(00)

忽發耆想

◆ 王浩鈞

沒有過節呢?有即,還是和家人和家人有沒有和家人有沒有和家人別人間你:

四為子女另有時是八年到晚只想和子上, 一年到晚只想和子人節,就心滿意四望穿秋人節,就心滿意個望穿秋

親,寫下遺書後



提舉頭人大其的, 一遊戲取花燈取花

浪 費了逾大年平均

究長壽的秘訣,爭取延長 享受人生的時間。説得準 要的最新資訊。

子。十五年來,爸爸放棄 可惜看顧不能得到回報!

> 精的 靈氛

,黯欲靈 拾 然下

角色

重任何不改變 「一人,為了使」 「一人,為了使」 「一人,為了使」 「一人,為了。」

只然 -

!後

出外工作,家內一切事務,便 爸亦不幸患上嚴重抑鬱症,由於

顧,避免再有這些令人傷心的悲

雙,親密同行,面上泛

亮,心頭一顫,是上了 年紀的銀髮族,老夫老

留下滄桑的痕跡,緩慢

的步履説明了體能的衰

老,只是在緩緩的動作 中更令旁人感受到兩情

動人的愛情故事

必須經過時間的淬

束,我終於鬆 · 今年的暑 兒連孩子的名字都記不住。結果, 年病得最多的一次

員反映,希望我直接聯絡他們

的小人兒,未必肯與人溝通或表達 自己,究竟上課時做了甚麼,家長 根本無法由孩子口中得知,所以希

望的事,主角不是孩子,不是家

營」,每節課堂三小時,我找來兒

時好友一起任教,打算每人負責一 際,中心負責人聯絡我們:「你們

醒,從未試過要「包伙食」,雖然

還有一點,我從未聽過由導

助別

孩子的食物敏感。「導師費包括物 啊!玄機在此,那惟有乖乖準備

餅乾如何處置?不用擔心,職員行

此一次,

更

·難遇. 個 — 我現有些-- 直覺得一直覺得 關係環

心

該快級仍然 嗎 這

。 有 多

的二

· 自然過程 · 等過。凡事多向好 技的方法,困境不久 ,国境不久 於的方法,困境不久

補償自己炒車添,認真有風

嘢返嚟,其實就係畀到世界

無論過節有沒有如人。不過,記著自己, 有些跟別「過節」,有些跟別「過節」,有些跟別

3週節。 ,要週節每3 反正一年 日和別人都

目己 1 心裡也產

都,

青人的

子排球啦,我地呢啲睇「青 春火花亅大嘅,邊個唔對排 就街知巷聞喇。但係佢做吃

路上,無視環境順逆 始終結伴同行,才是真 緩緩細步,雙雙



冷卻,又或被對方的外

表吸引,看多了亦不外

仍每點財 境只樂萬 因淡些, 為飯人即 慶

河赫瓦裡左 河赫瓦裡左 1968 年

朗月照,人和,共祝歡樂團圓

定奧運的英雄。 化多瞬間能夠戳中的很多瞬間能夠戳中的

◆ 岑家雄



5) 貼士添。」

點頭:「咁又係,你正話講抵 上瘦下的公司不同……」 佢賺到錢,到底乜解究?」 333 的理念去經營……」

秦先生:「係囉,一般 陳伯:「施生提及佢辦免費報 公司做就 36,唔做就 38,D 紙,有人蝕緊錢,但佢開辦 只吹水唔做嘢嘅上司最叻就 兩年後就賺錢嘞,皆因佢以 爭下屬功勞,有錯馬上卸膊,

度。佢猛話對唔住冇拎乜 騰,眼水都標埋嘅,梗係女 都年

確一點,老友記所追求的 五十五歲的孖生女子,其 薯會大大緩減衰老速度。 是如何能將老化過程減 中姊姊居住在大城市,過 此外,運動減緩衰弱已是 緩。最近英國廣播公司 着活躍的生活,注意健康 不爭的事實,而實驗證明

(BBC) 剛推出新一輯精采 飲食,也不忘爭取時間做 愛舞蹈的長者比玩健身室 的電視專輯,主題正好是 運動,可惜工作上常面對 器械的老友記更愉快靈 如何保持年輕(How to 壓力。另一位外型較肥胖 活。這些最新資訊都值得 Stay Young),由著名醫 的孖生妹妹則選擇在鄉間 我們參考。下次再分享如 生主持與大家分享一些重 農莊過着節奏悠然自得的 何減低患上認知障礙症的 生活,也經常體力勞動, 機會。

特輯中有一對年約 人群多吃粗糧和蔬菜如紫

人選手,

是要我完成比賽。」 是 性,不

現任人。故明一

金

牌

◆ 黃美嫦 佢 D 成功之道……」馬太聞

胡小姐:「咁聽 D 有智

作公司發展,三成則分給員 **佢都做過打工仔**,很明白員 工心理,他指『333』令員工 慧嘅成功人士講嘢,就等如 成為公司的持份者,大大提 袋咗好多錢落你袋啦。」馬太 升工作的主動性,跟一般肥

員工點會同你搏……」



州,我家也是十二世過節才算得-

不再成為擠入西貢的 不再成為擠入西貢的 可是,這一頓團圓飯 可是,這一頓團圓飯 不可不吃,在跟外子 回奶奶家團圓後,例 必回娘家品嚐媽媽用 必回娘家品嚐媽媽用 對十足的老火湯。 世界不停運 時興及被淘汰,那 時興及被淘汰,那 時興及被淘汰,那 時興及被淘汰,那 時興及被淘汰,那 一代承傳下去。



でいます。 一、本刊文章純由各界義工提供稿件,内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