



◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

優美的大埔海濱公園

自從退休之後，每隔一兩天都會往大埔海濱公園跑步，作為這區居民的我們，



當以有此公園為榮。海濱公園佔地廣闊，是全港最大的公園。園內環境優美，景色怡人。公園中心位置，矗立著一個高達三十多米的香港回歸紀念塔，紀念香港主權回歸中國，意義重大。登上塔頂，近可飽覽全園美景，遠可觀看吐露港的無敵海景，賞心樂事也。回歸十年，政府更在紀念塔的旁邊，豎立了一個十八米高的「回歸

十周年紀念雕塑」，與紀念塔園佔地廣闊，是全港最大的公園。園內環境優美，景色怡人。公園中心位置，矗立著一個高達三十多米的香港回歸紀念塔，紀念香港主權回歸中國，意義重大。登上塔頂，近可飽覽全園美景，遠可觀看吐露港的無敵海景，賞心樂事也。回歸十年，政府更在紀念塔的旁邊，豎立了一個十八米高的「回歸



◆鄧駿暉

靈猴獻瑞

恭喜發財！龍馬精神！轉眼又踏進猴年，先祝各位《松柏之聲》讀者身壯力健。今年是丙申猴年，猴子就是今年的主角，這種動物給我們的印象就是活潑、機靈、多主意，但願大家在今年都跟猴子一樣「生猛」。

在中國文化中，最有名的猴子可說是「美猴王」孫悟空，這頭懂得七十二變的猴子，跟唐三藏、豬八戒和沙僧一起去取西經，當中的故事流傳至今。古今中外亦有不少跟猴子有關的故事，以下是其中一個。猴子哥哥跟弟弟住在森林，哥

哥自詡是最聰明的小動物，你看不起弟弟，認為牠笨頭呆腦。森林中的小動物每逢遇到難題，都會找猴子哥哥解決，例如小豬想蓋房子、小黃鶯想學五線譜、熊貓想學畫畫……猴子哥哥總是笑笑說：「這很簡單囉！」接著牠把房子怎麼蓋、五線譜怎麼看、圖畫怎樣上色告訴其他小動物。

於是小豬專心學起蓋樓，小黃鶯每天都一早起來練歌，熊貓也天天拿著畫具到處畫畫……

有一天，猴子弟弟也一早出門了，只剩下猴子哥哥在家，牠喝著茶聽著音樂，躺在床上閉目養神。

時間一分一秒過去，猴子哥哥發現弟弟仍未回家，其他小動物也很久沒有來請教牠？難道牠們沒有問題？

猴子哥哥走進森林，看到剛剛出版的晚報，牠發現原來小豬當上了建築師，小黃鶯是森林最受歡迎的歌星，熊貓呢？牠是炙手可熱的大畫家，就連呆頭呆腦的猴子弟弟，原來也當上了醫生。「牠們本來也很蠢，但現在都當上名人了！我呢？我可是森林內最聰明的動物，可是卻甚麼都做不到，這究竟是為甚麼？」聰明的猴子哥哥怎麼想也找不到答案來。

相信各位聰明的讀者，都知道為甚麼猴子哥哥一事無成，這是因為牠自以為是，恃才傲物，以為自己有點小聰明就不求進步，結果被

其他動物全部爬過頭來。當然這只是故事，但在人類世界中亦如是，社會不斷向前流動，我們不論身處哪個年紀，也要趕上時代步伐。

早前到過聖雅各福群會的「創齡·樂匯(HUBBA Lab)」參觀，《松柏之聲》謝文慧總編輯跟我介紹，才知道這家中心為一班準退休和已退休人士服務，中心的服務亦很創新，除了歷奇訓練、音樂班、到南韓旅遊加體驗，還有小弟也想學的泰拳班，務求讓參加者重新認識自己，開展「第二人生」。

現在長者的生活認真多姿多采，再不局限或滿足於傳統的活動，這不單令各位「老友記」的生活更添豐盛，亦推動各服務單位構思更多新項目，實在是大家都樂意見到的雙贏局面。

今年猴年。說到猴，香港的幾個山頭，都充滿猴蹤，而且開枝散葉，數量多得驚人。電視台新聞攝製隊現場拍攝時，見有人駕車前來餵食，看來猴群早已習以為常，一早在停車場恭候，準備大飽口福。難怪猴群人，時常對途經及行山的提物市民作出搶掠騷擾，行為十分放肆。如果猴群仍繼續繁殖下去，恐怕會成為一發不可收拾的小動亂。其實，愛護動物即



◆王浩鈞



◆王浩鈞

縱使有心人如何呼籲，期待世界和平，全球局勢依然動盪不安，皆因少數思想極端的人騎劫著地球不放，任意妄為。世上紛爭不斷是必然的，所謂「天下熙熙皆為利來」，人

縱使有心人如何呼籲，期待世界和平，全球局勢依然動盪不安，皆因少數思想極端的人騎劫著地球不放，任意妄為。世上紛爭不斷是必然的，所謂「天下熙熙皆為利來」，人

縱使有心人如何呼籲，期待世界和平，全球局勢依然動盪不安，皆因少數思想極端的人騎劫著地球不放，任意妄為。世上紛爭不斷是必然的，所謂「天下熙熙皆為利來」，人

甜美人生

講飲講食成為傳媒大眾最慳錢慳力的節目路線，大多數是「植入式」廣告，只宜觀賞，不宜盡信，說真的觀賞指數也不高，皆因電視節目愈見貧乏，難怪許多人常有此慨嘆，已經很久沒看電視了。

要拍好飲食節目並不簡單，飲食本身是一種文化，沒有這份文化素養，只能照本宣科，淪為變相的廣告宣傳，只餘商業味道而矣。

日本獲獎的小品電影「甜美人生」，講述一位癡癡痴痴的老婦人，煮得一手甜美飽滿的紅豆，成為「銅鑼燒」(紅豆餅)的餡料，她終能一嘗宿願，成了小店的幕後操作人，



◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

◆李錦洪

牙齒對每個人都很重要，沒有或失去牙齒的話，只能像嬰孩般進食流質的食品；如果這樣，那人便沒法吸取足夠的營養和健康地活下去。

牙齒出現問題多半發生在長者身上，那是身體機能退化的現象之一，很少人例外。

營養不足的話，當事人容易生病，於是成了診所或醫院的常客，家人或安老院舍的員工便得耗

牙齒對每個人都很重要，沒有或失去牙齒的話，只能像嬰孩般進食流質的食品；如果這樣，那人便沒法吸取足夠的營養和健康地活下去。

牙齒出現問題多半發生在長者身上，那是身體機能退化的現象之一，很少人例外。

營養不足的話，當事人容易生病，於是成了診所或醫院的常客，家人或安老院舍的員工便得耗

霸王多

照例有人去湊熱鬧，去大帽山呢啲最唔熱嘅地方，結果大塞車，偏偏啱唔遇着剛剛，有個乜嘢越野活動，搞到好多人被困山頂，要消防員同民安隊去救，咁大家都預暖化有預寒化嘅嘛，喇喇救人嘅自己都裝備不足，條路結晒冰惟有當跳滑梯咁囉，真係好驚險。你話昇着係我地啲一把年紀嘅，容乜易就跌斷骨呢？所以真係有資格移民去喇凍地方

照例有人去湊熱鬧，去大帽山呢啲最唔熱嘅地方，結果大塞車，偏偏啱唔遇着剛剛，有個乜嘢越野活動，搞到好多人被困山頂，要消防員同民安隊去救，咁大家都預暖化有預寒化嘅嘛，喇喇救人嘅自己都裝備不足，條路結晒冰惟有當跳滑梯咁囉，真係好驚險。你話昇着係我地啲一把年紀嘅，容乜易就跌斷骨呢？所以真係有資格移民去喇凍地方

照例有人去湊熱鬧，去大帽山呢啲最唔熱嘅地方，結果大塞車，偏偏啱唔遇着剛剛，有個乜嘢越野活動，搞到好多人被困山頂，要消防員同民安隊去救，咁大家都預暖化有預寒化嘅嘛，喇喇救人嘅自己都裝備不足，條路結晒冰惟有當跳滑梯咁囉，真係好驚險。你話昇着係我地啲一把年紀嘅，容乜易就跌斷骨呢？所以真係有資格移民去喇凍地方



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年

藝術治療

學習，漸漸形成特定的畫風。他太太黃美芸形容：藝術治療在教授身上「產生意想不到的奇蹟」，令人感動！

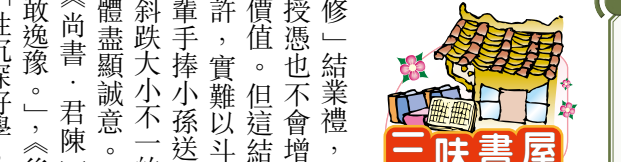
原來這種奇蹟也發生在另一班患腦退化症的朋友身上，香港歷史博物館年前多前進行了一項「耆趣藝遊一賽馬會健腦行計劃」，為他們安排連場導賞團。老友記從「香港故事」、「百年時尚：香港長衫故事」等展品主題勾起回憶，拉近長者與社區的距離。通過分享與交流刺激思維，再進行創作，完成的作品展

學習，漸漸形成特定的畫風。他太太黃美芸形容：藝術治療在教授身上「產生意想不到的奇蹟」，令人感動！

原來這種奇蹟也發生在另一班患腦退化症的朋友身上，香港歷史博物館年前多前進行了一項「耆趣藝遊一賽馬會健腦行計劃」，為他們安排連場導賞團。老友記從「香港故事」、「百年時尚：香港長衫故事」等展品主題勾起回憶，拉近長者與社區的距離。通過分享與交流刺激思維，再進行創作，完成的作品展

原來這種奇蹟也發生在另一班患腦退化症的朋友身上，香港歷史博物館年前多前進行了一項「耆趣藝遊一賽馬會健腦行計劃」，為他們安排連場導賞團。老友記從「香港故事」、「百年時尚：香港長衫故事」等展品主題勾起回憶，拉近長者與社區的距離。通過分享與交流刺激思維，再進行創作，完成的作品展

原來這種奇蹟也發生在另一班患腦退化症的朋友身上，香港歷史博物館年前多前進行了一項「耆趣藝遊一賽馬會健腦行計劃」，為他們安排連場導賞團。老友記從「香港故事」、「百年時尚：香港長衫故事」等展品主題勾起回憶，拉近長者與社區的距離。通過分享與交流刺激思維，再進行創作，完成的作品展



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

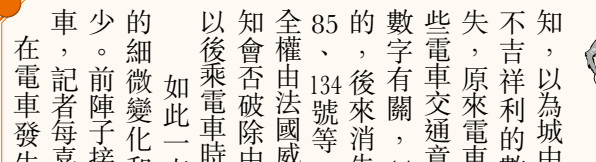
從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年



◆吳之望

不久前參觀了兩個特別的畫展，作品都是出自腦退化症的朋友的畫筆。其中「光纖之父」高錕教授在《由科學發明到藝術創作》巡迴個展中，展示了他的三十多幅充滿童趣的奇妙畫作，從作品中的色彩和動態可感受到高教授在享受繪畫的過程。

從導師口中得知原來他初時執筆困難，從第一課空白的畫布開始，慢慢協調腦和手的動作，從臨摹到簡單的創作。經兩年