



打開心扉

吳志東

長者為什麼

要保持生活

「熱誠投入生活」令人生活滿有快樂

活的活躍呢？是否生活越忙碌，就越快樂呢？長者是否生活得清閒，養尊處優，更感快樂呢？心理學家 Csikszentmihalyi (轟氏) 為我們提供一個很好的答案。他認為「熱誠投入生活」是快樂的秘訣，當中必須包括兩個元素：第一是「忘我境況」，一個人越全情投入地專心一意地去做自己認為有意義的事情時，他主觀地會感到愉快，越多擁有這種愉快的經驗，就越會感到快樂。

現代長者喜歡利用電腦或智能電話上網，與家人或朋友

閒聊，或者上網玩電子遊戲，這些活動又是否能夠為自己帶來快樂的感覺呢？那就要看看該項活動是否符合「熱誠投入生活」的第二個元素，就是「活動的意義」。生活上保持適度的忙碌，當然能令我們感到生活充滿，但求填塞空閒的時間，而每天

漫無目的地上網或玩電子遊戲，初時似乎有助消磨時間，但漸漸地會發覺上網苦悶無聊，只會白白浪費時間，反而令到自己身心俱疲。相反地，如果長者用電腦是為了替家人整理家庭

照片，整理過程本身就深具「意義」，他將會樂此不疲，而不以為倦怠，而在整理照片的同時亦可回憶一番！整理完成後，又可以和家人、朋友等分享成果，是何其快樂呢！

原來沒有意義的享樂和幸福並不長久，因此，養尊處優的悠閒生活並不能夠為長者帶來長久的快樂感。只有既令你投入，又能帶給你意義的活動，才是使你生活變得豐盛的源頭。因此，長者們不妨多發掘生活上一些能令自己全情投入地去做，又有充滿意義的項目或活動，從而提升自己的快樂指數。



阿虫

釋不了，所以回港後我又做了點調查，結果是相當趣味性。先談談日本這個國家，屬於人口老化問題較嚴重的國家，現時每四個人之中，就有一個人超過六十五歲；另外，經濟狀況亦不見得特別好，首相安



影像傳情

水禾田



鴿子

我喜歡小動物，也喜歡雀鳥。但我不敢養動物，因為在城市居住，地方實在太細小，如果再養些動物雀鳥蟲魚等等，我怕牠們失去了自由，還是讓牠們活在大自然，像鴿子一樣代表着自由與和平……

上月復活節假期跟兩老到日本旅遊，由於兩老之前未去過日本，今次看到這麼多新奇玩意，他們亦玩得相當開心。這次日本之行，有不少地方值得回味，亦值得跟各位分享。我們今次行程主要逗留在



投資之道

史丹利

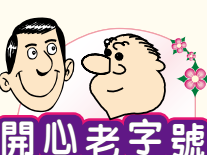
自由長者創業

東京。每逢週日，秋葉原便會人頭湧湧，其一是會有不少街頭表演，另外亦有不少新科技產品。兩老當然相當雀躍，不過一向心水清的媽打，卻

講講，又好似比較多了一點，至少在比例上說是有工務在身，部分在派傳單，更有一些好像是傾談生意！其實當時我也解

倍晉三著手搞活經濟，但成功與否仍是未知之數。雖然如此，但當地老友記的創業意慾仍相當高。據當地調查顯示，五十歲以

這些資料告知媽打，不過她已經專心研究今次之行的「戰利品」！也不打緊，難得可以跟他們出外旅遊，加上他們感到開心，我亦已經心滿意足了！



開心老字號

李慧雅

新式甜品店

每次與朋友晚飯過後，都很期望可到甜品店吃飯後甜品，即使在晚餐吃得飽、多豐盛，到了甜品店後各人亦必會用「另一個胃」把甜品吃下。現在的甜品店越開越多，他們提供的甜品亦各出奇謀。今次介紹的甜品店亦提供很多新穎的甜品給食客。

間的朱古力醬即流出來，口感很好，除朱古力口味外，他們亦有綠茶心太軟給你選擇。



另一重點推介是他們的斑蘭香蕉窩夫，斑蘭味很濃，而且口感很脆、很美味，加上熱騰騰的窩夫配上冰凍的雪糕可是絕配，而且市面上不是很多地方都會製作斑蘭味的甜品。而差不多每一枱都會吃的，是他們招牌甜品「蘋果金寶配雪糕」，蘋果加上肉桂味的配搭，面脆內軟，焗

的時間剛好，蘋果不會過熟。最讓人難忘的是這甜品店選用了最優質來自瑞士的雪糕來作配搭，又再一次證明對食材認真才可製作佳餚的道理。

心甜

地址：大圍積富街 49 號 安定樓地下 G 舖 電話：2699 0028



想當年

鄭寶鴻

送柴工人

約 1935 年，先施公司前的干諾道中。

當時除少數用煤氣外，大部分家庭和店舖均用「風爐」煮食，燃料為木柴或炭，主要乃來自馬來亞和山打根一帶的「坡柴」和「坡炭」，亦有本地及內

地的「松柴」。迄至 1970 年代，各區均有柴炭店開設，亦有由米店兼營者。店員亦負責送貨，每次為一擔（一百斤）。

用柴炭煮食，以開頭的「透火」為苦事，遇著未乾透的「濕柴」時，火煙會燻至連眼睛也睜不開。

由 1950 年代起，柴炭漸被「火水爐」、「石油氣爐」、電爐及煤氣所取代，「擔柴佬」亦從街道上消失。



約 1935 年代的送柴工人。