



相交樂

文：阿辰媽媽 圖：珊地

不一樣的二胡演奏家

不幸殉職，成為抗疫犧牲的英雄。

「洵大花園」是沙士病毒重災區，當時三百多名居民被感染。很多家庭都因家人染病或死亡而傷心難過，惶恐渡日，有些更因家庭失去了經濟支柱而捱窮受困。幸好其時有「護幼教育基金」發起獎學金的資助，令一班失去經濟支撐的家庭能擺脫愁雲慘霧，發奮圖強、努力振作。

當中一位表表者，便是現年三十歲的年輕二胡及高胡演奏師胡兆軒，他是香港音樂事務處導師和中樂團特約樂師，自己更開設了音樂中心，成就自己的音樂事業。胡的理念遠大，既以愉快輕鬆活潑的音調旋律，活證二胡音式極為廣闊，不限於悲涼傷感的曲韻，加上曾受助於社會，今天他才亦希望培訓多些人才，推廣中樂，回饋社會。



餘暉無限好

鄧駿暉

你今日笑了嗎？

曾經有人進行過統計，小孩子平均每天笑上超過一百次，成人呢？每天不夠十次。我在教學上遇到很多小朋友，他們往往為了一點成人眼中的芝麻小事哈哈大笑，我們或許覺得他們傻，但他們確實比我們開心得多。笑，是心情愉悅的表現，它不但能增進彼此友誼和感情，在對方心中留下良

笑，齊齊笑！

好印象，更能化解我們面對的壓力，是強身健體的良藥，而且一點也不「苦口」。

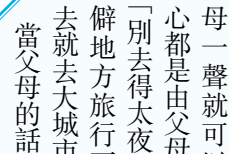
科學家說當我們笑時，身體會高度放鬆，加強器官的生理功能，如果在生病時也保持笑容，更會加快復原速度。笑容跟運動也有異曲同工之妙，據說捧腹大笑100次，吸收到的氧氣量就相當於做了十分鐘「划艇機」。只可惜，隨着年紀漸長，遇到的煩惱也愈來愈多，看看社會實在太多負面消息，

打開報紙、電視機，都是一些令人搖頭嘆息的新聞，難免影響大家心情，笑容亦隨即變得愈來愈少。

而且，我們也愈來愈吝嗇笑容，彷彿笑得多會有損身分和地位。就以乘坐升降機為例子吧！記得兒時走進寓所大廈的升降機，大家即使互不相識，都會報以一個點頭、一個笑容，如今呢？即使是朋友、同事，大家都只會低頭玩手机。有些公司的管理層更說，對着下屬要收起笑容，否則會打擊個人威信，難以管治公司。

也有人認為要在社會立足，就不能做「好人」，只能做「惡人」保護自己，於是他們只會呼喝別人，事事先發制人搶先發難，「聲大」壓到一切，但卻沒有對別人給予應有的尊重，別人或許會因為不想被責難而忍氣吞聲，不過長此下去，別人只會關起溝通的大門，拒絕跟這種無視別人感受的人交往。

我認為不論微笑還是大笑，都能增添生活的樂趣，如果我們能以好心情迎接每一天，就算結果未如人意，但亦能享受在過程中的得着，不會自怨自艾過日子，到頭來害了自己的身體和心靈。



忽發書想

王浩鈞

到了今日一把年紀，母親睡在護老院，朋友邀遊遠，都得婉拒，在外過夜的行程，即是一個晚上，都不行。朋友知我心意說：「生死有命，不用看得太緊。」道理誰人不明白，只是想起一百零一歲的母親，心裡就老大不想遠行，即使過一個晚上，保證自己不在外地也睡得不安。

今時今日，「父母在，不遠行。」這句說話，變得很有份量，不只是一句至理名言，而是一種內心的認同，切身切心的感受。

不想離家過夜的男人



近日時興「砌字牆」，首有港交所新「香港金融大會堂」的「貝字牆」，成熱門抽水地，鑾有實政圓桌議員田北辰向網民送上新年祝福的「田」字牆外，還有星屋局長旗下的清潔龍阿德的三點水旁「潔」字牆，也有其他網民的「傑作」……我也來抽水吧！

老有所思

黃翠雲

我也來抽水

Table with 4 columns and 4 rows of characters: 杏, 桃, 李, 楊, 柳, 桑, 棋, 枇, 把, 櫻, 松, 樸, 檀, 梓, 栽, 樞, 袖, 根, 橘, 椰, 朽, 梅, 榛, 櫟, 柢, 椅, 柱, 柴, 欄, 枕, 柵, 棟, 槐, 案, 枸, 栢, 榆, 樟, 樺, 檜, 杞, 樟, 栢, 林, 杉, 杜, 棉, 梁, 檬, 板, 榭, 榮, 杼, 桃, 柯, 樹, 梧, 桐, 扶, 橋, 枯, 柑, 枳, 栗, 木



同心圓

李錦洪

城中首富宣布正式退休了。被喻為超人的李先生，一直都是香江傳奇，他的退休，有說不完的評論，分析，一個名字，觸動不同社會階層，甚至跨越地域文化，成為香港的icon（圖標），除他以外，再無別人。香港人就有這樣的超人情結，上一代對他尊重景仰，新世代卻比喻地產霸權的象徵，時代不同，觀點各異。市井人語，常戲言：「你估你係李超人個仔……！」事實上，傳媒也習稱

其子為大小超。究竟作為超人首富之子，是否與幸福快樂滿足人生劃上等號，唯有他們才能解答；若從常理分析，恐不盡言。老人家常說，不要留太多給下一代，因為若他們成器，不必靠父蔭，若非人才，只怕更害了他。超人留下公司企業資產，更比敵國。只是作為超人之子，壓力非尋常；他若成功，人說是父蔭，若有退卻，則是敗了家聲；成與敗俱不由己，永遠活在父親的影子下。不要羨慕，更毋須妒忌。



節日的意義

抗災減疫保安康

疫症雖難，要將它喪，莫太慌，莫太慌。戴香口罩預防，兩手清潔預防，消炎擴，消炎擴。長者之歌 調寄：美麗的旋律（打開蚊帳） 作詞：冰虹

節日的設立不少跟「人」有關，例如兒童節、婦女節，90年代中更在每年11月設立了長者節。國際兒童節是每年的六月一日，當年設立此節源於一些兒童未獲適當的照顧，甚至出現虐兒的情況，關心兒童福利的人便倡議此節。婦女節則因為早期婦女受聘則是地位低微，於是有人發起設立這個節日。

長者日的目的是鼓舞社會人士要尊敬一羣曾為家庭和社會作出貢獻的「金齡人士」。其他節日如端午節、中秋節、冬至和農曆新年等則是藉此機會身為子孫的別忘記拜祭已離世的親人的付出。不論任何節日，用意除了尊敬在世或已離世的親友外，都是相聚。近年不少社交於節日前往往探訪及送上禮物給獨老或雙老，讓他們感到關愛，這項有意義的活動值得持續下去。

女法官

今年過年比較遲，立吃春，過埋情人節至初一。咁放完年假已經二月尾，年青就三月添。一連串節日之後就到婦女節，然後又有我同乖孫最鍾意嘅花展。咁係咁嘛，有乜好得過賞花呢，尤其是人地咁好機安排，又花毯又花盆又花動物，真係睇到眼花！記得細個之時成日講一年之計在於春，一天之計在於晨，而家都唔與喇。但係政府嘅財政預算呢就個個都等住聽，一年大計嘛！不過唔係使錢大計，

重有派錢大計。香港好奇怪，以前梗係係加稅。呢，啲人林林聲走去換車牌或者買定煙證任實加價。而家呢就個個地界，阿媽教落係靠自己，有本事就唔使吓吓等政府囉。蝦，睇見我地個女特首請吃兩個女法官做終審法官，我就至開心嘞。雖然都係外國人，但係可以唔使個終審庭淨係得男人嘛。我見呢幾十年，香港女人愈來愈多，有次見到位高級女警司嚟電視講案情，有紋有路，清楚過男人，真係文武全才。女醫生就更加唔在講，大把鬼咁叻嘅。我睇唔使好耐，香港就有自己出品嘅高級女法官嘞，女人好本事！



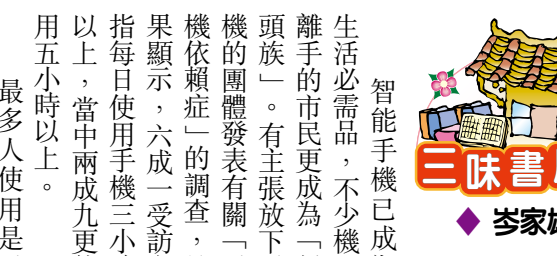
乒乓魔力

友人 Samson 是東區樂兵會的中堅份子，他們一班志同道合的乒乓波友每星期準時出現在區內運動場，這班退休人士來自不同地區和行業，乒乓球把他們連繫在一起。這天他邀請我去觀賽，在運動場入口碰到樂兵會一位資深女將，年紀在七十以上的大姐興致甚高地告訴我，多年來對乒乓球那份興趣未減退，每星期必到來和波友切磋，大家趁機會聯誼一番，是他的生活情趣之一。踏入場地氣氛熱鬧，八張乒乓球桌無虛席，友



人為我介紹波友，他的其中一位比賽拍檔 Tom 剛從加拿大回來度假，他們談到多年前在全港甄選賽中贏出仍感興奮，在加取得教練牌照的 Tom 回港仍不忘與老友記聚首。另一邊廂未退休前任職警察的 Wong Sir 正與對手切磋，一向熱衷乒乓球的他練習非常認真，也樂於介紹新手入門，讓他們也一嘗打球的樂趣，間中也與年輕的 Sir 都是樂兵會的核心成員，球技精益求精，隨時做好比賽準備。

在旁觀賽的元老級徐老笑言打波早已成為例行公事，每天早上跟太太飲過早茶便出動，輪流到各地區與波友切磋，順道相聚暢談，為他帶來無限的歡樂時光！從年屆九旬精神奕奕的徐老身上足見乒乓球的魔力，也是他保持活力和愉快心情的秘密。我喜見這班老友記退休後發掘到樂此不疲的活動，大家生活充滿朝氣，最重要是身心保持活躍，你的樂活程式又是甚麼呢！



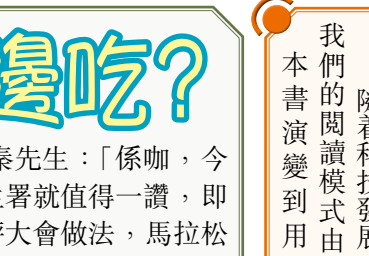
奴隸

智能手機已成為生活必需品，不少機不離手的市民更成為「低頭族」。有主張放下手機的團體發表有關「手機依賴症」的調查，結果顯示，六成受訪者指每日使用手機三小時以上，當中兩成九更使用五小時以上。最多人使用是手機的通訊程式，不少市民喜歡玩手機應用程式，上網等，是為了減少生活上的苦悶，但容易因「無得玩而無心機」，繼而更加沉迷使用手機，變相形成惡性循環。現時，手機已成了不少人的伙伴。調查更顯示被問到最能形容使用手機的情況，最



邊跑邊吃？

秦先生：「係啲，今次衛生署就值得讚，馬拉松係高強度嘅長跑比賽，營養健康專家話跑步過程血集中在骨骼肌，腸胃消化力弱，不建議食難消化食物，40-50分鐘可食約25克能量棒一次，飲水亦要細啲，否則會腸胃不適。」馬太太：「家陣香港愈嚟愈多人去跑馬拉松，但好多人都係一知半解，人跑佢又跑，事前根本冇做好準備同訓練，好容易出事啲。」李姑娘：「最攞笑仲係嗰主辦單位用攞馬路，以為咁樣有紳頭，分鐘害死人囉……」



世界閱讀日

四月廿三日是「世界閱讀日」，聯合國教科文組織自一九九五年起定這日子，目的是向大眾尤其是兒童及青少年，推廣閱讀文化。香港出版界、教育界和公共圖書館多年來都積極響應這日子，舉辦各類圖書展覽、故事分享、作家講座、創作比賽等等的活動，希望喚起香港全城對閱讀的關注。隨着科技發展，我們的閱讀模式由紙本書演變到用手

機、電腦、電子書等進行，閱讀的時間亦變得「碎片化」，尤其香港人生活節奏急速，普遍只能忙裏偷閒，在零碎的時間裏斷斷續續地閱讀；反之所謂「深度閱讀」，拿起一本書認真仔細地讀完的人越來越少。其實深度閱讀的好處是碎片化式閱讀不能取代的，人生蘊含知識、文化、人生經驗等豐富內容，要吸收這些精華是需要時間去思考和領悟的。我認為推動全民閱讀，有效的方法是從家庭做起，一家人享受閱讀的樂趣，一旦愛上閱讀，終身受用。經過忙碌的工作或學後，到晚上或週末，是靜下來一起閱讀的好時光，無論是親子共讀或各自看喜愛的書，之後都可以互相分享討論，擴闊一家人溝通的話題。假日不妨選擇與閱讀相關的家庭活動：逛書店、書展、圖書館或參加讀書會，家長及公婆婆婆千萬不要把自己的時間填得滿滿，留點時間空間給他們挑選自己喜愛的書本，讓他們盡情享受閱讀的樂趣，一旦愛上閱讀，終身受用。