



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：珊地

天氣一度回暖乾爽，是行山的好季節。由於住所接連村屋，村後全是山路連綿，一條村落接駁着另一條村落，祇要你沿着迂迴曲折的山路行走，便會看到不同的村莊，了解各村民情狀況，欣賞到不少特色村屋。

自從退休後，生活習慣變得優閒。早上起來往山路進發，沿途小徑風光明媚，一路嗅着大自然清新的空氣，心曠神怡，加上滿眼綠樹紅花，令人眼睛獲得更大的享受！一路上也碰到不少行山長者，

行山的樂趣

有退休中醫師、廚師和護士等，真的不寂寞。大家寒暄一番，又換來不少資訊提示，增廣見聞，搏得很多共同話題。

當你行至疲倦時，也可以在半山村舖休息一會，一嚐小店的山水豆腐花和家鄉茶菓。食品充滿鄉村風味，令人回味無窮。還有那裏的村婦，把自己種植的收成蔬果，像木瓜、大蕉、百香果和芥蘭花等等，供晨運客購買。他們標榜是有機產品，售價雖然比市場昂貴，但吃起來也更有果菜味。行山也不忘買菜，不用再往超市掃貨了，又何樂而不為呢？



香港不少家庭因成員各有忙，晚上一家人聚在一起吃晚飯的時間不多，我家卻例外，差不多每晚都可以三代同堂共晉晚餐，想起來是一種福氣。

一家人共膳久了，自然會清楚各人的飲食口味。每天我負責設計晚餐，由印傭姐姐下廚，我設計的菜式要兼顧多方面：給母親的著重營養，給女兒的著重營養，而我和丈夫濃淡皆宜，而



三代同堂

◆何紫薇

印傭姐姐則不吃豬肉。平衡各方需要後，每晚端出的菜餚通常有三碟一湯，當中有一道菜適合全家，必然是清菜一碟。

有時候，我們一家要出外用膳，決定上哪間餐館前，疼孫兒的外婆總會問孫女喜歡吃什麼。是我女兒小時候常光顧的，是麥當勞，她會為了兒童餐的贈品，求全家陪她吃漢堡包和薯條，這明明是不合她外婆胃口，但外婆卻對她千依百順。女兒踏入青少年

口味各異

後，口味變得多樣化，懂得建議一家去吃日式料理或韓式炸雞，我和丈夫不會每次都順從她，她的外婆卻「義無反顧」，說不介意陪孫女試新口味。年輕人與老人家的口味截然不同，家中長者卻總是慈愛地遷就全家最年輕的那位。

現在女兒漸長，她從每晚一家的晚飯溝通和觀察餐桌上的菜式中，漸漸了解到外婆對食物的真正喜好，也開始明白外婆為遷就她，作出了不少犧牲。最近某次出外用餐，女兒竟主動提出去吃她外婆最喜歡的上海菜呢！



懷舊熱點

◆吳之瑩

老友記最愛懷舊主題的活動，我也不例外！我經常留意城市新熱點，最近去了活化不久的南豐紗廠，重溫了大家珍惜的香港故事。

猶記得六十至八十年代香港的紡織工業蓬勃，不少長輩都曾投身紡織或製衣業，當日位於荃灣的南豐紗廠曾經是許多人上班的地方，今天喜見這地標廠房搖身變成別具創意的保育項目，以全新面貌出現，融合過往的歷史和新創意點子。

那天我心雀躍去到重新展現的南豐紗廠：現分成「南豐作坊」、「CHAT 六廠」和「南豐店堂」三個區域。我最感興趣當然是去找尋一些舊日的痕跡，先入眼簾的有經



懷舊熱點

復修的「南豐紡織」公司標誌、廠房樓梯原貌、金杯牌大閘、太平桶等……從褪了色的柱樑更可想像昔日的工場！

對藝術有興趣的朋友到此一定會特別感滿足，外牆有葡萄牙藝術家 Vhils 以無名英雄的巨幅肖像牆面雕刻，象徵着香港上一代奮鬥的回憶，並向昔日的工人致敬，別具意義！天台上的紗廠公園展示由香港藝術家林東鵬等共同創作的大型公共藝術作品《跡織繪》，七彩繽紛的圖畫切合主題。在白田壩里外的一系列由年青藝術家創作的壁畫，正是文青拍照



懷舊熱點

打卡好位置。遊人又可流連數十家富本地特色的品牌和小食店，找到合口味的空間。

紗廠主人的保育理念是希望紗廠連結社區，吸引不同年代的人進來，找到自己喜歡的事物，一起享受其中設施和重溫歷史，大家不妨到訪懷舊一番，也順道欣賞趣味新事物！



餘暉無限好

◆鄧駿暉

禮多人不怪，鼠年首次見面，祝大家龍馬精神、福氣滿屋。中國人着重仁義道德，但在現代社會，並非人人珍視。在接下來的《餘暉無限好》專欄中，我會從日常生活的經驗探討這個問題，希望拋磚引玉，引發大家更多思考，第一次先談「愛心」。

前幾天，我吃完早餐回家路經一家藥房，突然

談愛心

聽門外的推銷員高呼「大家小心，睇睇後面啊！」回頭一看，遠遠正有一對視障男女撐着手杖走過來，大家聽到推銷員「呼籲」都連忙讓路，推銷員跟這對男女沒有打招呼，我相信他們並不相識，但她能夠主動放下手上工作，用嘴巴替陌生人「開路」，令我心頭泛起暖意，更讓我想起一次親身經歷。

六年多前，我曾經在街上絆倒撞傷額頭，傷勢嚴重，血流如注。當時有幾位有心人照顧我，包括抱着我連聲安慰的老婆婆，替我按摩穴位止血的老爺爺，還有幫我通知家人和報警的女士。當時的我驚恐萬分，有幸遇上這幾位毫不相識的人，他們關切地照顧我，以愛心陪伴我渡過那艱難的十多分鐘，直到救護車來到把我送到醫院！我不知道他們的身份，額頭上的疤痕亦已淡化了很多，但我永遠不會忘記他們的恩德，每年社交媒體提醒我這段往事時，我都會在心中感謝他們，祝福他們福壽康寧！



藥

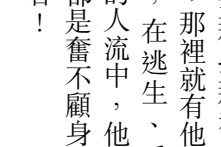
名冊以外的藥物須病者自行購買，有安全網的自費藥物，病人如有經濟困難可向有關基金申請資助，讓他們因此獲得適切治療。

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回

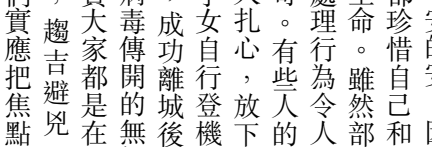


義工歌

齊坐下，我哋一齊唱。
參與義務覓理想，覓理想，當義工，當義工，天天快樂洋洋，唏！

管理藥物可算是一門學問。

長者善忘，所以家人應協助他們把藥物存放於不同盒子裏，貼上服用時間和份量等，讓長者不致忘記和弄錯。如果長者不識字，則需提醒他們何時服藥。



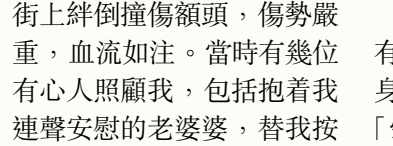
義工歌

世界上最美的逆行者，沒有曲折離奇，更沒有起死回生，只有有用專業知識，用堅毅的氣魄，用對生命尊重的誠意，用愛人如己的情操，來換陌生人的安定、安全。

前面也許是條不歸路，「逆行者」總是勇往直前，義無反悔的一直協助人從危難中往外跑，自己卻總向危難深處鑽進去，為需要協助的人遮風擋雨，保駕護航。

逆行者都是凡人，也有惶恐，亦盼望安定祥和，卻在世界上猶如超人，每逢險情危機，總有「逆行者」的身影。在天災人禍的縫隙中伸出手，找回或將逝去的生命。於公眾，有人赴湯蹈火，這是給予更多人的定心丸；於他們，執意的迎難而上，則是對「專業」的樸素詮釋。這段時間，人們「把人群生命安全和身體健康放在第一位」。它不是喊喊而己的口號，「第一位」意味著沒有任何東西會比人的急難愁盼及生命更重要。

「逆行者」們用自己的行動詮釋了守護生命使命的重要，謹向各位致敬最高的敬禮！



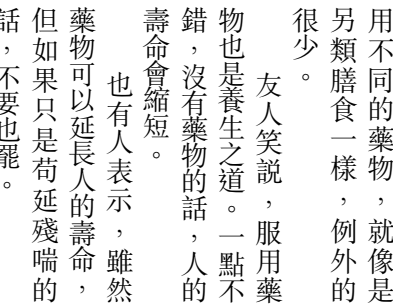
珍

◆珍

應病人的需求，已擴大了藥物名冊。換句話說，就是資助病人領取公立醫院藥物的涵蓋面擴闊了，減輕他們的經濟負擔，因為很多藥物售價不菲。

醫管局的另一項德政是擴大了撒瑪利亞基金及關愛基金醫療援助項目的涵蓋範圍。

長者善忘，所以家人應協助他們把藥物存放於不同盒子裏，貼上服用時間和份量等，讓長者不致忘記和弄錯。如果長者不識字，則需提醒他們何時服藥。



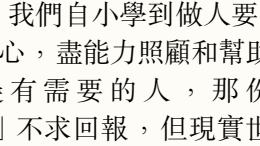
藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



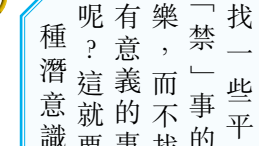
藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



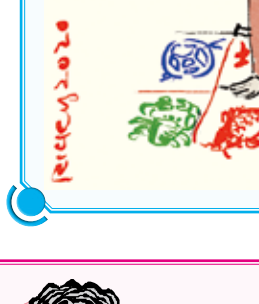
藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



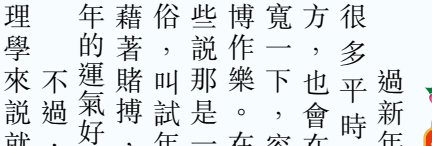
藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



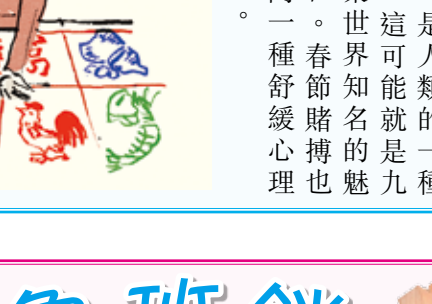
藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回



藥物

不難發現，到了晚晴階段，一般人除了每天三餐外，幾乎都要服用不同的藥物，就像是另類膳食一樣，例外的很少。

友人笑說，服用藥物也是養生之道。一點不錯，沒有藥物的話，人的壽命會縮短。

也有人表示，雖然藥物可以延長人的壽命，但如果只是苟延殘喘的話，不要也罷。

近年醫管局為了回