



◆文：阿展媽媽
圖：珊地

窩心的禮物

深秋漸濃，兩個女兒抽空炮製了一份充滿心意的生日禮物給我。她們將我這數年來在「臉書」發佈的詩詞，編輯成一本小小詩集，給我無限驚喜。這些不經意的詩作，都是我在臉書上看到網友的燦爛圖片、至理箴言和美麗詩篇，一時感觸回應，舞

文弄墨一番。

感謝兩個女兒為我的詩集寫序，她們行文內容充滿創意和藝術細胞，自愧不如！還記得小女兒小時候，性格嫺靜，做甚麼事情都慢條斯理、深思熟慮、做事從不爭先恐後。曾經往學校偷窺她上課情況，恐怕她會給同學欺負。怎料看到她拿著間尺，中氣十足的指揮同學們

返回座位、保持安靜。

這時的我才驚訝她能夠作班房領袖，實在太令人安心了！說到小女兒的性格，剛好和姐姐相反，處事迅速果斷，從不拖泥帶水，而且一呼百應，叫人信服。小妹聰明靈巧，記憶力特別強，五歲已能背誦唐詩，還會創作有趣詞彙！

最後感恩是本欄的



珊地給詩集設計及插圖，幅幅畫作顏色優美自然，充滿詩情畫意，很想看著這些畫作行文賦詩呢。



◆鄧駿暉

轉眼又來到十二月，2019 年即將成為歷史。這一年你過得如何？相信不少人都感到，這一年過得不易，但時間卻彷彿過得很快，2020 年快要來到了！

跟寓所的管理員談起，她說好像才剛剛過了農曆新年，接着就說夏天來到，現在就連聖誕節也到了，真不知道為甚麼時間走得愈來愈快？我最近讀到一本書，或許提供了答案。

人生由眾多生活經驗累積而成，當中發生的一事一物，都會在腦袋中留下印記，我們未必每件事情都能鉅細無遺地記得住，但它始終會在腦袋中留下一點痕跡。相比起兒童，成人的生活經驗較為豐富，長者的人生就更為豐盛，他們經歷過的開心事、傷心事，都會比壯年或兒童為多。

時間可否走慢些？

正因為長者擁有如斯豐富的經驗，單單一年間發生的事情，相比之下就只是長者人生道路上的六十分之一、七十分之一，甚或是八十分之一，長者年

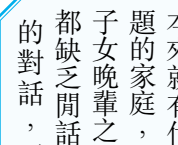
紀愈大，每一年生活經驗在人生旅途中所佔的分額，也會相應地被攤分。因此，我們便會覺得時間過得很快了。

那麼，怎樣才能讓時間走得慢些？最重要是改變個人心態，要以積極態度看待時間，不要老是後悔當年沒有做過甚麼，反而應該多欣賞身邊的美好事物，尋找過去充滿歡樂的回憶。

我們也不要被時間牽着鼻子走，畢竟你才是時間的主人，我們要取回掌控權，想想有哪些

事情是非做不可？又能夠帶來甚麼益處？（不一定是金錢或禮物）不要以別人的標準來衡量事情的重要性，因為每個人的期望和需要都不一樣，要由自己的角度出發和判斷，當你能為自己的日程編定優先次序，你便會全情投入於你認為值得做的事情，而並非整天營營役役，卻幹不出甚麼事情來。

更重要的是，千萬不要跌入掠奪時間的陷阱中，其中之一就是數碼工具！試想想你每天花幾多時間滑手機？那些聲稱有助管理時間，提高生活質素的應用程式，可能就是耗費你最多時間的元兇！希望大家在 2020 年都活得豐盛！健康快樂！



◆王浩鈞

這種關係更疏離的日子，就更沒話可說。即使有些長者心內十分關心孫兒的安全，卻完全不知怎樣開口，去打

破面的一座冰山。這時候，我們有甚麼可以

做？其實默默陪伴也是一種表示關懷的溝通，當孩

子在家的時候，坐在他附近，即使各自做自己的事，但讓他們

感覺到親人常常在他咫尺之間，就是一種無言的慰問。



◆王浩鈞

這種關係更疏離的日子，就更沒話可說。即使有些長者心內十分關心孫兒的安全，卻完全不知怎樣

開口，去打破面的一座冰山。這時候，我們有甚麼可以

做？其實默默陪伴也是一種表示關懷的溝通，當孩

子在家的時候，坐在他附近，即使各自做自己的事，但讓他們

感覺到親人常常在他咫尺之間，就是一種無言的慰問。

這種關係更疏離的日子，就更沒話可說。即使有些長者心內十分關心孫兒的安全，卻完全不知怎樣

開口，去打破面的一座冰山。這時候，我們有甚麼可以

做？其實默默陪伴也是一種表示關懷的溝通，當孩

子在家的時候，坐在他附近，即使各自做自己的事，但讓他們

感覺到親人常常在他咫尺之間，就是一種無言的慰問。

香港連月發生抗爭衝突事件，全港各區道路交通受到嚴重影響，香港人大大減少了去娛樂消遣的興致。年邁的母親也甚少外出活動，我女兒學校的家長會、水運會和所有課後活動也被迫停止，還有她每逢周六參加的制服團隊活動亦多次取消，使她大感掃興。

一家人呆在家裏，只好看電視新聞或瀏覽社交媒體，卻充斥着示威者與警察對抗的暴力場面，盡是打鬥和破壞，不堪入

目，令人憤怒和焦慮，情緒極不安。於是，我建議一家人到戶外逛逛，離開鬱悶的環境去呼吸新鮮空氣。入冬季節，天朗氣清，是享受大自然的最好時光，但為免遇上突發的交通事故，我們都不敢去偏遠的新界郊區，只是從港島市區向中出發，一路往山的方向走，近郊的空氣份外清新，有如走進世外桃源。

漸漸我們走到去龍虎山，依山極目遠眺，飽覽對岸大帽山、獅子山一帶的山色，襯托着維港兩岸的高樓大廈，海上船隻徐

徐移動，壯麗景色盡入眼簾，伴隨涼風吹拂，令人心曠神怡。沿途有各類樹木和雀鳥等等，欣賞這裏的生物多樣性，令人朝氣勃勃。香港這裏是活力之都，真不忍看見她受到摧殘。

這幾個月來，香港人面對巨大壓力，實在需要遠離繁囂，一家人不妨選擇走進大自然的懷抱，確實是身心健康的廉價活動。

親親大自然



◆何紫薇

三代同堂

香港連月發生抗爭衝突事件，全港各區道路交通受到嚴重影響，香港人大大減少了去娛樂消遣的興致。年邁的母親也甚少外出活動，我女兒學校的家長會、水運會和所有課後活動也被迫停止，還有她每逢周六參加的制服團隊活動亦多次取消，使她大感掃興。

一家人呆在家裏，只好看電視新聞或瀏覽社交媒體，卻充斥着示威者與警察對抗的暴力場面，盡是打鬥和破壞，不堪入

目，令人憤怒和焦慮，情緒極不安。於是，我建議一家人到戶外逛逛，離開鬱悶的環境去呼吸新鮮空氣。入冬季節，天朗氣清，是享受大自然的最好時光，但為免遇上突發的交通事故，我們都不敢去偏遠的新界郊區，只是從港島市區向中出發，一路往山的方向走，近郊的空氣份外清新，有如走進世外桃源。

漸漸我們走到去龍虎山，依山極目遠眺，飽覽對岸大帽山、獅子山一帶的山色，襯托着維港兩岸的高樓大廈，海上船隻徐

徐移動，壯麗景色盡入眼簾，伴隨涼風吹拂，令人心曠神怡。沿途有各類樹木和雀鳥等等，欣賞這裏的生物多樣性，令人朝氣勃勃。香港這裏是活力之都，真不忍看見她受到摧殘。

這幾個月來，香港人面對巨大壓力，實在需要遠離繁囂，一家人不妨選擇走進大自然的懷抱，確實是身心健康的廉價活動。



◆李錦洪

同心圓

日本作家山下英子在 311 大地震後出版了「斷捨離」一書，表面是對家居收納一些理念和技巧，內容卻涵蓋一種人生哲理，書中的主角不是物品乃是自己，決定某些物品是否捨棄，不是想它能否會用到，而是我現在要用所以留下。

有人會問，是否災難過後才頓悟出此道理，答案只對一半，另外一半是山下女士在某次旅程中拜訪寺廟，一進寺門，但覺心神清朗，了無牽掛，原因是細察到寺中不存在不必要的東西！

擁有更多物質以確保生活的素質，本是十九世紀工業革命後的產物，因為生產過剩必須設法傾銷，把一套市場推廣滲入世人心

中，然而當慾望的魔盒打開，只會產生無休止的慾望。

今日我們要學習斷捨離，不在於收拾整理眼前物品，乃是掃除心中障礙，帶來內心平靜安穩，過有品質的生活。

生活品質



◆奕琪

樂齡

樂齡

樂齡

樂齡

樂齡

樂齡

樂齡



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

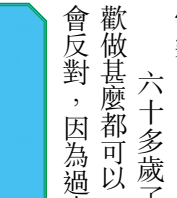
紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

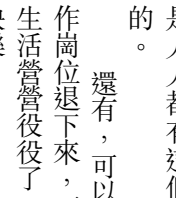
紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

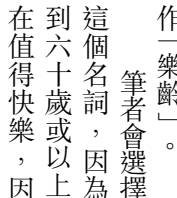
紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

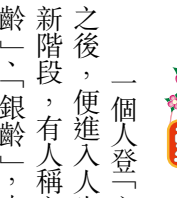
紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

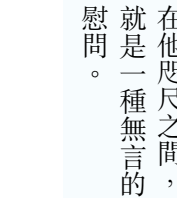
紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉



◆鍾怡

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉

紅葉