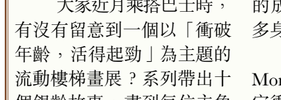
選特首

相交樂

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏 怡

近日城中熱話總是離不開競選新特首。早前，七大電子傳媒聯合主辦「2017行政長官選舉辯論」，讓三名特首候選人輪流互相質詢辯解。三人表示都會尊重民意，團結社會和凝聚力量。

談到政治、經濟與民生，「好打得」林太似是有備而來，用她硬朗的官僚作風說得最多；憑她多年在政府部門工作和經驗，毫無異議地她都處變不驚。惜只得兩分鐘短短時間，每次說到重點時，都被那刺耳的鈴聲阻止她不能繼續說下去，就像中小學生的限時問答比賽，令人覺得沒有一氣呵成之感！曾財爺的平易近人形象，甚得民心。當他質詢林太為何被人冠以「CY 2.0」時，台下觀眾不停鼓掌與喝采。胡大法官還是重翻舊賬，質問林太當初為何興建西九文化博物館而不諮詢市民意見，直至後來才補上，已經明確讓市民知道她的霸道和不尊重民意！



公道自在人心，相信這篇文章見報時亦已塵埃落定，作為小市民，讓我們拭目以待看下屆特首能否做到政通人和、社會安定吧！

鄰舍採訪隊

餘暉無限好

◆ 鄧駿暉

三月的這幾個星期三早上，我都比平時早了起床，因為要到聖雅各福群會中西區長者地區中心，為賽馬會齡活城市計劃的中西區長者大使進行「鄰舍採訪隊」的訓練課程。

所謂「齡活城市」，源於建立「長者及年齡友善城市」的概念，世界衛生組織早於十多年，已在全球開展全球長者及年齡友善城市計劃，「友善城市」並非要優待長者，又或者只顧着便利長者，更重要的是友善對待不同年齡群。在這種概念下，城市會因應長者的需要和能力，為他們提供包容、無障礙的環境和服務，讓一眾「長友記」保持健康、積極參與，同時得到應有的保障，從而提升生活質素。

我認為這項計劃非常有意義，既能讓一班長者更關心自己居住的社區，同時能喚起社會大眾關注不同年齡人士的需要，改變他們對於「耆英」、「老人」的固有負面觀念，透過計劃內的不同活動，亦讓長者更能投入於社區，真真正正能為自己發聲。

我數年前曾為灣仔區舉辦同類課程，但那次人數較多，只能走馬看花地簡單介紹採訪技巧。至於今次參與的長者有十多位，他們非常投入，這點可說我意料之外。他們本身都有留意時事和傳媒，提出了很多有趣的問題，例如有人問我：「究竟有無『假新聞』呢？」「如果記者發現工作的機構，立場與自己相異，記者會怎樣做？」「有無人會買新聞？」這些問題都是有深度的問題，雖然不在我預料的範圍內，但我也樂意逐一解答他們。

整個課程只有匆匆數課，內容難以說得太深入，於是我利用過往在電視台時的報道作為教材，每個重點配以一個片段作為個案，讓大家思考。為了整理教材，我重新審視自己以往採訪的片段，發現當中不少專題報道都與長者有關，例如老街坊不捨蘇屋邨清拆、長者農場、長者義工、口述歷史劇場、懷舊治療、長者參加紙飛機比賽…… 原來「長者」在我十多年的前線採訪生涯中，留下了這麼多重要的片段。

此稿出版之時，這支鄰舍採訪隊已完成課程，並且拍攝他們的專題報道片段（不知道拍完了否？）期待欣賞他們的成果，更希望這個計劃能激發更多長者關心自己的社區，社會人士亦能了解長者的心聲，一起構建「友善城市」出一分力。

大圓滿

忽發書想

◆ 王浩鈞

外父外母從三藩市回港探親，倒佩服我小姨，一個六十歲的人要照顧兩個九十歲的老人家飛行十多小時，攙扶他們上機下機，想起都令人覺得有很大壓力，而且責任重大，不容有半點差池。故我安排他們三個人住在我家，以方便照顧。

回來幾天後，外母嚷着要影全家福，還是要到傳統舊式影樓那種。我只好上網嘗試找尋那些已凰毛麟角的老式影樓，幸好還總算找到三兩間，格了價選定一家後，就通知在港的舅仔等人。

一棚人浩浩蕩蕩擠進了那間三百多呎的戰前樓宇中，攝影師，也有六十過外，十分隆重其事，這正好切合了外母的心意，盛事就在雙方高高興興的氣氛下完成。過了十天，照片到手了，外母開心地一天到無照片。相信在老人家心中，一張幾代同堂的全家福，就是天下間最重要最珍貴的物。

施與受的角色

愛老言老

◆ 邱可珍

早上八時許，天氣晴朗，一群高齡男士坐在公園一角聊天。

不久，其中一名禿頭的開腔：我覺得自己很沒用，自從「老伴」前年「走」後，便得「接受」區內一所社福機構的協助，安排家務助理定期前來我家進行家居清潔。如果不是因為本人健康走下坡的話，就不用麻煩別人了！

一位瘦削的伯伯馬上回應：千萬別說自己沒用，現在你雖然是位「受者」，但別忘記你也曾扮演「施者」的角色啊！我曾是你的鄰居，當年每天晚飯後便看見多個鄰舍的孩子跑進你家中溫習功課，小朋友們還說你夫婦倆常常給他們水果和零食吃，不知多開心！

這時禿頭那位伯伯便說：那算不得甚麼，讓小孩一起做功課怎能算是「施予」？

一位長滿鬍子的男士笑着開口：「施予」不一定是物質或金錢，愛心和關懷也是施予啊！

這時一位滿頭白髮的男士接着說：其實我們每個人都會扮演「施者」和「受者」的角色，分別只是那個角色多點！

春花

珍嬸月記

◆ 珍 嬸

每年三月，梗係忽冷忽熱，忽晴忽雨，又周不時大霧啦。老公話，十足你地女士喎，所以揀三月八號做婦女節一啲都冇錯。

但係三月又係啲花最靚嘅春天，所以有花展睇。我同阿女夾定，我同桂姨先去慢慢行，佢湊乖孫放學趕過嚟，用手機聯絡就嘅啫怕搵唔到喇。

通常乖孫最鍾意睇嘅就係用花動砌成嘅嘅有好多，雀仔、大笨象、海馬，重有巨型玫瑰花同蝴蝶添。啲女仔就梗係鍾意嘅心同「玻璃鞋」古仔中嘅南瓜車啦，我就覺得個黃河母親幾好，提醒吓啲細佬仔「世上只有媽媽好」嘛，有噴水同煙霧效果，幾好睇。乖孫又好叻搵到隻雞，原來用水仙花砌嘅。好香！反而啲玫瑰就唔香。

我見今年有菲律賓同印尼攤檔，咁啲家務助理一定好開心見到家鄉特徵啦。哞，菲律賓小巴貼滿綢邊嘅黃花，好醒目。印尼呢，就係印尼廟。幫啲姐姐解吓思鄉情，真係幾好喫。

不過乖孫最興奮要影嘅唔係花，而係紙板公仔。原來戀教署有個大檔，整咗啲員工公仔畀細路仔伸個頭去影。所有花都係在囚人士種嘅。我見啲太陽花好似笑臉咁，我諗坐監之時可以見到咁靚嘅花，都會得思己過，日後做返好人喇。

慢的學問

同心圓

◆ 李錦洪

台灣宜蘭開創了一間培訓現代人心靈的學院，是從鐵路局宿舍改裝過來，名叫：《慢學院》。

有人會問：慢只是速度的調節，還需要學習嗎？

原來單是吃飯也要操練，課程叫「一口一味」，要一口菜，一口飯，放下筷子，慢慢咀嚼，吃到食物的原味。想到一般人吃飯，除非舉杯飲勝，否則由始至終都拿着筷子，單是這個不經意的動作，也是要學習的。

學院的射箭課亦有意思，必須先作十五分鐘的靜心，才開始裝備和熱身。關鍵在於：專注。

參加慢學工程不少是青壯的專業人士，平常太匆忙急燥，失卻了欣賞生活和享受人生的情操，太多事要分心，亦難專注。

年紀大了，一切更應放慢，每做一事都視為人生最後一次，焉有不慢慢細味品嚐和享受過程呢！

◆奕 琪

花鳥虫魚喜迎春

大家唱

調：禪院鐘聲尾段
詞：梁 愛

為了植林好風光 滿街仿似園庭
黃菊香 花艷放
魚游 樂趣
花間蝶舞影雙雙 鶯鴦戲水水中央
春暉報喜降大地 蟲聲 唧唧

關愛

老有所思

◆ 黃翠雲

個人的道德修養，古人有言：非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動，是謂「四非」，而「關愛」也是一種美德。文明社會的公民意識都在提倡「關愛」。

香港社會上提倡有範圍廣泛的關愛基金；港鐵和巴士皆設有關愛座，港鐵更設有關愛電梯。能禮讓可說是義的體現。台灣的捷運也設有博愛座，近日卻有發起聯署行動，要求取消博愛座，而港鐵則有計劃每個車廂的關愛座由兩個擴至四個呢。

設立關愛座的原意是沒有硬性規定必須讓座的，只是鼓勵讓座文化，近年卻在網上掀起爭議。由關愛座而引致年齡世代的矛盾、衝突，是始料不及的。在網絡上不時有公審沒有讓座的人，令鼓勵讓座的關愛座扭曲成為批鬥座。有一機構針對中學生讓座文化的調查發現，約八成中學生認為坐在關愛座的壓力比坐普通座時多，又認為不讓座會受到另類歧視，更害怕被網絡公審。調查機構分析結果，認為當社會形成自動自覺讓座的文化時，關愛座便應廢除。以我的親身經歷，常有感動的一刻，每每感受到被關愛的溫暖。因為不管在關愛座或普通座都有人自動讓座，他們中有男、女、中、青年人，我不覺得香港人冷漠，這是我由衷之言，也許是我老能惹憐，也許是我幸運所致吧！所以，我認為只要有心，每個座位都可以是關愛座，有位就坐，有需要就讓，何須規範關愛座？

「關愛座」廢除也罷！

*上期專欄文稿中，《楞山節孝》應為《楢山節考》。

衝破年齡

樂活程式

◆ 吳之瑩

大家近月乘搭巴士時，有沒有留意到一個以「衝破年齡，活得起勁」為主題的流動櫥神畫展？系列帶出十個銀齡故事，畫到每位主角如何衝破年齡，達到自己的夢想。

先介紹系列中惟一的男士，六十九歲的誠哥是行山發燒友，自少的夢想就是要一嘗空中飛翔的滋味，他謙稱自己讀書不多，但從未感氣餒，深信祇要肯學，無理由唔得。結果他用了五個月的時間訓練，克服了很多困難，終於成功起飛。他自言年齡沒有阻礙他追夢，他的成功例子影響了很多身邊的朋友。

另一位充滿活力的Monita在五十九歲之時，決定衝破年齡實踐夢想，和年屆八十五的老父一起參加台灣單車環島遊。回想比賽之前密集式的訓練十分艱苦，但成功踏上旅程卻感到非常刺激開心。她形容自己自從完成環台之旅後人開朗了，忘掉自己的年齡，事事樂於嘗試。她勤勉大家別介意年紀多大，祇要願意嘗試，定能發掘出自己的興趣和能力。

向來愛挑戰新事物的Cindy雖然年逾六十，她一直熱愛工作和生活，她對學習粵劇和扇子舞的興趣從未冷卻下來。她從不把年齡掛在咀邊，因為她認為年紀絕不能成為她享受興趣的障礙。擁有一顆不老的心讓她每天繼續跳得起勁，活得精彩（見圖）。

這個由成人奶粉贊助的樓梯畫系列，是由一班年輕藝術家Omni Art與一班熟齡人士合作，將精彩的夢想展現在三百多部巴士上。讓大家也一起衝破年齡，活得精彩啊！

不隨波，不自薄

三味書屋

◆ 岑家雄

一個心智成熟的人，最重要的標誌就是不隨波逐流，不妄自菲薄。悟到了這一點，才能在面對考驗時堅持自我。現代人常說，自信是「他信」的前提，的確，你自己都沒有勇氣，別人憑什麼相信你呢？請自信地做人，自信地做事，自信地說話，自信地追求並堅守，千萬別輕易地懷疑自己。

每個人都有優點，沒有人是一無是處的。只要你善於把自己的優點放大，然後自信地展示，那麼你就是一個有成就的人。生活中有很多人不能做到這一點，總認為自己什麼都不懂，什麼都不擅長，整日悶悶不樂，自卑不堪。別人說什麼就是什麼，跟隨別人的言論或想法，這樣的人往往不會有大成就，一輩子平平淡淡，一事無成。究其原因，就是沒有自信，不能堅持自我，往往隨波逐流，容易聽從別人的建議。

要想在這個世界上有所作為，有一點是必須看重的，那就是自信心。唯有自信的人才有勇氣去追求自己的夢想，才有勇氣去奮鬥，那怕是失敗了，他們也不會退縮。雖然失敗了，但能從中獲得經驗，為下一次成功打下了基礎。這些人往往有自己的主見，善於傾聽自己的心聲，果斷地處理好每一件事。所以，和這些人接觸的人都會被他們這種自信心所打動，都會佩服他們的魄力和膽識，這樣，這些人也願意和他們接觸、交往。

沒有自信的人，總會讓人覺得他很不爭氣，凡事沒有自己的主見，別人說什麼就是什麼，然後一味地去執行。這樣的人一般都會受制於人，一輩子被人使喚，不會成就大的事業，生活也不會悠然自得。

自信的人往往會感染身邊的人，如果你是一個公司的老闆，你身上散發出來的自信會給你的員工帶來動力，會給你的企業帶來活力。如果你是一個自信的人，那麼你身邊的朋友也樂意和你交往，因為你的自信也會幫他們提升自信心，從而自信地去生活，去工作！

錯得有道理

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

老友記臨時組成飯局，馬太：「點解約得咁急？」胡小姐：「朋友攪錯咗日子，既然出咗嚟，咪試吓約你哋……」陳伯：「好彩唔係生死攸關嘅嘢，咪攪錯咗分分鐘累死人。」

麥小姐：「唉，人誰無錯，真係好難避免。」馬太：「計我話，其實大部份嘅錯都係可以避免，D人錯在唔夠謹慎細心啫，check（檢查）多幾次，就可避免出錯。」陳伯：「有時太匆忙，忙中一定有錯嘛。」

秦先生：「又可能係人手唔夠啩，我公司有次幫客做廣告雜誌，出咗街至睇到一行字有三個係錯字……」麥小姐：「我記得初入行做記者，冇睇清楚被訪者張卡片，連人哋個名都寫錯，俾老總鬧到爆，印象超深刻，以後百分之二百小心，不再出錯。」

胡小姐：「懂得汲取教訓，從錯誤中學習，避免歷史重演，人才會有進步和成長。」馬太：「照估計，你朋友為何攪錯日子？」胡小姐：「我覺得係心態問題，唔夠重視，我先後以電郵同電話覆核，佢都冇核對清楚……」陳伯：「好彩佢唔係醫生，不過假如我係佢老細，都好難委以重任嘞……」

口述先人故事

字裡留情

◆ 鍾 怡

除了「富不過三代」外，原來也有「拜山不過三代」，想一想，兄弟姐妹各人除了每年清明拜祭爸爸外，還會拜祭祖母，兩人的墓碑不算近，但我們早有此習慣。有了孩子後，亦會帶同孩子一起，不過，由於孩子對曾祖母沒有認識，感受也自然不大。

跟年輕同事談祭祖，五個人當中，有兩個拜祭先人是超過三代！當中有一個九十後，每年都要請兩天假，回鄉走訪六個山頭！談到大家對先人的認識，發現全有賴前人口述歷史的力量：這位先人生前做甚麼特別的事，有幾多子女，死因如何等等。

說來也是，孩子在不足兩歲時，外祖父就走了，在僅有兩年相處的日子，外祖父因著這小孫女，第一次踏足主題公園，不愛走動的他就陪著仍躺在嬰兒車上的小孫女在草地上休息，同行所有人就四處遊逛，誰知在這段二人獨處的時間，小孫女鮮有地放聲大哭，旁人看到還以為這位老人是拐子佬！當我每次把這段往事告知孩子，都引來他哈哈大笑，結果亦令他的親人，漸生幾分親近。

家家都有自己的故事，家的故事就是由每先人建構而成，在平日，特別是清明月份，更適合一家人重溫先人故事。

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 —— 東區六通拳鳳運人士 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