



相交樂

行山的樂趣

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，

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？



餘暉無限好

談愛心

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

聽門外的推銷員高呼「大家小心，睇睇後面啊！」回頭一看，遠處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

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！

我們從小學到做人要有愛心，盡能力照顧和幫助身邊有需要的人，那份「愛」不求回報，但現實世界中，有幾多人能夠做到？尤其是生活在大都市，總要爭分奪秒工作讀書，爭取最大利益，要停下來幫助別人，甚至犧牲自己的利益去成全別人，我相信未必人人都願意。「愛心」亦不只是關愛別人，更重要的是「愛自己」！我之前亦分享過，如果我們不能好好愛錫自己，哪有能力去幫助其他人？所以最重要還是善待自己，再將愛心傳揚開去。



忽發奇想

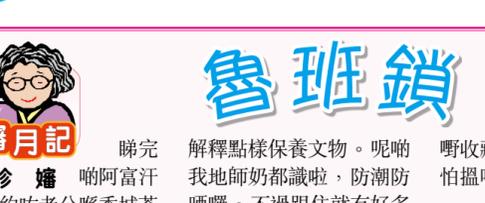
王浩鈞

過新年，世界上很多平時禁賭的地方，也會在新春期間博作樂。在中國，有些說那是一種古老習俗，叫試年庚，即是藉著賭博，看看新一年的運氣好壞。不過，在現代心理學來說，這是一種減壓。但減壓為甚麼要找一些平常界定為「禁」事的東西來作樂，而不找一些正當有意義的事情來放鬆呢？這就要涉及一種潛意識對「黑暗



以禁解禁

面一好奇的原始心理。平時你或不會留意。其實我們時常都或多或少的看看社會禁忌的面貌，所以我們去旅行也會選擇一些邊緣或下三流交界的地方，去領會一下黑暗的味道，但必須十分安全，可供我們全身而退的地方。滿地足這種偏離正軌的



手離足買

邱可珍

睇完阿阿富茶室器，約咗老公嚟看城紙公仔披印加首飾。一見面老公就話，快啲帶乖孫去科學館啦！即係話有啲嘢唔佢睇啦。我本來諗住佢乜嘢修復文物係好悶，講吓啲洗銅線呀、補國畫之類。原來都有嘢玩有嘢學。一入門口就畀幾件衫呀、銅器呀畀人檢查，睇吓邊度要修補，跟住

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，我和丈夫濃淡皆宜，而

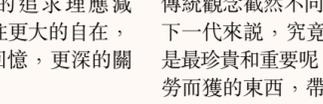


三代同堂

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。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



戒之在得

李錦洪

當人生進入暮年，對物慾的追求理應減少，嚮往更大的自在，更多的回憶，更深的關係！何以在現實卻有不少長者仍然想擁有更多，貪得無厭，煩惱自尋？



於在計之年春

奕琪

給予孫享用，和西方的傳統觀念截然不同，對下一代來說，究竟什麼是最珍貴和重要呢？不勞而獲的東西，帶來了怎樣的心態。香港著名的企業家陳裕光博士很重視家族價值理念的傳承，他形容資產的轉移只是簽幾個字的功夫，要傳承信念卻不是那麼簡單了。

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。

朋友笑說，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。

也有人士表示，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。

醫管局為了回應病者自行購買，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。

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。



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。

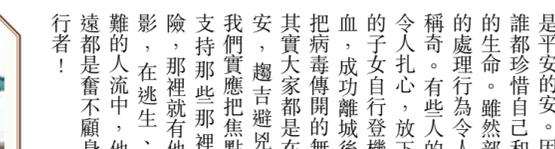
猶記得六十至八十年代香港的紡織工業蓬勃，不少長輩都曾投身紡織或製衣業，當日位於荃灣的南豐紗廠曾經是許多人上班的地方，今天喜見這地標廠房搖身變成別具創意的保育項目，以全新面貌出現，融合過往的歷史和新創意點子。



懷舊熱點

吳之瑩

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！



義工歌

梁愛

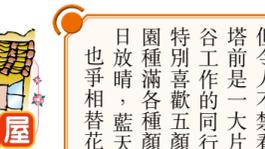
齊坐下，我哋一齊唱。參與義務真理想，真理想，當義工，當義工，天天快樂洋洋，唏！



藥劑

梁愛

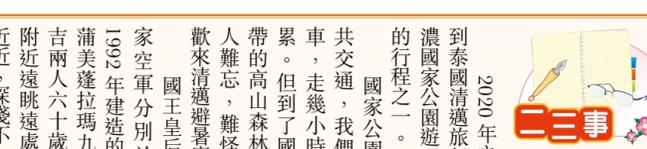
應病人的需求，已擴大了藥物名冊。換句話說，就是資助病人領取公立醫院藥物的涵蓋面擴闊了，減輕他們的經濟負擔，因為很多藥物售價不菲。



珍嬪月記

邱可珍

睇完阿阿富茶室器，約咗老公嚟看城紙公仔披印加首飾。一見面老公就話，快啲帶乖孫去科學館啦！即係話有啲嘢唔佢睇啦。我本來諗住佢乜嘢修復文物係好悶，講吓啲洗銅線呀、補國畫之類。原來都有嘢玩有嘢學。一入門口就畀幾件衫呀、銅器呀畀人檢查，睇吓邊度要修補，跟住



遊泰王皇后雙塔

鍾怡

2020年之始，跟三兩知己到泰國清邁旅行，有一天到茵他濃國家公園遊玩，成為我最喜歡的行程之一。