家玩「煮飯仔」。後來，假蟹柳在任何一間超市都買到了，食物模型也不再只此一家。新奇的事物不再新了。是因為新的終歸會變舊，還是這個城市的人都不再敏感於新奇事物而為之雀躍？

運動改造大腦

樂活程式

◆ 吳之瑩

「如果你的身材維持得好，大腦也會跟着受益。」這是最近在《運動改造大腦》一書讀到的有趣結論，吸引我探究這句話的奧秘。

大家早已熟悉運動對身體的好處，但可能未聯想過運動對大腦的關連。這書作者約翰瑞提醫生分享了他母親的故事，她在八十多歲高齡仍過着充實活躍的生活。回想她六十歲時仍熱衷學習游泳、哥爾夫球。更重要是她一直愛走路，上教堂和雜貨店都習慣走路去。她做任何事也充滿幹勁，面對新奇事物仍有膽量去嘗試！

大家都知道運動能強化心血管系統、減少肥胖問題、鞏固骨骼等功能，特別是對長者而言。但運動也正面影響大腦，約翰瑞提醫生提出一個顯淺道理，人是動物，生下來就該動，不愛動的生活模式會「殺死我們的大腦，讓它退化萎縮」！

他指出人年長了，大腦血清素不斷降低，容易抑鬱不歡。運動能提升血清素、多巴胺的分泌，令人保持愉快，減少失智症的發病機率。無論學習或進行運動，大腦都得積極「參與」，思考如何改良動作，這能激發動機，令人充滿動力，不斷挑戰超越自我！有了運動（或活動）的習慣，必然要設定計劃、目標、安排約會，增加與人交流的機會。我深深體會其中道理！

專家指出活動能增加神經滋潤因子的供應，提高大腦的學習和記憶力，執行更高層級的思考，並管理好情緒。研究顯示體能愈好，大腦在認知和心理功能方面也會運作得愈好。大家快從沙發起來，遲緩老化過程呀！

三味書屋

慎終追遠

◆ 岑家雄

中國人崇尚倫理孝道，重視慎終追遠的精神，這精神的出處在《論語學而》：「曾子曰：『慎終追遠，民德歸厚矣。』」而「清明節」的掃墓祭祖活動，充份表現了不忘本的傳統美德。所以清明節又稱為「思親節」。

在夏朝前五百多年黃帝時代即有「寒食節」，相傳三千多年前的周代，周禮記載的「司炬氏」就是負責在仲春，用木鐸警告民眾天乾物燥，小心火燭，以免發生火災，後來為徹底防範火災，演變為禁火一個月，這期間三餐食物都為乾糧冷食，故稱為「寒食節」。

到了唐代發現民眾吃寒食，長達一個月不能生火，不僅對百姓生活有影響，也有損身體健康，於是便縮短為三天，所以又叫「三日節」或「古清明」。「寒食節」是在冬至後第一百零四天至一百零六天，早上要拜公媽，再到墳上祭祖，這一天是為「死」人而祭，所以又稱為「死節」。到了宋朝認為「寒食節」禁火三天時間太長，且宋朝廷不再強調，禁火的習俗也就日漸廢除，「寒食節」逐漸為「清明節」所取代了。

清明節在我國已有2500多年的歷史，它在中華民族的傳統中已鐫刻下深深的印記。傳統的廣州人向來重視清明掃墓，有在正清當日「行清」的習俗，就是一族人一起約定那一天齊齊去掃墓。現在的祭品五花八門，從別墅到美女，都能買得到，但按照舊的習俗，掃墓時人們要攜帶的祭品原來大有意思。

凡參與「行清」的大人小孩都會吃上一節青青脆脆的清明甘蔗，寓意歡歡喜喜甜甜蜜蜜，大人都會叮囑小孩子，吃甘蔗要從頭吃到尾，不能沒吃完就扔掉。據說這樣子以後做事情才會有頭有尾，善始善終。

而一隻燒豬，會在拜祭後，分成各家一大塊，豬頭豬肉都會搭配均勻，不論貧富，一家一份，永不落空。分豬肉有一個名堂，那就叫做「祖宗是不管本族人貧富大小，都會平均分配給大家，並沒偏心」。

「慎終追遠」固是對祖先所傳承、創設的心懷感激，而習俗中所寓的善始善終，不偏不倚，更是當下民所缺乏的，對習俗含意的慎終追遠，才能民德歸厚啊！

做個受歡迎的人

忽然熱情

◆ 黃美嫦

老友記聚頭，李姑娘的手機響起，她看看來電顯示沒接聽，胡伯：「為何不接聽，是宣傳電話？」李姑娘：「比宣傳電話更滋擾！係『黃皮樹鳥哥』……」陳先生：「唔熟唔食？」

大家極好奇，「甚麼一回事？」李姑娘：「早前一個十多年沒聯絡的舊同事致電給我，說很掛念我，想見我，我十分高興遂相約吃飯……」馬太笑瞇瞇：「唔駛問阿貴，佢做吃保險或投資顧問嘅？」李姑娘：「你點知？」

「我遇得多囉，D好耐有見嘅朋友，忽然搵你對你鬼死咁熱情，唔慌好嘢……」馬太說，李姑娘：「你說得一點也沒錯，佢猛咁說我幫襯賀保險，死纏爛打，我話考慮吓，佢就日日打電話嚟煩我！等我仲懶天真，以為佢咁顧念舊情添……」

胡伯安慰她：「所謂『無事獻殷勤，非奸即盜』，經一事長一智，下次咪咁天真，浪費自己時間，你真係有需要賀保險則另當別論……」李姑娘低頭：「我對人愈嚟失望！」陳先生：「咁又毋須咁灰心，人有功利心，好多人都好實際，只要你帶眼識人，懂得選擇朋友就可以了……」

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 —— 東區六通拳最運人士　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