精美絕倫的佛教遺存

相交樂

◆文：阿 展
圖：敏 怡

造夢也沒有想過會看到這世界聞名的、充滿藝術文化的敦煌佛教石窟；今天讓我看到了，真的令人大開眼界！

這是由「賽馬會」贊助，在香港文化博物館舉行的「敦煌 — 說不完的故事」展覽會。他們展出一系列的「牆壁上繪畫」、「複製的洞窟」、「彩塑的人物」、「13 米長的涅槃巨佛像」、「藏文經卷」等等，畫中藏有數不盡的故事，發人深省、令人感動。更使人驚歎的是那些臨摹手繪畫的壁畫作品，真佩服那時代的人是多麼的有心機和耐力去仿製這些精緻的「佛教藝術遺存」，留待後世欣賞。當中不但保留了千多年的歷史文化，更告知後世人當代人民風俗，內容豐富，令人目不暇給，賺來無數的讚賞！

上世紀八十年代，「敦煌石窟」更被聯合國教科文組織列為世界文化遺產名錄！由於「敦煌」地理位置獨特，不但串連中西交通，四通八達，絲綢之路伸展至中原、印度、中亞及北方等不同的民族；他們都以「敦煌」為中心點，彼此在這裡互相交流接觸，「敦煌」便順理成章地成為各種民族的融和和民俗文化交流的集中地。這些歷史文化藝術資料，不但適合我們悠閒的長者去觀看，也能使年輕一代的新生輩增廣見聞，了解不少中西文化交融及多元文化交集的體驗，真的不枉此生呢！

回顧人生路

餘暉無限好

◆鄧駿暉

最近有幸獲得一間小學邀請，向一班四、五年級同學介紹記者的工作。為了準備講座內容，我從電腦中找出不同時間的舊照片，想一想，我當記者將近十五年了。

回想起當我在新聞前線「追趕跑跳碰」，這班小娃娃都未誕生，到他們升上小學，我就已經從最前線退下，很少出外採訪，結果找來零八年「四川大地震」和同年北京奧運的採訪經驗，跟這班同學分享，沒料到他們反應很好，聽得津津有味。

兒時的我，壓根兒無想過當記者，到大學選科前數個月，卻突然對做記者產生濃厚興趣，結果就走上了這條道路。在電視台的頭幾年，經常要到出差，走遍廣東、深圳、北京、上海等城市和省份，又到過澳洲、印度、巴基斯坦、卡塔爾……，就連非洲埃塞俄比亞都去過。

那幾年採訪了很多重要新聞，沙士、中國入世、神舟飛船升空、奧運，還有好幾次領導人外訪的經歷，實在是人生難得體驗。

當然我還很年輕，不可能這麼快就要「回顧」人生，但對長者來說，或多或少會重溫走過的人生道路。心理學家艾克森提出的「人生八階理論」，將我們的生命劃分成八個階段，他認為每個階段都是連續不斷的人格發展歷程，都有一個需要完成的任務，當我們完成任務，就能健康地發展，否則當中一些未化解的危機，就會內化為我們人格的一部分。

根據這套理論，長者們會處於「自我統合對絕望」的任務，也就是說長者會回顧和評估過去所經歷的一切，如果接受生命歷程的種種，就會發展出成熟圓滿的統合感；反之就會缺乏統合與圓滿，可能引起懊悔與失望。

長者由工作崗位退下，之後亦會經歷各種人生重大事件，這些環境轉變和衝擊，會為老友記們帶來壓力和困擾，但長者不用過分悲觀，亦不要以為步入晚年就毫無是處，反之大家應樂觀積極面對。我在聖雅各福群會見到的長者們，大多是精力充沛，面上都掛著燦爛的笑容；所以長者們遇上問題，應主動與家人或專業人士傾訴，為自己帶來充滿歡笑、無憂無慮的黃金歲月。

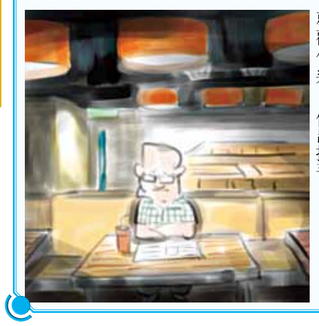
自設的困局

大書積

◆王浩鈞

每天在快餐店吃早餐，都看見他與同枱的人搭訕，如果是陌生人，他就會告訴別人他的家庭狀況及背景，例如自己患了糖尿血壓高心臟不好，不能出外工作，全頭家的經濟來源都由妻子挑起，兩個女兒讀初中，根本不能好好溝通，日常十分無聊，以前在國內住的時候，可以約朋友唱K，現在回港六年朋友都不多一個，很孤獨寂寞，只有賭馬賭波解悶，但輸多過贏。

每趟他如數家珍，別人都不好不聽，當然有些敷衍了事，有些好心好耐性的，就勸他幾句。其實他年紀不算太大，看來只有六十來歲，但甚麼也提不起勁，別人勸他做做運動，他口中說好，但我相信他一次都沒有去做。如果世上真有輪迴，這種活着卻讓自己死去的生活，就是一種不斷折磨自己的輪迴，而且他本意只說不聽，根本沒有人可以伸出援手。



節日的意義

愛老言老

◆邱可珍

中外各國都有不同的節日，背後當然有歷史背景。訂定節日的用意是讓世人不要忘記，並在那一天思想及懷緬，所以通常是假期，很多人都不用上班或上課。

有些節日是全球性的，例如兒童節、母親節和父親節；也有些各地不同，例如本港5月1日的勞動節和5月6日的佛誕，其他地區未必有。

內地沒有復活節和聖誕節，因此沒有假期。一個普遍的現象是因為節日是假期，於是一般人都選擇吃喝玩樂去慶祝，當然仍有些人會思想錯，尤其如果那天能跟家人一起享受的話是件好事，除了共聚也促進了感情。

社福機構的社工亦教導青少年認識節日的意義，例如父、母親節和十一月第三個周日的長者日等。多時並在此日前後安排探訪獨老或兩老家庭，讓他們感受到沒被遺忘和一份關愛，看見這些長者們從心裏發出的笑聲，便知道他們的滿足感。該天的意義。就如復活節，香港的基督徒會前往教會參加崇拜，紀念昔日耶穌被釘十字架死後復活去拯救世人的用意等。

吃喝玩樂不能說是人一起享受的話是件好事，除了共聚也促進了感情。

◆奕 琪

積極晚年

大家唱

調：小小姑娘
詞：梁 愛

讚美老人，心境開朗，
活力充沛，身體好，
投入社區，擔當服務，
放開憂愁，做得到。

賞花

珍嬸月記

◆珍 嬸

年年二三月梗有幾日大霧，牆都出水，人又懨懨悶悶，不過跟住就有花展。嘩，連乖孫都興奮話要去睇。

今年我同阿女講，唔好同人逼周末喇，於是就等乖孫放學先去，行個零鐘頭去食飯，安排重好。

咁一定要陪乖孫睇嘢啲用花砌嘅大公仔啦。今年主題係跳舞蘭，於是有啲擺好靚姿勢嘅芭蕾舞女郎，短裙仔同拖地裙都有。紅、白、橙、黃，全部係花。不過擺咗幾日，有啲殘喇，白裙變咗一撻撻有漬咁。跟住見到兩個後生仔幫啲靚女換衫：好快手將啲花一朵朵猛出來，換過啲新嘅，都要心機嘅，唔係條裙就唔整齊喇。

照例有動物，有孔雀開屏，丹頂鶴重會拍翼添。話晒係羊年，於是有五羊城嘅標誌，口中銜穗好可愛。不過啲白菊花唔只殘到似漬，有啲重甩埋，有隻小羊變咗甩鬚，好可憐。上海植物園啲羊就聰明啲，全部有失真，因為係竹織嘅，大勾角好有型，純粹插花用，換花就易好多喇。

原來開日長者免費入場，所以見到好多，有啲兩公婆一齊，太太擺嬌俏姿勢影相，又或者用神仙棒合照添。嗰片鬱金香田周圍拍友最多，長鏡短鏡，又踮又趴地怪姿勢出齊。哈，呢啲場合唔只睇花，睇人都好得意。

感恩

老有所思

◆黃翠雲

那天下午帶小孫女到屋苑公園去玩。孩子們在公園遊樂玩耍，你追我逐，不亦樂乎！在我身旁有些媽媽推著嬰兒車聚在一起聊天，她們在互訴「湊仔」的苦與樂，過來人誰都會有同感。在公園另一角的樹蔭下，有三兩傭人陪著坐輪椅的老人在曬太陽，不知道她們在聊些甚麼，只看見輪椅上的老人，默默無語，目光茫然。

此情此景，令我想起近日網上流傳的一篇短文：「一歲孩子把屎尿拉在褲子裏往往會被原諒，而八十歲的老人則會被責備；一歲的孩子有人會餵養，八十歲的老人卻擔心沒人贍養。孩子怎樣成長，老人就怎樣退化。他們沒有痴呆，只是回歸孩子的狀態。當他們忘記往事，忘記如何吃飯，忘記如何說話，請耐心對待。這是上天給子女們回報父母的機會，我們應該珍惜。」

這篇短文很值得我們反思。一個初來世上的嬰孩，他的思想和行為與一個行將離世的老人何等相似，這是人生的奧妙啊！也可說天理，因果循環，小孩的成長和老人的退化，他們都身不由己，但在一般人眼中，卻重視前者而忽視後者。人非如草木，自榮自枯；更非如禽獸，自生自滅。人是萬物之靈，應存感恩之心。

每年一度的母親節和父親節快到了，也好讓分處各地的子女，多一個機會關懷一下老媽，老爸。雖然他們平日都會想念父母，但是「每逢佳節倍思親」，在一個有意義的節日裏，同時跟父母短暫的相處或問候，也是頂有意思的呢！

在我這老媽的心中，好像時光倒流，回到數十年前，兒女環繞膝下的情境，感到多喜悅，多滿足母，但是「每逢佳節倍思親」，在一個有意義的節日裏，同時跟父母短暫的相處或問候，也是頂有意思的呢！

在我這老媽的心中，好像時光倒流，回到數十年前，兒女環繞膝下的情境，感到多喜悅，多滿足母，但是「每逢佳節倍思親」，在一個有意義的節日裏，同時跟父母短暫的相處或問候，也是頂有意思的呢！

如今，他們都已為人父母，也都有了自己的寶貝兒女，兒女永遠是父母的心肝寶貝，是不受時空割捨的。

生命故事

同心圓

◆李錦洪

本屆奧斯卡電影金像獎的得獎作品中，最大的共同點是有很強的個人傳奇色彩，沒有其他創作會比真實的生命故事，更能感動人心。

說故事本能幾乎是人類天賦，從孩提時代已經初發，一個簡單的故事可以扭轉一個人的思想與價值。

幾年前開始我在城市大學 EMBA 開了一門「公民演說與傳播學」課程，考試評分要求學生作五分鐘的演講，最多人選擇的題材是個人的生命故事，情到深時，甚至會流下眼淚。

「演講的最高境界就是說故事」，這是我給大家的金句。

每個能講好故事的人，必先整理出自己的生命故事，只此一家，並無分店，感動自己，才能感動別人。

你的人生走過一大段，故事還未完結，尚可以容下更多的精彩，留下更多的意義，人生的劇本或許未盡如意，但每個人都可以決定自己的演出。

退休「準備中」

樂活程式

◆吳之瑩

我家表妹做事一向很有計劃，剛踏上五十歲已為退休後的義工服務預早作籌謀！她的心願是將來成為用手語講通的古蹟文物導賞員，過去三年用心學習手語，最近又投考文物探知館的文物導賞員，朝向自己的目標邁進一大步，準備將來回饋社會！

回想三年前她在電視節目中看到有健聽朋友為弱聽人士面試見工時作翻譯，覺得很有意思，於是立志學好手語，準備將來多參與義工服務。學手語除了要靠記憶外，還得學習文法，加上面部表情和身體語言，過程殊不容易。眼見很多同學中途放棄，幸好她和志同道合的朋友繼續學習，互相勉勵。學習手語像外語般，必需經常練習，故她很珍惜每次實習的機會。

參加了「文物之友」多年的她最近為投考導賞員認真地作準備，通過語文能力測試後參加連串課程，出席由資深導賞員主講的講座和視察文物徑等，還得閱讀大量資料。通過筆試後又要面對「路試」，實地以英語和廣東話帶團講解屏山文物徑歷史。她笑說做導賞員要有現場應變能力、內容要符合觀眾的程度、留意表達手法、互動能力和帶團技巧，殊不簡單。在英文中學畢業的她常謙稱中文程度不足，我相信這些測試一定難不到她！

表妹最近相約我等一眾好友到屏山文物徑一遊，預演導賞服務，並與手語班同學一起準備手語導賞資料，將來服務弱聽人士。面對於新挑戰表妹一直感到興奮，相信她退休後的生活一定過得充實有意義呀！

禮、義、廉、恥

三味書屋

◆岑家雄

春秋時代，齊國管仲把禮、義、廉、恥稱為國之「四維」。在《管子》牧民篇中有如下文字，應為「四維」的源起：「何謂四維？一曰禮、二曰義、三曰廉、四曰恥。禮不逾節，義不自進，廉不蔽惡，恥不從枉。故不逾節，則上位安；不自進，則民無巧詐；不蔽惡，則行自全；不從枉，則邪事不生。」古人認為禮定貴賤尊卑，義為行動準繩，廉為廉潔方正，恥為有知恥之心。指社會的道。

民國發動新生活運動，確立了「禮義廉恥」國之四維的地位，並重新解釋為「禮是規規矩矩的態度，義是正正當當的行為，廉是清清白白的辨別，恥是切切實實的覺悟」，在抗日戰爭時期再增修戰時的意義為「禮是嚴嚴整整的紀律，義是慷慷慨慨的犧牲，廉是實實在在的節約，恥是轟轟烈烈的奮鬥」。

簡而述之，禮是指人際關係中長幼有序、尊重別人的要求，義則是秉持公正、公義的持守，廉是奉公守法，甘於卑微的操守，恥則是明辯是非，守善惡惡的尚節。這些道德規範大家都知曉，但卻成功做到的遠遠比失敗的少！究其原因就只在一個「我」字，人們都把自我放得太大，我位有多高，我利為重，我已付出很多，該取應得的，我的見解就是真理……這一切皆將「我」的無限膨脹，諸事以我為軸。這帶來的惡果正就是《管子》牧民篇始首所提到的「國有四維，一維絕則傾，二維絕則危，三維絕則覆，四維絕則滅。傾可正也，危可安也，覆可起也，滅不可復錯也。」

人與人、國與國的矛盾爭端皆起於「四維」不彰，新生活運動在民國二十七年時推動，當然我國也可說是處於污煙瘴氣的年代，及後抗戰的環境就更惡劣。唯正是在憂患時更需人民的風節，在當下我們更需彰「四維」已達國體。

接受不完美

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

胡小姐氣急敗壞地趕至：「對不起遲大到！」老友記們：「說出遲到理由，情有可原就毋須請飲茶。」胡小姐：「要做義工，心理輔導一位老友……被纏住不能脫身。」

「你那位老友有何煩惱？」大家很好奇，胡小姐：「她剛退位，覺得悶不知如何打發日子，早前考了保安員牌，到大型展覽場地當保安員，但卻跟同事們相處不來……」陳伯：「是否新嚟新豬肉被人欺負？」

「有少少啦，而她最看不過眼的是眾同事之低質素，例如有文化、滿口粗言穢語、練精學懶、拍上司馬屁等等。」胡小姐說，馬姑娘：「估計她的同事多數來自基層吧，粗言穢語在所難免。」胡小姐：「我也是這樣跟她解釋，可能由於她學歷高，退休前又任職管理層，因此自覺很不自在……」

李先生推斷：「你老友係咪對自己和別人的要求都很高？」胡小姐連連點頭：「她簡直是完美主義者。」李先生：「主要的問題就在這裡，期望愈高失望愈大，人和世事均無十全十美，她首先要學習接受別人的不完美，才能跟新同事建立關係……」

對溪的婆婆

隨心順意

◆張君默

晨光熹微間，一位老太太到我的菜園來聊天，說對溪種菜的婆婆是天生辛苦命，臨到老來，還要鋤地種菜。

我明白她這話的意思，原因是住在這個現代屋邨內的老人家，也不會貪賤到哪裡去。別的人到了這把年紀，每個晨上都是三三五五結伴上山晨運，然後便去飲茶，或是相約打牌，假日也會參加居民會辦的「食齋團」或「海鮮團」，依時坐上預先安排好的旅遊車，或去市郊，或去離島，舒舒服服地作意日遊，過的是安樂晚年。

卻是對溪的婆婆，用那位老太太的話，便是吃不捨得吃，穿不捨得穿，還要天天在地裡磨蹭，種到瓜果蔬菜，就擺在路邊賣。其用處她的兒媳卿，不是老總是哼哼唧唧，她就從來也不會這個作過話題。

昨天一起下山時，她說要趕去參加老人會的旅行。只須交幾十元便有舟車安排和吃海鮮，平時每個月，她也要參加二三次的，老婆婆自有她的安度晚年的好方法，只不過是飲茶打牌之外的另一種方式而已。

笑口常開；人家偷了她的蘿蔔，拔了她的菜，憤憤然高聲亂罵一陣，又再言笑如常。七十幾歲的人了，她的氣力反而今我羨慕，那比天天登山的老太太總是哼哼唧，不是老總腰痠便是風濕，她就從來也不會這個作過話題。

昨天一起下山時，她說要趕去參加老人會的旅行。只須交幾十元便有舟車安排和吃海鮮，平時每個月，她也要參加二三次的，老婆婆自有她的安度晚年的好方法，只不過是飲茶打牌之外的另一種方式而已。

為她會變得孤獨和憂愁，但是過不多久，又見她

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、珍借此刊，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 —— 東區六邇拳晨運人士 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
拼版 • 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