相交樂

# 蔬果生活

◆ **文：阿展媽媽**
**圖：珊　地**

自小就非常喜歡吃水果。每當經過水果店，便要停下來購買，否則就像缺乏了什麼東西似的。香港是自由港口，全球各式各樣水果品種，嫣紅翠綠，多不勝數，令人目不暇給。像熟透的水蜜桃、士多啤梨、車厘子和蜜糖桔等等都經過精挑細選，放進口內，感覺甜蜜多汁，滿嘴芬香，實在不能錯過。

年紀愈大愈不想吃太多澱粉質和反式脂肪，所以早餐祇要一碗牛奶麥片加一份水果，如香蕉、蘋果或木瓜已經足夠。既飽肚，又富營養。最近聽說火龍果含有高纖維，能令人飽腹，更可以幫助潤滑腸道消化，將積壓的廢物排泄出來，調整消化系統。天氣還是忽冷忽熱的日子，午餐前可以進食一個橙、柑、檸檬或梨子，不但能夠增加身體的水份滋潤和維他命C，更能幫助清熱潤肺，抵抗傷風感冒和炎症，何樂而不為！

晚餐最好是進食綠色大葉蔬菜，及喝節瓜或番茄湯！加兩片豆腐，容易烹調，簡便快熟，而且味道鮮美，又不含高濃糖份，長者最易吸收，並增加食慾，換來一晚好睡安眠呢！

---

餘暉無限好

# 談自律

◆ **鄧駿暉**

新冠肺炎肆虐全球，執筆之時，全球個案已近三十萬宗。世界各地高度嚴防，地球陷於恐慌之中。在本港，學校無限期停課，商業活動停擺，失業率急升，社區文化活動暫停，我本人亦已數月幾乎無收入，長此下去亦不知怎樣維生。即使疫情過去，相信社會要回復舊貌亦需時甚久。

在一片抗疫風潮中，注意個人和環境衛生成為當務之急，大部份市民外出都戴上口罩，公眾場所都放置了消毒用品，交通工具加強清潔，但這些措施要真正有效執行，最重要是市民自律。

好像政府要求從外地返港的市民，都要居家隔離十四天，之後就傳出有帶着手帶的人士在隔離期間外出，還大言不慚地在社交媒體張貼圖片，最後當然被警方尋獲，送進隔離營中。我也聽到樓下餐廳的職員說，有「手帶人」跟朋友在餐廳聚會，還大聲說吃完下午茶要趕回家，怕被發現擅自離家，監察位置的手機會響起。我看電視新聞，也有回港隔離的留學生批評政府措施無用，指「我在附近周圍走，他都不知道，我可以到樓下商場周圍走，他都不會知道我在哪。」聽到這種言論，我禁不住想問：「你是否打算出去試試？」我認為只要存心犯規的人，才會鑽研法規的漏洞，正如坐牢的人一般都不會思考如何逃獄，除非他早有打算。

又例如政府勸喻市民避免旅行、減少聚餐，但不少人似乎「闊佬懶理」，當外國開始實施旅遊限制，香港人就馬上改機票、改行程，第一時間趕往當地避開隔離，這種心態亦是極為自私。我極不贊成政府再派包機接那些在外地的港人回來，早早就勸大家不要去，為甚麼還要出發？遇到問題就投訴政府不救你，哪是甚麼道理？

另一個例子是健身室，一般上瑜伽課時都會脱去鞋子，大部分人輪候入課室時都會穿上拖鞋或運動鞋，但我見到有人竟然光着雙腳，由更衣室走到廁所再踏進瑜伽課室，這不就等同把廁所「搬到」課室來嗎？自律是這次打疫戰的關鍵，如果大家不肯去做，疫症只會持續下去，苦了的還是人類。

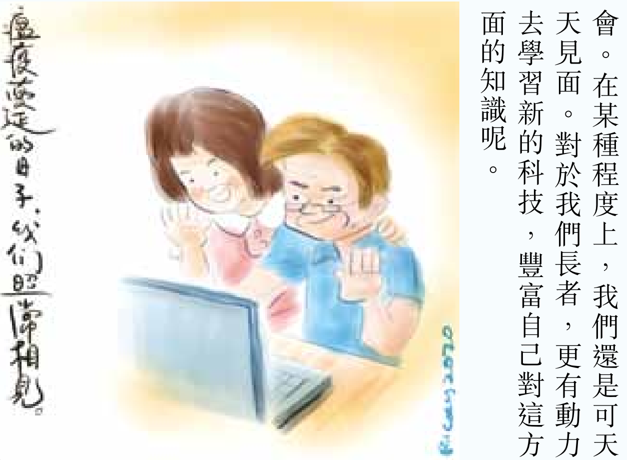
---

忽發耆想

# 照常相見

◆ **王浩鈞**

新冠肺炎疫情持續，不但沒有受控制消失，反而越傳越遠，美國及歐洲都無一倖免，搞到處處百業蕭條。以往繁華熱鬧的城市，都如空城一樣，除了平常上班時間，街上都冷冷清清。娛樂場所當然首當其衝，完全門堪羅雀，入不敷支。各國政府慌忙救市，同時又更需兼顧疫情的控制。除閉關阻止各地人民來往減少交叉感染，更呼籲市民無事都盡量留在家中，始終要疫情得以遏止，還是需要市民大眾都配合防疫的政策，例如被隔離者不從指示，偷偷溜到街上，就會增加疫情傳播的風險。慶幸的是現代數碼通訊發達，我們雖然不能聚頭，但隨時隨地亦可和遠近的親人和好友、同事利用視像交談、開會。在某種程度上，我們還是可天天見面。對於我們長者，更有動力去學習新的科技，豐富自己對這方面的知識呢。


瘟疫蔓延的日子，我們照常相見。

---

三代同堂

# 新科技不難學

◆ **何紫薇**

受新冠病毒疫情影響下，我們的生活模式都打破了常規，向來不熱衷網上科技的我，也迫於無奈去學習，卻意外體會到其好處。

首先我學懂了用視象會議軟件，與身處不同地方的同事開會，共享螢幕內容，進行互動討論，非常方便。繼全港學校持續停課後，我女兒學校的老師也用此軟件來授課，每天依照時間表實時講課，我喜見女兒在家忽然變得有規律，按時坐定定在線上聽課，她說老師有時會一次過向兩至三班同學，多至一百人講課呢！

此外，為避免去室內人多的地方，我們減少了出外購物，一向喜歡逛商場的我，轉攻網上購物，讓貨品送到家中。原來網上的選擇很豐富，而且商品分類仔細，一目了然，最高興是當找到價廉物美的貨品，這可比在商店購買更划算。最近我家便網購了五百元外國入口的急凍食材，有羊肉、牛扒、春雞和三文魚等等，經銷商三天內送到我家，由於食材質素佳，簡單烹調已很美味。

想不到，自從我教曉母親用智能電視後，她對新科技也樂此不疲，打開電視機，再不只是看那幾個寥寥可數的電視台，而是進入互聯網看無邊無際的內容。她喜歡看烹飪節目，現在不限於電視節目表上所見的，而是隨時可用「影片分享網站」在電視大螢幕上看過夠。

在這些足不出戶的日子，網上資訊科技實在帶來許多方便和娛樂呢！

---

同心圓

# 愛與死亡

◆ **李錦洪**

新冠肺炎帶給現代人很多嶄新的考驗，加深了對未知的恐懼，呈現出人性的醜惡與美善，以致對生死的重新體會。

重溫瘟疫的記憶，特別是文學家筆下的描述，最經典者莫過於諾貝爾文學獎得主，哥倫比亞籍作家馬奎斯的力作：「愛在瘟疫蔓延時」，和瘟疫並存者有兩個重要元素，就是愛與死亡。香港人最難忘的沙士片段，豈不正是交織着愛與死亡的唏噓。

中國人對死亡有太多的忌諱，淡化了對死亡的思考和探索，西方人早把死亡視作一門重要的學問，超越了宗教哲學的範圍，引入了很多精神心理的元素，揉合社會和醫學的新思維。

美國神經科學家大衛伊葛門正是一位死亡學者，他曾在「死後四十種生活」中提出過三種死亡的定義，第一是醫學生物上宣告了死亡，第二是在葬禮後社會人際的消逝，第三是世界上最後記得你的人也死去或忘記了你，整個宇宙將不再和你有關了。或許有信仰的人更可有第四定義。

憑着愛，令死亡重新定義，因為有愛，死亡再沒有那麼狂傲和可怕。

---

---

長者之歌

# 我掛住你

**調：賣相思**
**詞：梁　愛**

老友近來好醒目嗎？我心牽掛，
我心牽掛，想搵你飲茶，
又怕你呀，唔得閒
請覆我電話，盼望你呀，時呀時，
笑到咿晒牙。呀呀

---

愛老言老

# 長者說不用

◆ **邱可珍**

「不用」有兩個演繹，一就是「不使用」一件物品或金錢，另外就是「不需要」，範圍很廣，除了物件和金錢外，還包括聚會、探訪和關心等。

長者的子女如已成家立室及不再同住，但卻經常回來探望他們，事主會說：你們工作那麼忙，加上有孩子，「不用」來探望我那麼頻密啊！這個「不用」就是知道子女孝順，可以減少上門探訪的次數。子女聽了可以這樣做，但減少後可以嘗試透過電話問候，讓父母知道他們的孝心！

另一個常見的現象是長者對子女們說：「不用」給我這麼多零用錢，我已每月領取「生果金」，夠用了，子女們可以嘗試作出數目的調適。

當一名長者需要手持拐杖走路，但有一天他對家人說「不用」，便表示他不再拿拐杖出外；家人應該不許他這樣做，並解釋持拐杖對他的幫助，如「不用」會涉及危險。

長者說「不用」拐杖是害怕別人說他「老」，那是心理反應，家人該告訴他人人有一天都會老，持拐杖不用怕，出入安全至上。

家有長者的，要留意「不用」的含意。

---

珍嬸月記

# 接力賽快啲停

◆ **珍　嬸**

架吓呢隻傳染病，實在即係好似接力賽囉，要一個人傳畀第二個人。隻菌自己係唔識郁嘅，冇人幫手傳，就會好似沙士咁人間蒸發喇。不過接力賽傳來傳去剩係得一件嘢，啲病菌喺人身體裏邊百子千孫，於是就一傳十、十傳百咁喎。

專家教咗點樣唔好將自己啲菌傳畀人，又唔好將對手黐返嚟嘅菌傳畀自己。因為啲菌喺手上冇事，去到眼、口、鼻呢啲冇皮膚保護嘅地方就唔得掂。咁樣叫做「手口傳播」喎。而家風頭火勢，人人戴口罩，我就扭耳仔記住，唔好立亂摸自己眼口鼻，要先洗手。所以屋企周圍都擺啲潔手液，方便忽然想摸就先潔手。

不過少出街，同埋喺街度唔周圍摸，就冇咁容易摸到啲菌返嚟囉。重有係唔好去旅行。因為而家隻菌已經變咗「出口轉內銷」喇。所以好多病人係喺第二度惹返嚟。唉，查實病菌點會理你係乜嘢種族吖？記得幾十年前初初聽見話有種乜嘢愛滋病，真係有人以為呢啲係鬼佬嘢，黃種人係唔會有嘅，收尾又話剩係同性戀至有，異性就唔會，結果都証明係自欺欺人。而家一樣好多謠言，又乜又物。我阿珍讀書明理，一定信科學，唔會信啲離奇謠言。只希望人人唔傳菌，接力賽快啲停。

---

樂活程式

# 慢活的療癒

◆ **吳之瑩**

近期宅在家時間多了，無意中在短片分享網站上發現有些以慢活為主題的短片，這些小品創作多來自韓國女生的日常生活，影片取材自簡單平淡的生活，觀賞起來卻有點莫名奇妙的療癒作用，其平靜舒閒的細節令人嚮往！

這些影片都有類似的風格，女主角的家居簡約整潔，晨起用心地做好一頓可口的早餐，花上時間慢慢地做蛋捲、切車厘茄弄個沙律，將麵包烘得恰到好處，再花點時間擺盆，一頓充滿愛心的早點上桌，令人感動。有女生份外用心地做好日常家務，修剪盆栽，然後趁小休，細意享受一份茶點。她們的簡單日常突顯慢活的節奏，幾乎帶點「修行」的味道。

意想不到的是很多觀眾留言，表示對影片中描述的生活表示欣賞，甚至渴望代入美好時光中，願意一改做事匆匆的心態，嘗試心無旁騖地做好眼前家事，學習和實踐慢活的哲學，好好享受「活在當下」的時光。

• 午後小休，點上線香，享受片刻寧靜！

個人的感受是當社會出現不安情況，很多人每天不由自主地花上不少精力在廣推和接收訊息，在單一議題花上不少時間，甚至衍生紛亂情緒和焦慮，如能放下過敏的反應，學習在生活中找小確幸，心態自然趨於平靜。

這類看似平凡的短片為觀眾帶來很好的啟示，讓我們做好日常生活的每件事，在小節中找尋平淡的歡愉！若察覺自己過度被社會氣氛影響，不妨放開煩惱，學習放慢腳步，以慢活的生活方式取代，好好細味當下所擁有的一切！

---

三味書屋

# 圓融，不圓滑

◆ **岑家雄**

圓融是指人與什麼人相處都不會格格不入，產生融洽、愉悅之感。而圓滑也有人人可交之意，但「滑」總給人嘴甜舌滑之意，初交或會令人有飄然之感，但久而久之會發覺口不對心。要做到「圓融，不圓滑」則須從說話認真着手，予人誠懇相交的感覺。

說話是門藝術，雖然不是每個人都要靠「把口」維生，但也必須明白，說話是為人處世必須學會的本領。俗話說「嘴是一把劍，結怨三百年」，又說「好言一句三冬暖，惡言半句六月寒」。

在現實生活中，同樣一件事，不同的說話方式往往會帶來不同的結果。一句話不僅可以讓人感到窩心，也可以讓人震怒。說話首要學會傾聽，因為很多人都有搶話的毛病。每個人的話語背後都有自己的意圖和目的，當我們和別人溝通的時候，就必須學會認真地傾聽別人說話。通過這種方式去揣摩別人的心理，領會別人的意圖，了解說話的真實目的。只有通過傾聽，你才能夠聽懂別人的話，並且做出準確反應。

其次，做事說話前需先了解對方的心理。我們做什麼事都要學習易地而處，說話尤其如此。遇到事情時，不妨學習逆向思考，嘗試站在對方的角度去思考問題。只有多去了解別人，才能進一步思考當我們這樣做時，對方會如何想，以及引發的後果。這樣我們就能夠想得更徹底，把事情做到最好，把話說到最恰當。

最後，說話切記不要急着表達自己的觀點，應先思考幾分鐘。幾分鐘看來短暫，卻常常能夠想明白很多問題，少走很多彎路，做出正確的判斷。很多時候，話多是我們失敗的原因。事緩則圓，養成多思考的習慣，才能避免莽撞行事，減少錯誤的產生。

---

二三事

# 泡一壺茶

◆ **鍾　怡**

踏入春季，潮濕的天氣容易滋生細菌，衣服也久久未能晾乾，為生活帶來諸多不便。加上最近經常下微雨，抬頭仰望天空，只見天色陰暗，薄霧籠罩，心情不免受到影響，變得有點鬱悶。於是，我決定泡一壺茶，希望藉著泡茶驅走心中雜念，讓煩躁的心靜下來。茶的清香撲鼻而來，澀味與甘味融合，口感甘醇。在泡茶的過程中享受悠閒寧靜的時光，也算是生活中的小樂事。此時，發現杯中的茶梗直立，心情頓時舒暢，一掃心中的煩躁。據說茶梗直立代表好運將要降臨，不論此事孰真孰假，也讓我感到驚喜萬分。

有時，微小的幸福感能帶來一整天的好心情。平淡的日子裡總會出現許多令人會心一笑和感動的時刻。例如：享受美食、重遊故地、買到物超所值的東西或在又濕又熱的日子，在飲料中放一冰塊或坐下來吹風扇等等。這些小事帶來的愉悅感和滿足感雖小但確切。常言道「人生不如事十常八九」，可見幸福得來不易。但也有不少人常放大不如意事，而忽略了日常生活感受到幸福的瞬間。從生活瑣事中尋找微小的幸福，積少成多，無數的小幸福或能堆砌成大幸福。

---

小啟　一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表督印人之意見。 二、如欲轉載本刊任何文字或圖片，請事先知會本刊，並請惠寄所登書刊，以作記錄。 三、本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡，屆時本刊有權刪改內容，如無聲明，稿件概不發還。 四、珍惜此刊，閱後請轉送其他人士，又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會，同時並請預先知會該新讀者。 五、本刊荷蒙公益金贊助部份經費，謹此致謝。義工成員　採訪及撰稿　包括各界專業人士，如中西醫、社工、大學教授、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。 發行工作 —— 東區六通拳晨運人士、聖雅各福群會家長義工組、聖雅各福群會松柏會會員、個別社區熱心人士
排版 • 植字 • 印刷　超企印刷及傳訊有限公司　香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨駿盈街八號一樓