



再說「荔園」

◆文：阿展媽媽 圖：珊地

曾經喚起我們集體回憶的荔園，原來已經踏入了七十個年頭。邱氏家族成員早前在荔枝角舉辦了一個大型展覽嘉年華，目的是延續及承傳上一代精神，為市民提供簡單快樂生活。場內設有多個遊戲攤位和微縮模型展覽活動，像旋轉木馬和碰碰車等，讓年輕人增加不少話題和感情。

會場亦設餐廳提供懷舊風味美食，讓一家人參觀完展品後，還可以大快朵頤。這裏的卡位充滿玩味：

其中的過山飛龍和咖啡杯等，都是昔日荔園的標誌性玩意，老少咸宜，讓全家人再次親密接觸，自由拍照。儘管展期已完，但卻勾起我不少昔日回憶。

上世紀七、八十年代的荔園，是一家人建立感情的地方。那時還未有手機與電腦網絡遊戲，一家人往荔園已是最高心的娛樂！整整一天樂而忘返，像表演歌舞的百麗殿舞台、動植物公園、鬼屋，還有可以一睹古裝街道與古代人物的宋城等。像



我們一眾長者，如今說起來，都會令人勾起無限回憶。想起三、四十年前拖着孩子的小手，看他們嚷着東看西看，還有銀「天奴」大象吃香蕉，今天孩子都長大了，都說仍然記得那些美好日子呢！

首先感謝十月九日謝文慧總編輯來電催稿，非常抱歉！

因為近月暴亂不止，令我每晚失眠，心緒不寧，無法集中精神思考。閉上眼睛腦海中盡是黑衣暴徒，慘不忍睹的遍地開花！心中焦慮、激憤，寢食難安！到醫院覆診，體重驟降了兩公斤有多！腸胃又不適，即入院做胃鏡檢查，發現有胃潰瘍，需要吃胃藥調理。素有高

血壓、痛風、膽固醇高等等老人病，更不宜太操心，喜歡寫作的我，實有心無力！更感凡事有始有終，要有所交代。

現在我的心情有如白居易的詠懷詩：白髮滿頭歸得也，詩情酒興漸闌珊。我則「白髮滿頭傷悲也，詩情意興已闌珊！」

完結篇

回首「老有所思」自二〇〇六年十二月十五日起，得時任總編陳炳麟先生垂愛，得以發表，至今已有一十三年了，在

話說回來更多謝謝文慧總編明白我，安慰我，她於十月十一日來電，非常抱歉，更多謝謝她給我正念的圖、文鼓勵，感恩之至！

最後還要感謝多年來我的知音讀者，祝福各位老友記健如松柏，多多保重！更祝福蒙塵的「東方之珠」，早日恢復燦爛！

這十三年裏，給我老來有所精神寄託，抒發胸中情懷，實在也是我一生之中值得感恩之事！



樂活指數

◆吳之瑩

最近有社企委託理大護理學院進行民調，發現港人的開心指數創十年新低，這是意料中事。當社會氣氛緊張，一般市民的日常生活和情緒難免產生波動，長者特別容易受壓，引發不安和焦慮，甚至未能安眠。

在退休朋友的圈子裡，大多數都偏愛安靜規律的生活，社會持續紛紛攘攘，生活秩序頓時打亂，加上每個人對事情的理解不盡相同，朋友之間原來和諧的氣氛變得緊張，精神或多或少受困擾！

當大家自覺情緒受影響，首要是盡可能如常進

行平日的活動。有運動習慣的朋友可堅持按時參與，運動能保持精神專注集中，有助暫時忘卻煩憂，運動時釋放的荷爾蒙安多芬能令人心曠神怡！除了運動之外，也切勿放棄間中外出到市場或長者中心踴躍，或相約友人吃個茶點，互相傾訴有助舒緩。

要活得積極正面，必須多接觸正能量的人和事，避免常常滿口怨氣和惡評他人的為伍，每天晚上靜下來反思，細數自己所擁有的，祇要常存感恩的心，深信一切不愉快的事情終會過去，我們便會安然度過難關，有助提升樂活指數！



●勵志正念書籍內容歷久常新，有助舒緩負面情緒。

方」是暫時关掉電視和手機，遠離這些資訊，此時我們更需要閱讀智慧之言，堅守正念生活是我的選擇。

「憂慮是債務到期之前所支付的利息。」一問題是債務似乎永遠不會到期。根據重要的研究顯示，有七成半求醫病人不需要治療就會自動慢慢復原，這些或是一些

學生和酒醉工人準備開戰，他知道對方根本不是對手。突然，那位瘦小的長者拉工人的衣服，工人對着他罵了句髒話，但長者還是堅持告訴工人，他和妻子每晚都會喝一小瓶酒，看看屋村萬家燈火。醉酒工人非常訝異

炎夏的地鐵裡，一名喝醉酒、滿口髒話的工人一上車，便一巴掌將一位年輕婦女和她的嬰兒打在地上，然後四處張望地想要找人打架，但車箱裡只有一個長者，年輕婦女和她的嬰兒，以及一位習武的學生。按習武的規定，訴諸武力是最後的手段，但當下似乎只有動手才能保護其他人。

長者竟敢和他交談，於是開始聽他說話。當長者問起工人是否有妻子可以陪他喝酒時，工人哭了起來，說妻子去年在分娩時去世了。長者撫著工人的頭髮，充滿憐憫地聆聽工人訴說心中的悲哀。學生目睹整個經過，明白見識到一位真正的大師。

很多時憂慮和躁動就是因為這些感受不能抒發，總是向心底壓下去，就算不是玻璃心也會爆破、釀成不可收拾的結果。有人說：「憂慮是債務到期之前所支付的利息。」一問題是債務似乎永遠不會到期。根據重要的研究顯示，有七成半求醫病人不需要治療就會自動慢慢復原，這些或是一些



善待自己

◆鄧駿暉

暴徒亂港無日無之，每逢星期日和假期都到處破壞，難免影響大眾心情。身邊不少跟我一樣支持和平理性的朋友，都對破壞行為極為反感，社會要回復平靜仍有漫漫長路，唯有好好保重自己。

如何才能在亂世好好照顧自己？簡單言之，就是要「善待自己」。第一，是在能力範圍內好好關心自己，

這可能是生理上的關顧，例如吃一頓美味的晚餐，細心閱讀一本好書，跟朋友欣賞一齣精彩的舞台劇……最近幾個月，我也多到劇院欣賞心愛的粵劇，雖然活動仍會因為暴亂而改期，但當心中有了一份期待，心靈上有了希望，心情亦會好一點。

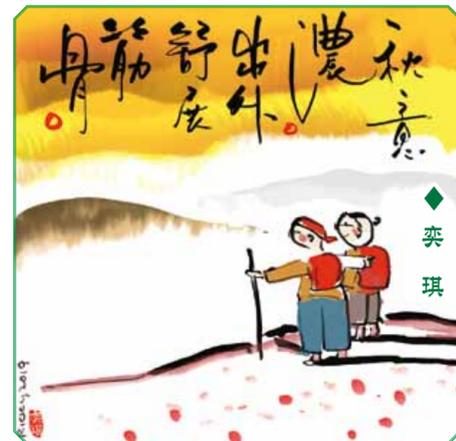
每人的情緒都會受到外界事物影響而有波動，要永遠保持開心樂觀並不可能，亦不實際。我們亦不能做「駱

駱」，把自己躲在沙堆，逃避身邊的負面消息，因此我們需要維持一個平衡，不要被過量資訊把自己壓到喘不過氣，有時要讓自己遠離這些資訊，把手機、電腦和電視機放在一旁，把時間留給自己、家人和朋友，讓自己「抖抖氣」。

想主動一點？我最近開始寫「感恩日記」，身邊值得感恩的事情委實不少，那些看似芝麻小事，但也值得我們好好記下來，好像吃了一頓豐富的早餐，收到遠方朋友的問候電郵，準備好下次

旅行的機票和酒店……你要做的事很簡單，只要把事情記錄下來，寫寫你這刻的心情，是開心？興奮？放鬆？平靜？不用給自己太大壓力，反正社交網站盛行，就在「面書」上載一張照片，簡單寫幾句也足夠了！

外國有研究發現，只要保持寫「感恩日記」三星期，便能對個人心理和生理健康帶來正面影響，而且能持續一段時間。如果你停止了這個習慣也不用擔心，當你想改善心情，隨時也能恢復書寫「感恩日記」，只要一個星期左右便能再次發揮功效！今天就試試吧！



我帶來一些有關年齡心態的啟示：每個人一定逐步走進樂齡階段（早逝者例外），身體開始衰老，但

一位海外友人傳來一則英文版「六個小故事」給我，其中一個故事的標題是：我是16歲，內容描述一名老翁身上所穿的恤衫印著一句句子：我不是60歲，我是甜蜜的16歲，但隨身帶著64年的經驗。

句子令我忍不住不禁外，也給我帶來一些有關年齡心態的啟示：每個人一定逐步走進樂齡階段（早逝者例外），身體開始衰老，但

我還是16歲，體力雖然不能改變，但心態卻可以調整。心態保持青春的，自然會帶來動力。事主覺得自己只是16歲時，自然想吸收新知識，於是便查詢往那裏可以獲得，甚至報讀一些相關課程裝備自己。

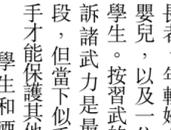
我是16歲

我還是16歲，體力雖然不能改變，但心態卻可以調整。心態保持青春的，自然會帶來動力。事主覺得自己只是16歲時，自然想吸收新知識，於是便查詢往那裏可以獲得，甚至報讀一些相關課程裝備自己。

◆奕琪

當人心被罪惡和仇恨所充斥，就失去了共鳴的空間，彷彿小提琴的絃線斷裂，木材朽壞，焉能奏出悅耳的樂音！

社會上連串的矛盾衝突，破壞了和諧秩序，也傷害了人際的信任結連，不是單靠政治力量可以平息，關係到人心問題，也就是宗教與哲學的層次了。但是有信仰的人也會失落，以為靠祈禱可以改變世界，焉知祈禱最大的力量是改變自己，找回美善的人性，可以聆聽和共鳴的心。



做個活力耆英

◆梁愛

我要老來夠活力，心境開朗，活躍天真，時光像倒流，學歌唱，習舞蹈，扮吓大關係，動吓腦，為公益籌謀。

人，又能發揮個人所長，不知多好！你願意擁有一個特別的16歲嗎？

既可造福他人，又能發揮個人所長，不知多好！你願意擁有一個特別的16歲嗎？



修復

「在這裡天天享榮，試問從前誰會預測……在這裡感戴天錯愛，原來根已種植土裡……憑信與愛捨己為人群，能戰勝懼怕困惑……願世界真見光照耀，齊來宣講盼望安慰！」這是「風雨念香港」中的幾句歌詞，道出不少人在繁榮中成長的欣慰，根植這彈丸之地的感情，更道出對未來安定的希冀和所帶來的安慰。我們需要別人的聆聽、理解，更多時聽、理解別人，很多時我們都是喝醉酒、滿口髒話的工人，唯有勇於溝通，關注感受，真誠撫慰的瘦小長者才能給身旁的人信心和愛護，人群才感到具盼望，得安慰。



親親身邊人

◆魯柏

還記得上一次拖著親人的手是哪個時候？

中國人比較內斂，家人間的身體接觸較少，通常在街上大人手拖著孩子，年輕男女談戀愛手牽手，老夫老妻的「拖手仔」就已鮮有，那成年子女跟老爸爸媽媽呢？

有人說，印象中是在父母臨終前後，在床邊牽著他/她的手，讓他感到親友在身邊，好讓他安心地走。然而，在這之前，卻是甚少牽過父母的雙手。

有次，一位成年女士，在跟老媽橫過馬路時，順勢地手執著老媽的手，那軟綿綿的感覺，既陌生又溫暖，陌生於她的身體變化，溫暖是那份零距離的接觸。那天之後，母女比前更多拖手的接觸，相信是大家都珍惜這份感覺吧！

男士說話相對少，也甚少表達自己內心世界，可是，曾看見一些男士照顧者，對家中老年父母同樣呵護備致。有一位男士，母親患病而沒有能力預備三餐，他就在上班前預備飯匙，出門前更先細看母親情況，輕拍對方肩膀，然後上班。

許多時候一個少少的身體接觸，尤勝千言萬語。在喜樂時，緊握對方雙手，分享他的快樂；在悲傷時，輕輕拍拍對方的肩或來一個擁抱，給對方點點安慰。原來在太快樂、太傷心的時候，言語的幫助往往並不是最大。

與焦慮、壓力有關的症狀；可見心靈的平靜是快樂與否的重要關鍵。

「在這裡天天享榮，試問從前誰會預測……在這裡感戴天錯愛，原來根已種植土裡……憑信與愛捨己為人群，能戰勝懼怕困惑……願世界真見光照耀，齊來宣講盼望安慰！」這是「風雨念香港」中的幾句歌詞，道出不少人在繁榮中成長的欣慰，根植這彈丸之地的感情，更道出對未來安定的希冀和所帶來的安慰。我們需要別人的聆聽、理解，更多時聽、理解別人，很多時我們都是喝醉酒、滿口髒話的工人，唯有勇於溝通，關注感受，真誠撫慰的瘦小長者才能給身旁的人信心和愛護，人群才感到具盼望，得安慰。



遊戲是良藥

◆何紫薇

母親最近患上肩周炎，圍繞右肩關節的軟組織發炎，異常痛楚，即使吃止痛藥舒緩痛楚，右肩仍感僵硬，影響右手的活動能力，日常起居如穿衣、梳頭、洗澡等都要靠單左手，晚上睡眠亦受影響，睡姿不能側臥向右邊，因壓著右肩會疼痛難當。

醫生說長者患肩周炎很常見，但康復期漫長，需要數個月至一年之久。母親病發才一個月，種種痛楚和

不便已令她難受，還因病要暫停她最愛的乒乓球運動，此外，她三餐的胃口減退，連閱報的習慣也提不起勁，並且減少了社交活動，整個月都沒有約朋友去吃飯聊天。

看見母親日漸消瘦和憔悴，我感覺母親好像老了很多，忽然想起遊戲可能幫她返老還童，昔日她與孫女玩時活力十足，心境回復年輕。於是飯後我們搬出久違了的桌上遊戲，自開學後，周炎很常見，但康復期漫長，需要數個月至一年之久。母親病發才一個月，種種痛楚和

了，這天晚上女兒建議她外婆最擅長的撲克牌遊戲「鋤大熟」，我對此遊戲不熟練，一開始便要問母親規則，請她詳細解釋出牌的組合和排列，母親對此的記憶竟絲毫不差，還教我出牌先後的策略。遊戲過程中，她發揮本領，大顯身手，結果節節勝利，與我驟然發現，與母親玩她擅長的遊戲，可令她精神百倍，恢復自信。遊戲帶來的歡樂，使她忘記了肩周炎的痛楚，看來這是她最佳的藥呢！