



相交樂

文：阿展媽媽 圖：珊地
海洋公園已經有超過四十年歷史了，是香港市民的代表地標，也是我們的集體回憶，真不希望最終會結業收場。

集體回憶話海洋

海洋水族館，還有那七彩繽紛的熱帶魚族群、海洋生物和海豚表演項目，過程目不暇給，增長知識！那宏觀的吊車，覆蓋萬里，一望無際的山林景致，增強視野，學生們坐過後，胸襟更為廣闊。還有那趣致的熊貓和動物公園，也是小朋友和一家老少的「集郵」景點呢！



海洋公園已經有超過四十年歷史了，是香港市民的代表地標，也是我們的集體回憶，真不希望最終會結業收場。



餘暉無限好

談信任

鄧駿暉
你信任身邊的人嗎？人是群居動物，信任可說是建立人際關係，以至整個社會的基石。

可惜，整個世界都缺乏「信任」，以近期新冠病毒事件為例，不少國家互相猜疑，拒絕與國際社會合作，共同應對這場世紀疫症，主因正是為了保護自己國家利益！

歸根究底是大家抗拒聆聽別人的意見和看法。建立互信，基礎是能夠溝通，「聆聽」是指讓對方表達意見，你不一定要同意，但至少尊重對方，讓他有發表的機會，再進行理性溝通。

我們習慣了生活快捷方便，任何時候在街上感到肚子餓，只要走進一間廿四小時營業的便利店，便有麵包乾糧、微波爐食物可充飢。



三代同堂

何紫薇

聽母親說她舊日的生活，天天都要勞動，自己煮飯洗衣，洗衣是用白糕、炸油角、包糉子等等。

自己動手做

肥皂在洗衣板上洗擦的，有時太大力，連手都會擦破。那時的手會自己縫製或編織衣物，每逢節日，節慶食物是自製的羅白糕、炸油角、包糉子等等。

居家DIY的點子其實有很多，我們還嚼過自己包捲的日式壽司，女兒兒愛上做出各式的蛋糕焗爐可烘出各式的蛋糕曲奇，丈夫則喜歡研究如何把廢物重用，自製環保用品。



時間的富翁

李錦洪

在疫情緊張的日子，人們會失去很多東西，唯一可以大量賺取的，應該就是時間。大家彷彿都成為時間的富翁，多得令我們不知如何使用，特別是那些平時忙慣了的人，彷彿進入另一個時空的世界，每分每秒都走得特別緩慢，真正是度日如年。

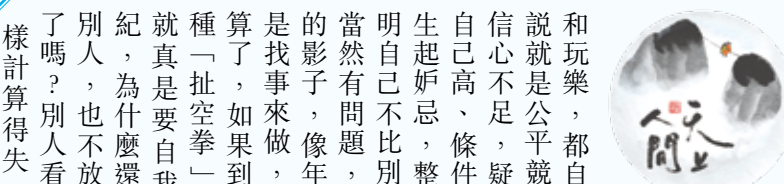
其實在忙亂的日子，生活有如遊樂場的機動遊戲，身不由己的轉動又轉動，又恍似放進一座大監獄中，沒有太多自由的選擇，於是聰明和能幹的人，以為自己善於管理時間，其實是被時間管理自己！



奕琪

知足知止樂悠悠

世界完美優悠，從今可不必擔憂，美滿快樂在你身邊你尚何愁。人生要悟透，食噴愛痴要速棄莫留，要快樂唱不強求，知足更知足不憂，一生安享永壽，永保開心節奏。



只存在腦袋中的假想敵

王浩鈞

年青時，無工作、交女友和玩樂，都自設假想敵。從正面來說就是公平競爭，從負面去看就是信心不足，疑神疑鬼。見到能力比自己高、條件比自己好的人，心裏生起妒忌，整天要跟人比試，想證明自己不比別人弱。



吃喝玩樂的團契中，也事事找個人來比，大家於是把一切的獎賞都歸功於你。假若你仍不快樂，還要找別人碰，相信到最後連朋友都沒有，那又何苦來由呢？



愛老言老

邱可珍



珍嬪月記

珍嬪

鳳凰木開花，火紅一片，就知道夏天來了！2020年眨下眼就行到一半，都算做驚濤駭浪。舊年下半年猛抗爭，由遊行到搗亂，搞到地鐵呀舖頭呀都打爛，但都係週末為主。

疫情下的樂趣

我就更加有樂趣，因為多吃兒乖孫嘛！阿女好心機，買咗啲細佬仔書畀我陪佢睇，唔使佢哋開屋度跑來跑去，搞到我眼花。我認起不如同佢睇吓啲成語故事啦，細仔教我駁綫，係個電視上邊睇動畫，同乖孫講吓啲井底之蛙、狐假虎威、愚公移山呀，引到佢好多問題問返我，好似話太行山嘍邊呀，乜嘢叫做「子又生子、孫又生孫」呀，學吓傳統文化，好過淨係玩啦！

我城速寫

樂活程式 吳之瑩

年初時，久未見面的畫家朋友潘淑珍告知一個好消息，她的水墨畫冊「吾土吾情」面世了，畫冊收錄了她自九十年代至近年的百多幅作品，裡面有你熟悉的香港風景。此時眼前即時出現了淑珍正在城市寫生，樂在其中的景象！我自是急不及待想先睹為快，立即跑往她的畫室聚舊。



潘淑珍的作品讓讀者有機會重溫香港美景！

淑珍沉醉於寫畫香港風情源於一顆熱愛我城的心，早在九零年代她已和一班志同道合的朋友組成一支寫生隊伍，每逢假日足跡踏遍中西環、灣仔……由鬧市到郊野，用獨特的速寫方式將令她感動的景物記下，當時的活動至今回味無窮。退休後她一直懷着一顆感恩的心，記錄香江不斷變化的景色。「吾土吾情」中可找到她畫筆下彌足珍貴的歷史景物、鄉風民情、花開有時和大城小景。完美的退休生活當然少不了和家人共聚美好時光，與母親家居

快樂是

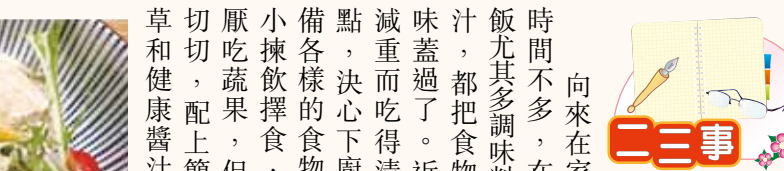
三味書屋 岑家雄

未知今年書展能否如往年般舉行，令不少愛閱讀人士均焦急等待。記得幾年前書展有一本《80+，快樂是……》相集，是一位攝影家拍攝50位八十歲以上老友記的照片，加上各長輩道出他們認為的「快樂」之意。因而想起你的快樂是……什麼呢？

好好吃飯

鍾怡

向來在家煮食時間不多，在外吃飯尤其多調味料和醬汁，都把食物的原味蓋過了。近來因減重而吃得清淡一點，決心下廚，準備各樣的食物。自小揀飲擇食，又討厭吃蔬果，但洗淨草和健康醬汁，做



成一盆盆的沙律，感到意想不到的清新和美味。

也習慣「電視撈飯」，或是「手機撈飯」，我有真正地品嚐食物嗎？我們嘗試把專注力放回「食物」上，喜歡濃味的筆者因此喜歡上豆腐、南瓜、粉皮和各種種籽類食物。從食物中發現自己，原來十分有趣！