優質的時間

相交樂

◆文：阿　展
圖：敏　怡

喜歡飲茶，大抵除了可以開開心心跟家人選擇琳瑯滿目的美味點心，還有是享受那段跟家人一起聚餐的時光。選擇到茶樓品茗，甚少是風風火火的完餐吧！本來跟家人聚飯，好應該把調子放慢，大家聊聊生活瑣事，互相了解。一盅兩件的中國人飲茶文化，逐碟點心上場，合該是用以增進感情的一種飲食模式。

正如每給對方倒一杯茶，小時候的我們已懂得以兩隻小手指加上點頭表示致謝，那是中國禮儀中的美事，那是吃快餐的人不會懂得的貼心表達。

小時候跟祖父母上茶樓，我更喜歡看著他們跟茶樓裡推點心的嫂嫂、或跟樓面的伙計叔叔聊天，那是人情味的日子，食物還只是其次，重要是大家問問好，見見面。

只是片言隻語，已是很好的交流，可能是談談當天的新聞，說說到那裡買得好貨色，談談孩子的成長，已成生趣。那是一個人與人之間懂得交流的年代，有問有答，有來有往，管了解不深，卻又有著一種體己的關心，管它不是最美味的食物，令人懷念卻是箇中優質的時間。

飲水思源

餘暉無限好

◆鄧駿暉

我喜歡聽歌。

晚上回到家，我都會打開電腦，聽聽音樂，減減壓才就寢。但你如果問我最近流行甚麼歌曲，恐怕我會答不上，因為我愛聽的都是舊歌。

舊歌「襟聽」，旋律優美之餘，歌詞亦甚有意思。電視劇主題曲都依劇本填寫歌詞，聽罷一曲已能掌握故事劇情或主旨。

再聽時下流行曲，歌詞質素之差令人嘆息，加上歌手們的唱功，甚至唱錯字音，真的不想再花時間聽下去。

時間巨輪一直向前，很多人都「貪新忘舊」，這些經典歌曲是「老套」、「落伍」的同義詞，年青一輩都不願意接觸。

早前，我亦參加過沙田文化博物館，有關畢加索藝術展的導賞團，那位年輕小伙子，帶領我們欣賞一幅幅作品，介紹得很流暢，不消半小時就參觀完了，說聲再見，大家就鳥獸散，記得幾多內容無人得曉。

還有時間，我繼續參觀，遇上另一個導賞團，那位較年長的導賞員同樣熱心地介紹，她跟參觀者分享作品背後的故事，提起參觀者的興趣，亦加深參觀者的印象。

最近透過採訪，認識兩位導賞員，她們都是退休人士，擔任導賞員十多年。兩人不約而同告訴我，她們年輕時都看輕歷史，認識不深，覺得歷史距離自己很遠，只為了考試才去讀。

但當上導賞員之後，她們徹底改觀，認識到歷史是前人努力經營的成果，對後人有著深遠影響。她們希望透過自己的介紹，令參觀者有所得益。

她們花上很多時間準備「導賞團」，除了館方提供的資料，她們還看參考書、上網找資料。她們更為不同年齡的服務對象「度身訂造」行程，因應他們的程度設計行程，總之希望他們能了解到歷史的價值。

其中一位導賞員跟我說：「前人能夠造出這些成就，我們這班後人為甚麼不能？」她希望年輕一代不要只顧打機、玩樂，更應該好好抽時間認識歷史，正所謂「飲水思源」。

各位老友記，下次到博物館參觀時，不妨也參加導賞團，或許你也會有所得益呢！

活着就是美好

大書積

◆王浩鈞

入秋以後，對於我們這班老友記，總有些「老友記」應約而來。以前身體一些傷過的舊患，只要秋風一起，就準時不請自來。向好處想，這倒是一種人與天地間的溫馨提示，就像年少時風掠黃葉，就陶醉於秋天的美景一樣。

秋天，就是有一種神經質的季節，好像是要將你從夏天的熱熾中拉回來，在漫天落葉的景緻中，與三數知己，在樹下沏一壺茶，吃一件點心，閒話家常，即使話題都離不開腰痠背痛，只要大家還活着，能呼吸到秋天的清爽氣息，那些腰背腿肩的「小酸小苦」的投訴，也可以當成一件美事；一件活着就好的美好提示。

秋高氣爽，外出展身心

◆奕　琪

歲月催人

爺孫情

◆老　叟

龍仔四歲已略懂事，爺爺出示家庭相簿。

龍仔（指一英俊青年）：「這個是誰啊？」

爺爺說：「噢，這是我啊！」

龍仔：「真的嗎？那麼，你這個一起和我們同住的大肚腩禿頭老伯，是誰啊？」

愛老言老

◆邱可珍

十多年前，一位五十多歲的男士在教會中擔任庶務員的職位，並與其年老的母親同住。據知每個週日，他們都一起到教會參加聚會，並沒有兄弟姊妹。

到了退休年齡，他找不到其他工作，只好靠微薄的儲蓄過活，而母親亦更年邁。

有次閒談，得知他正替母親申請入住安老院，以便獲得更適切的照顧。

輪候了一段日子，終於如願以償，我們都替他高興。那時，他本人已六十多歲。

獨老

目前他獨自生活，成了「獨老」。

由於他為人內向，教會的同工每隔不久便會前去探望，並鼓勵他參加長者中心和教會一些活動，讓生活不致太沉悶。

香港的「獨老」有多少，我不知道；但一直覺得年紀愈長的「獨老」，一旦健康下滑，獨居是相當不安全的。

入住安老院的輪候時間頗長，政府有何對策？

兩年後，這位年邁的母親離世，身為兒子的他再不用每天奔波前往安老院探望。

多年老居

秦始皇

珍嬸月記

◆珍　嬸

其實都唔係第一次睇秦皇俑嘞，記得幾年前乖孫重組啲之時已經喺歷史博物館見過，大大個黑猛猛嘛。今次多咗啲將軍名馬呀石鎧甲係好得意嘅，重有皇宮模型添，我覺得最神奇就係啲古老去水渠好鬼粗，但係就同而家嘅啲有乜分別。

阿女就最鍾意個金虎符，閃令令，但個樣好卡通，兩隻兜風耳好似老鼠多啲，條尾重係捲起添。

乖孫最開心梗係睇動畫啦，企喺度，望實幅牆，一陣間崇山峻嶺係秦嶺，一陣間好多人起陵，一陣間一排排七彩兵馬俑，然後就打仗，燒晒……啲動畫不停，係咁由呢邊牆飛去嗰邊牆，地下花碌碌，好多細蚊仔興奮到係咁跳又想摸，乖孫梗係一樣啦。卒之睇完又睇，睇咗三次佢先肯走。反而另一套講馬嘅戲佢就冇乜興趣。

出返離梗係要同啲Q版秦俑影相啦，肥肥矮矮好得意。講起影相，今次的展品全部任影，好多人好開心咁同啲出土文物係咁影，明明係死人嘢都百無禁忌。

記得細個之時剩係識得秦始皇係統一中國第一個皇帝又係暴君，而家見到佢當時嘅文物，先至知道秦朝有幾威武。忽然諗吓，使乜逼人讀乜嘢國情教育吖，睇吓展覽咪得囉！

當舞台消失

同心圓

◆李錦洪

和年輕人歡聚交流的場合，有人問了個可愛的問題：「李先生，當你老了，不能再寫文章和做電台節目，你最希望做些甚麼？」

年輕人的問題其實很有深度，就是當一個人最專業最擅長的技能，因年齡老化而不再受用時，是否還有剩餘的價值？

簡單來說，像我這樣並無真正的一技之長，也缺乏專業的證書文憑，乃是靠「知識」謀生的常識份子，倒沒有甚麼法定的退休年齡，一切在乎能否與時並進，延長被時代淘汰的時間。知識與常識可以令生命注入意義，也帶來生活的交換價值，幸好自己對物慾的要求很低，對價值的要求較高，無論工作與生活都自得其樂。

問題是，一旦失去了原有的舞台，除了養生的需要外，還可以有其他補足嗎？

其實每一個踏上舞台的人，都當有下台的準備，而下台的身影猶其要瀟灑，在我來說，生活到處都是舞台，有日不能再廣播，那就開始窄播，沒有地盆寫文章，也可以自寫自說自逍遙。

秘密花園

老有所思

◆黃翠雲

近閱「蒲公英希望基金會創辦人」魏悌香的一篇文章《心靈的祕密花園》，文字雋永，觀念清新，茲錄一、二與讀者分享：

「生命必須有獨處的時刻，正如我們需要熱鬧時刻，兩者一樣重要。平靜的水池才能看清倒影，沉澱的心靈也才能看清問題。當我們的心太過混濁，雜念太多，生命其實是軟弱不堪的。

一座祕密花園可以讓我們沉澱、安靜，重新整理自己，獲得新的力量。只要有心，任何地方都可營造一個屬於自己的心靈空間。寫《懺悔錄》的盧梭透過走路來沉思，微軟總裁比爾•蓋茨每年都會獨自閉關兩個禮拜，藉此釐清思緒。試著找出並走入你自己的祕密花園吧！相信你會經歷全新的感受，重新得力，如鷹展翅上騰！」

我也曾有此體驗，我的祕密花園——馬鞍山海濱長廊，前臨沙田海，遠眺八仙嶺羣峰，海天一色，盡入眼簾。獨自在那兒散步，我不感孤單，老伴常在我心間，仰望天際問句「你」好嗎？甜蜜的回憶陪我進入心靈的祕密花園，不管未來怎樣多變化，保留這牽掛，屬於我們的情話！

善用鼓勵

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

與幾個老友記閒聊，老陳有感而發：「愈來愈發覺所有人都是不喜歡接受批評的。」老李附和：「即使那些自稱樂於接受意見的人，聽到別人批評自己，其實心裡都不會高興。」

老王十分認同：「好像我，明明知道應該多聽別人意見，可是，當別人真的提出意見，批評自己的時候，心裡總有不愉快的感覺。」筆者問：「你們知道原因嗎？」大家一臉茫然望著我。

「我認為與批評所發放的能量有關，批評一般發放的是負能量，而快樂屬於正能量，所以聽到批評覺得不快樂是十分正常。」筆者推理。老陳：「說得有道理，之前我還以為是自己特別小心眼呢。」他哈哈大笑。

老李：「難怪我的老闆一直都不大接受我，原來我經常向他發放負能量。」我亦自嘲：「我可不是一樣，所以也不太受上司歡迎。」老王：「但我可不想做馬屁王，事事做應聲蟲，那該怎麼辦？」我建議：「嘗試多鼓勵別人的好處，鼓勵屬正能量，彼此建立良好關係後，再婉轉地提出意見，當然，怎樣才夠婉轉又是另一門學問。」

食禮

三味書屋

◆岑家雄

我國歷來崇尚禮儀，當中包括飲食禮儀。禮制始於古代的祭祀，而祭祀又從飲食禮儀起始。古代食禮被廣大群眾所接受，並逐步演變成各種的飲食禮儀與禮俗，成為中華民族優秀的文化傳統之一。

如就餐前賓主雙方總會為落座而推讓一番，往往要半天才能各就各位。其實坐哪個席位不能吃喝？原來這一飲食禮儀，遠自先秦就有了。《禮記．曲禮》載：「虛坐盡後，食坐盡前。」意思是說，要坐得比尊者和長者靠後，以示謙恭；吃飯時則要儘量坐得靠前，以免不慎掉落飯菜，弄髒座席。

宴會的古代禮儀還有上魚肴時，「濡魚進尾，乾魚進首」，也就是說新鮮的魚，要將魚尾朝向客人；如果是魚幹，則要以魚頭朝向賓客，以示尊敬。與長輩共膳，若長者沒有舉杯，其他人不能先飲酒；對於長者的敬酒，輩分低的人不能推辭不飲。即《禮記．曲禮》所謂的「長者舉未釂，少者不敢飲。長者賜，少者、賤者不辭」。

當客人吃飽放下碗筷，主人會熱情勸客人再吃點兒。這也是《禮記．曲禮》所記載的內容。「三飯，主人延客食畢，然後辨殽。」所謂「三飯」，是指客人吃幾碗飯後推辭說飽，這時，主人竭力勸讓，客人就需要再吃肉、喝湯。

酒足飯飽之後，客人一般會幫助主人收拾餐具，而主人會客氣地加以阻攔。《禮記．曲禮》說：「卒食，客自前跪，撤飯齊以授相者，主人興辭於客，然後客坐。」意是吃飯完畢，客人應起身向前收拾桌上的食具，交給主人，主人此時趕忙起身，勸阻客人不要幫忙，然後，客人再坐下。

食是日常事，禮儀不可遲，才可彰唐漢風範，贏得世人尊重。

狼媽媽的歷奇計劃（下）

懶智慧樂湊孫

◆黃曉紅

上次提到當兒子十歲、女兒十二歲時，我的「狼媽媽」本色，終於露出原形。暑假在即，我召開家庭會議，問孩子暑假有沒有興趣自己去旅行。姊弟倆異口同聲地說好。

我把周詳的小朋友大旅行計劃，一五一十地說出來，孩子一致同意我的大計，其後我花了兩個通宵，讓我的構思變成現實。

十歲的孩子自由行，總不成真的訂機票和酒店，讓他們自己在一個陌生的國度遊蕩吧？我雖是個「狼媽媽」，可不是個「蠢媽媽」。危險的事情，我不會讓小孩子去試。兩個通宵，換來的就是一張安全網。

我上網找了十多家英國的暑期學校，再精選幾家，和孩子商討。結果，兒子在紐卡素和艾克希特（Exeter）之間掙扎了好一陣子，最後選了後者。他的想法是：紐卡素有他最喜愛的足球運動，學校有訓練班外，還可以在周末到現場觀賽。這可是他夢寐以求的樂事呢，但為甚麼結果選了艾克希特這英格蘭南部小城呢？原因是紐卡素那家學校沒有接待家庭，學生必須住宿舍，而艾克希特不僅可以住在當地人的家體驗當地生活，周末還可約同姐姐一起在城裡逛街打保齡球。

主意既定，我立即致函艾克希特暑期學校的校長，問明所有詳情，包括來回倫敦希斯路機場的當地交通和寄住家庭的背景。

臘鹹魚

兒時舊話

◆潘國靈

春生夏長秋收冬藏。生曬、醃製食物，最初是為了保存。鹽和光是好東西，中國人很早已明白這道理。日曬法是保存食物的古法。我們因此有了鹹魚、蝦醬、鹹蛋黃、蝦乾、菜乾、魷魚乾……。塗上鹽，把食物放在太陽下乾曬，就熬出不一樣的味道來。也算是神乎其技。

生曬食物中，鹹魚是頂級之王。

鹹魚甚至深入至我們的日常用語。「鹹魚翻生」、「食得鹹魚抵得渴」，還有阿Lam唱的：「鹹魚白菜也好好味」。是的，鹹魚，以前是窮苦人家的食物，現在，當然矜貴多了。

曾幾何時，鹹魚可以整條買、斷截買（魚頭、魚身或魚尾），馬友、鱔白、包滑，任君選擇。光顧鹹魚欄之外，在陽光還大把地曬進尋常百姓家的日子，人們在騎樓、陽台曬果皮、曬鹹魚。說起來，鹹魚的失落，也與我們的居住空間有關。

很久沒吃過梅香鹹魚。西環的鹹魚欄還剩多少？

營養專家說，日曬食物不健康，不好多吃。但鹹魚雞粒炒飯，還是一時的心頭好。上環牛記茶屋的蒸長洲三寶（蝦乾、魷魚乾、銀魚仔），也是一道好菜色。

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