相交樂

荔園重開日

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

聽說香港人的集體回憶—「荔園」即將開幕了。這是由荔園有限公司主席邱達根先生為了紀念他的先父「邱德根先生」的遺願：將上世紀七、八十年代的「荔園」，重現在中環的新海濱海旁，讓所有香港人重溫昔日難忘的歡樂時光！

大家還記得嗎？從前沒有電腦、電子遊戲機的年代；男女老少、一家大細往荔園遊玩已是全家最大的娛樂！入口處近門旁邊的「掟階磚」攤檔便是叔叔和哥哥的最愛玩意！他們只需要數個硬幣，便能夠將他們的口袋裝滿了「白箭牌」香口膠！那巨型的箭嘴廣告相信也是「荔園」最賺錢的廣告招牌罷！弟弟妹妹們最喜歡玩的便是：碰碰車、摩天輪、騎木馬和水上小遊船了；他們不論要排多久的隊伍，也堅持去玩這些遊戲。那裡的動植物公園，是爺爺奶奶必要到的地方：那裡種滿奇花異草，還有活躍的雀鳥、猴子和獅子等等！最難忘的便是那曉得叩頭敬禮和跪地噴水的大笨象呢！

當你走到疲勞時，還可以坐在那迷你的歌廳，欣賞那悅耳的懷舊歌曲，舊曲新調，已能渡過一個悠閒的晚上！回憶中，還有那廣大的溜冰場和恐怖的黑鬼洞，最適合那些正在蜜運的情侶們。今日的「荔園」還有沒有以上這些玩意呢？願「荔園」盡快重開，讓我們一同尋回昔日的美夢吧！

餘暉無限好

導師的修養

◆ 鄧駿暉

我喜歡教學，亦喜歡學習。投身職場十多年來，除了有數年因電視台工作日夜顛倒，加上無法有固定休息日而無法進修外，我一直有報讀不同課程充實自己。現在做了半個自由人，當然把握機會滿足我的求知欲。可惜最近接連遇上了一些不太愉快的求學經歷，都是與課程導師有關。

我主要教導有特殊學習需要的孩子，因此會報讀一些教育和心理的課程。最近跟一位朋友報讀有關心理治療的課程，當中包括理論和活動，我倆放工匆匆趕去，仍然遲了幾分鐘，入到課室已見到一位中年女士侃侃而談，整節課堂她的咀巴幾乎沒有停下來，課室的氣氛亦很熱烈，同學們很投入，但我始終有點不滿意。

為甚麼？原因是這三小時內，我聽到她說了很多批評別人的說話，同學答不上問題，她會直接說：「咁蠢架！」她講解理論時會舉例，但又往往找個別同學做示範對象，例子中的主角都是她口中的「麻煩人」、「病人」……結果那位同學又被她嘲弄。更甚的是，她會偶爾說出一些市井語句，雖然不是粗言穢語，但在課室中聽到這些說話，畢竟有點奇怪和失望。

是否我要求太高？我想不是吧！正所謂「覆水難收」，我們說出每句話之前，都應考慮別人感受，尊重和不要傷害到別人，尤其是作為導師，一言一行更應多加留意！這位導師或許想課堂比較輕鬆，但大家只是第一次見面，關係還未算熟絡，左一句「咁蠢架！」右一句「你唔掂！」，實在未有考慮學員內心的感覺。

換轉是我在教室，問中會遇上學生家長查問子女進度，雖然大家都知道孩子的問題，但我都不會直接說「孩子今天無反應，一舊飯咁！」，這是對家長和孩子的尊重，我會換個方式說：「孩子今天做手工做得不錯，不過在說話練習時就被動了一點！我要多問幾次他才開口！」家長們心水清，都會明白當中意思，亦會比較容易接受這種意見。並非教大家說謊，只是換個方式表達，那麼人際關係亦會好一點！

我十月會在聖雅各福群會開辦長者課程，當中包括溝通技巧、人際關係、時事分析等內容，歡迎大家參加！

大書積

魔幻炎夏

◆ 王浩鈞

喜歡夏天的艷陽天，喜歡在樹下老僧入定，讓漫天轟耳的禪鳴來催眠自己。那種感覺，只此一家，秋天的清爽使人清明、冬天的寒意令人拉緊、春天的明媚使人舒坦。只有在炎夏大剌剌的太陽底下，才有一種昏昏欲睡的慵懶。我特別愛炎夏，就是因為那種催眠的感覺，有種不由自己，隨遇而安的藉口，無論走在猛烈的陽光下，還是走在樹蔭下，意識都像睡了一半似的，連四周的聲音，連同震耳欲聾的蟬鳴，都變成一種奇特的寂靜。那種魔幻感，令一切都變得不大真實，像走在夢中一樣，只管走着，看看拿着陽傘的女人，在路邊打瞌睡的老人家、蜷曲在雜貨店箱子上的大肥貓、亭下打十五湖穿唐裝的婆婆，一時忘記了自己身在那裡。

愛老言老

虐老

◆ 邱可珍

長者被虐的個案近年有上升的趨勢。

虐老通常較少採用肉體傷害，多半是呼喝或不瞅不睬。最令人難過的是，有些父母即使與子女一家同住，卻不能一起吃飯，子女硬要兩老另坐一旁來吃。

長者即使被虐，通常都不會說出來，因為怕家醜外傳。

一個令人痛心的現象是，被虐的對象通常都是至親，除了父母外，就是子女或配偶。傷害肉體是其中一種虐待手法，當事人所受的痛苦當然不足為外人道，但最大的傷害卻是精神的折磨，那是一生都不能忘記的苦楚。

六十年代末我當前線社工時，便已要處理虐兒和虐待配偶的個案，對他們的苦況每每感同身受，多時不能釋懷。

那時被虐的配偶以妻子居多，當年還未設有收容他們和子女的居所，加上婦女多半沒有獨立的經濟能力，故很少考慮分居或離婚；為了子女，惟有啞忍。

虐待至親的人除非失智，否則禽獸不如。

消暑抗炎夏

◆ 奕琪

和氣一團

長者之歌

調：下西歧（廣東小調）

詞：冰　虹

我願人人無拂牽，每日晨操心意堅，
散步到花阡，開懷樂倍添，更可以令人壯健，
我地要積極向前互勉相規勸，休記舊怨前嫌。
待人要互信咪多偏見，豐盛耆年，結人緣，
尤應要親善，祝君晚年樂似仙，
博愛心相牽，身比青松重要堅。

珍嬸月記

粉塵害死人

◆ 珍　嬸

所以話時代唔同日日新。忽然間聽見話台灣有粉塵爆炸，即時都唔知係乜冬冬。但係害到幾百個後生仔燒傷，影啲相出嚟甩皮甩骨，真係恐怖過以前虎豹別墅嘯十八層地獄。

講起燒傷點會唔記得啲慘痛歷史吖。嘯陣時重未回歸，有幾個老師帶學生去行八仙嶺。點知啲唔生性學生食煙重唔止，亂掟煙頭引起山火，結果燒死老師學生，重有十幾個嚴重燒傷住咗好耐醫院好淒涼。其中一個叫張潤衡，大個咗好叻，做咗傑出青年，雖然塊面好多疤，但係唔怕見人鼓勵人，而家重做埋老豆添。

不過呢啲例子始終係少數，另外嘯啲學生而家唔知點呢？

所以我地啲師奶梗係居安思危。好似年頭上海灘踩死人，同埋香港蘭桂芳事件，都係人多出事，有乜依郁，走都走唔切啦。

咁啲乜嘢粉塵原來係將啲顏色粉周圍散，一遇著火種就爆炸喎。諗起嚟有啲似話漏煤氣，連撚門鐘都會引起爆炸咁。唉，好地地唱歌跳舞咪算囉，玩乜嘢顏色粉呢？之後重要洗返乾淨，不如用番傳統嘅彩色紙碎好過啦。

老有所思

我的「新奇玩具」

◆ 黃翠雲

最近兒子送我一件玩具，我每天好奇地把玩它。人老了，手腦不靈活，反應不及年輕人，更不及小孫兒們的眼明手快，非常羨慕他們玩得夠投入，落花流水，暢順無比！

智能科技日新月異，我一直跟不上潮流，可說是頑固地不肯做「低頭族」的落後一群。今天，我才像小學生般學習那些複雜的「關鍵」，我的老師竟然是兒孫輩。古人有言：學無前後，達者為師。

是也。

姪兒為首，以組群管理員廣邀黃氏家族成員，以WhatsApp聯繫溝通，省去通電話的時間。最早的是後輩及較年輕的長輩參與，七十歲以上的老頑固，遲遲不肯改用智能手機。

打開話匣子

「大家好！」

「三、五姑媽高興乖！」

「雲姊，早晨！」

「十姑姐，點講點催都冇用架，佢地抗拒就抗拒。」

「五姨，歡迎妳參加！」

「我爺爺嫲嫲開始識點係手機睇相片。」

我仍在學習初階，操作尚未純熟，早前曾因手腦不協調，按錯了「關鍵」，弄壞了「機關」，要把手機送回原廠修理兩個星期，真夠「瘀」了！

文浩。」

「好！你們都很

「乙

「雲姊，早晨！」

「十姑姐，點講點催都冇用架，佢地抗拒就抗拒。」

「五姨，歡迎妳參加！」

「我爺爺嫲嫲開始識點係手機睇相片。」

我仍在學習初階，操作尚未純熟，早前曾因手腦不協調，按錯了「關鍵」，弄壞了「機關」，要把手機送回原廠修理兩個星期，真夠「瘀」了！

同心圓

八十年代

◆ 李錦洪

明知道那是個回不去的時代，總希望在回憶和懷舊對談中，勾起生命中曾經度過的那些年。

像我這輩戰後嬰兒潮出生的一代，經歷香港的純樸與起飛。美麗與蒼涼，特別是走過最精彩的八十年代，已有著不枉此生的感覺；何況有幸在這段黃金歲中，站在新聞最前線，熱誠搶新聞，冷眼看世情，為人生寫下最難忘的樂章。

八十年代的精彩，在於不同社會環節，都呈現精彩的人物。無論是影壇、樂壇、球壇，政壇均如是。

就是放眼國際的大舞台，同樣浮現多最獨當一面，縱橫闊步的人才。英國有戴卓爾夫人，中國有鄧小平，德國有舒密特……。反是勾起我寫這篇文章，是因為香港最後的天才球員胡國雄的病逝。自從「大頭仔」退役後，再沒有繼承人可以他的地位。

足球場留下我太多的回憶，一切都成過去。

你又可曾記得，在八十年代，一起走過的日子。

三味書屋

良心

◆ 岑家雄

良心，或稱良知，是與生俱來的。《孟子‧告子上》：「雖存乎人者，豈無仁義之心哉？其所以放其良心者，亦猶斧斤之於木也。」孟子這法即「牛山濯濯」原意連在一起：牛山的樹木曾經是很茂盛的，但是由於它在大都的郊外，經常遭到人群放肆用斧子去砍伐，還有夠保持茂盛嗎？人們看見它光禿禿的，便以為牛山從來也不曾有過高大的樹木，這難道是這山的本性嗎？即使在一些人身上也是如此，難道沒仁義之心嗎？他們的放任良心失去，也像用斧頭砍伐樹木一樣，天天砍伐，還可以保持茂盛嗎？這比喻人性本善，但因為放任縱從其他外在因素而使善心不存。

從倫理學看良心，它是指對道德責任和道德義務的一種自覺意識和情感體驗，以及以此為基礎而形成對道德實踐和評價與調控的心理機制。談到良心，時下流行的有良心消費，良心企業。「良心消費」，又稱為道德消費，是一種以道德責任為原則的消費行為。消費者會考慮到其購買、使用產品或服務的過程，是否會構成對人類、環境及動物造成剝削及遺害；是否促進弱勢社群、社會以至世界的整體利益。就如支持給弱勢社群機會的社企。而「良心企業」就是指營商的會顧及顧員的生計，行業的興廢，以致製造及交付過程對人和環境的影響。這些行為均以關愛接觸到的人群和環境的好處作依歸。就如北河街「明哥」的安排。

從業務中講良心，各有想法、做法，絕不會有獨步單方，也理解盈利的考慮，但業務若接觸到人的話，必須把人的價值和尊嚴放於首位，「內疚神明」的洗澡事件正好讓我們反思良心的重要。

跟錯老闆？

◆ 黃美嫦

陳伯：「聽講你有高就。」馬太：「替個恩人做開荒牛啫，薪金比初入行時還少一成……」李姑娘：「莫非年齡歧視，恰你有議價能力？」胡小姐：「可能資源唔夠。」

秦先生笑說：「人性欺善怕惡，老闆覺得食住你，你唔會講價。」馬太嘆氣：「說起人工我就一肚氣……」陳伯：「何解？」馬太：「上班初期，有個同事跟我吐苦水，指薪金偏低，我隨口應說：的確有點刻薄，她竟向老闆搬弄是非篤我背脊……」

李姑娘：「明檜易擋暗箭難防，呢招叫引蛇出洞。」馬太：「老闆臭罵我周圍同人講減二萬蚊人工入公司做，責我不懂感恩珍惜！」胡小姐：「我最怕辦公室政治，啲人不懂做實事淨係識攪事……」

「知否辦公室政治的關鍵人物是誰？」陳伯問，「係班擦鞋是非小人！」陳伯：「係個老闆，因為佢愛聽是非，縱容這些小人和政治文化，甚或自辯那是管理哲學，如果你討厭辦公室政治，你就跟錯老闆啦。」馬太沉思片刻：「我盡吃力幫佢，看來是時候功成身退了，反正問心無愧，也就心安理得……」

兒時舊話

舊報紙（一）

◆ 潘國靈

舊報紙在昔日社會用途多的是。到街市買餸，在膠袋還未泛濫的年代，一張舊報紙包裹食物，就是最天然的包裝了。乾貨固然用，雜貨舖大量使用舊報紙，小包如豆豉，大包如鹽或沙糖，都用舊報紙盛載；濕貨照用如儀，豬肉佬賣豬肉，賣魚佬賣魚，都用一塊舊報紙包起來，紮之以一根水草，乾手俐落，十分穩陣。聽說賣豆腐都用報紙包裹，報紙的油墨印在豆腐上，也可說是「加料」呢。其他如街邊小販買零食、熟食如豬腸粉、芽菜炒麵，都一律用報紙包裹。

這些情景我依稀經歷過，後來都忘得七七八八，倒是一次在讀西西的〈阿髮的店〉時，在鮮活的文字中喚起了久違的記憶。小說中有一個會做冰雕的賣魚人，其中一段寫到濕街市賣魚的情景：「不再游泳的魚都側著身子臥在魚攤上，在它們的旁邊，有碎了的冰塊，因此，整個魚攤看上去，有一片銀閃閃的了。來買魚的人，會把魚提起來看，翻開它們的鰓，按它們的肚皮，又看它們的眼睛；有的人把魚拿到鼻子前面嗅，有的人把魚拿到鼻子前面嗅，朵香白蘭。選好了的魚，你都一一秤過，以狼嚙的刨刮去魚面的鱗，用刀部去廢棄的部份。然後，你用報紙把魚裹起來，在外面紮上一條水草。」

不僅如此，有說蔬菜放在冰箱，用報紙包裹，比用透明膠袋包裹更能保鮮。這心得現在多少人仍曉得，不得而知，倒是曾入住禮賓府的前特首曾蔭權伉儷，依其管工家傭透露，仍保持這種習慣，果然是非常地道的「香港仔」。

樂活程式

快樂之源

◆ 吳之瑩

讀到文章介紹哈佛大學推薦的二十個快樂習慣，挑選其中重點與大家分享。快樂首要是要學會感恩，請每天放慢腳步，留意生活中細微之處，如公園裡四季盛開的花卉、餐桌上豐富的點心……常存感恩之心，欣賞所擁有的(而非未能擁有的)，自然感滿足和幸福！

有些人走在一起老在抱怨和投訴，重覆不愉快的事令人不快。聰明人會選擇有活力和樂觀的朋友，與知足的朋友分享愉快的經歷和資訊，生活自然充滿樂趣和生氣！

學習新事物時要運用大腦，集中注意力，也就沒空想不開心的事。新事物令人有新鮮感，生活自然變得開心和滿足，是令人保持年輕快樂的秘訣。

經常記着要「活在當下」，因為時刻懷緬過去只會令人感狀態大不如前而感沮喪。活在未來則往往會令人過度擔心和憂慮，只有活在當下，心境才能保持平和。

健康的身體是幸福的關鍵，如身體不好，無論如何努力都很難快樂。所以必須好好照顧身體、大腦和精神。時刻提醒自己，從「吃得健康、常做鍛鍊，足夠休息」做起。

其他的快樂習慣包括培養一個興趣、在日常生活中找幽默感、學會欣賞和存原諒之心、學習施予、經常保持樂觀、專注想做的事，不輕言放棄、凡事盡了力便無遺憾啦！

最後送上的快樂貼士是每天早上或臨睡前稍作靜思。根據哈佛研究，冥想能導致大腦包括海馬體的正面變化，對學習和記憶很重要，多了自我意識、同情和反省之心，換來的是內心平和快樂呢！

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　超金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