相交樂

回歸之後

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

數數手指，回歸已經十八年了，以前的7月1日，還會有發放煙花、花車遊行、馬照跑、舞照跳、與民同樂、歡樂昇平地慶祝一番！如今的7.1回歸日，卻成為遊行示威的代名詞；經過雨傘運動後，香港前路一片迷茫，很多八九十後的年輕人，發動群眾，集會遊行反政改、反水貨客、反大媽活動，都見龍獅旗扯起，飄揚四處。社會動盪，人心不安，只覺得社區秩序混亂、生活倒退，大家又開始懷念從前英殖肥彭年代的日子。回歸前明明是安定繁榮，又有廉政公署把關，九五政改、一國兩制已跨越邁進一大步，為何現在會不堪一擊，處境堪憂呢？

回歸前香港雖然由英國人管治，但有健全的法律體制治理牽制着，各人遵照實行。外國人也很羨慕我們的自由民主。以法治為依歸：使得人人生活安定，自力更生，大家努力工作，賺取酬勞；青年人只要讀好書便有前途；最緊要是養家、置業、改善生活，大家目標是一致的。今天大學生的人工萬餘元，最平的樓價已升至一萬元一呎，唯有排隊輪候公屋！他們心目中的理想，可望而不可即，很難才能攀至境界！難免以遊行、示威來發洩他們心中的怨氣。

餘暉無限好

距離

◆ 鄧駿暉

執筆之時，正觀賞電視直播女子排球賽事，我一向不太喜歡欣賞體育賽事，亦不懂得那些規則，但看到女將們在排球場上落力比賽，球來球去都挺精彩。

要在球場上取勝，隊員間合作和默契尤其重要。球賽不是個人表現，如果球員只顧展現球技，互相猜忌，各懷鬼胎，即便他們的球技有多超卓，相信亦無法結合眾人力量，把對手打到落花流水。

在日常生活中，我們亦經常與人合作，我們會參加不同的群組，可能是興趣班，可能是晨早太極班，可能是街坊間的手機WhatsApp群組，互相交流家事常識，但不論如何，人是群體動物，免不了要跟其他人合作和相處。

還記得我在上期提過，最近參加了一個課程嗎？雖然那位導師的態度不敢恭維，但隨著「正印」老師回歸，課堂氣氛頓時改變了，再加上同學們互相支持和鼓勵，大家相處得很愉快。

課程涉及一些戲劇技巧，最後一節課更要合演一套戲劇，大家都很雀躍，更有人提議開設一個WhatsApp群組，好讓大家交流和準備。這個群組可不得了，大家在當中熱烈發表意見，除了談戲劇，大家亦在群組內談起自己的生活，傾談之間，竟然發現大家有不少共同興趣！

人際關係就是這麼奇妙的一件事，有人說隨著資訊科技愈趨發達，人與人的距離拉近了，好像我在旅行時認識了不少新朋友，平時就靠電郵、WhatsApp等聯絡，聯繫感情。但有時資訊科技又反把大家變得更為生疏，以辦公室為例，經常出現同事間以WhatsApp傾談，即使大家近在咫尺，但卻少見面對面交談，整個辦公室靜悄悄的。很多「八十後」、「九十後」更似乎不懂與人交往般，曾試過有一位女同事，上班個多月了，仍不曾跟我說過一句話，結果她第一次對我「開金口」是在茶水間，她開口問我：「呢度有無紙杯？」對，沒有稱呼（我好歹都是她的上司）、沒有問候，彷彿是在街上遇到途人問路一樣，不論她的工作表現如何，已令我對此人留下極壞印象。

上期亦提過我將於聖雅各福群會開辦課程，已有「老友記」查問詳情，特別在此再「預告」一下，兩個課程將探討在資訊「爆棚」年代，大家應如何分析接收到的資訊？另外一個課程將以「溝通」為主題，跟長者們一起看看如何跟身邊人建立更美滿關係，希望大家踴躍參加！

大者積

長者精英主義

◆ 王浩鈞

聽朋友的父親投訴，說邨內非牟利機構開設的長者中心，所舉辦的課程對長者來說都太吃力，例如打鼓班、社交舞班、樂理班、日語班、電腦班等等，不是需求體力較多，就是消耗太多的精神，而導師祈求學員的水準也不低，所以這些消閒班變相成了精英班，這樣令一些只求過過日神，消磨一下時間的長者望門卻步，或知難而退。我個人猜想這情況有兩個原因，其一是今日長者的健康和思想，比起上一代的長者，確實是大大的提升了許多，一個七八十歲的長者，可能仍十分活躍。其二是社會存在的問責風氣，即使社福界也不能倖免，為了要交出好成績，在舉辦對外活動時要出風頭，只好將消閒活動精英化，因而順得哥情失嫂的方法。

意，兩面不是人。這個情況，有關方面也應需認真深思，祈求找出一個較平衡的方法。

老有所思

誰憐慈母心

◆ 黃翠雲

報載一段新聞《綠巴撞死阿婆揭人狗情》：「子女成群，生活無憂的七旬婦，獨居粉嶺路邊鐵皮屋，並以拾荒度日。惟早前相伴義犬被車撞死，婦人終日不歡，且四出追尋肇禍司機，惜噩運連連，婦人上周步義犬後塵遭綠巴撞傷，延至前日不治。街坊談論此事時不勝欷歔，寄望人狗泉下再續前緣。街坊稱七十七歲的鄭婆婆聽覺不靈，人稱「聾婆」，多年前已搬至獨居，後來飼養了一隻黑色唐狗「財仔」，她每次執拾紙皮時，財仔會守候鐵車仔的紙皮，聾婆對牠非常疼愛。

據悉，聾婆育有九名子女，均已成家立室，子女對她很好，今年農曆新春前後，子女分別帶她往日、台旅遊。她不想打擾子女生活，故不肯與子女同住，反而喜愛執拾紙皮度日。」

這個故事的背後，又是一個社會的悲劇！無兒無女，孤獨無依的老人，猶可寄予同情。然而，這個故事的主角既然子女成群，生活無憂，她卻不想打擾子女，寧與愛犬為伴，甘於淡泊，獨居於陋巷的鐵皮屋。誰憐慈母心，理解慈母意？！

九名子女九個家，竟容不下一個她，最終只有一個—天家。可悲可歎耶！難道養一隻狗比養九個孩子更有「情」？

同心圓

動靜皆有時

◆ 李錦洪

香港人對工作的拼搏舉世知名，要訂立「標準工時」確要考慮很複雜的因素。除了正職以外，很多人都背負不同的兼職，幾是大學生時代已開始的工作文化。

在中國人的管理哲學中，勤快經常列第一；香港首位特首董建華先生被喻為牛一般的性格朝七晚十一，成為個人的政治風格。

然而西方社會在適當地放假休息，反而是備受重視的學問，放假大過天朝野皆然。

昔日香港港督在粉嶺有一幢度假別墅，進入特區時代無言地劃上句號。美國總統的「大衛營」更是舉世知名，白宮主人充電的地方，歐洲的政治領袖更重視渡假，勤政決非第一要務。

但在中國人社會，就是放假也帶著工作在身，以顯示公爾忘私；但效果會是怎樣呢？

人非機械，必須有效有序地操作，過勞的生命易提早老退，當到達某個年齡階段，一切都要放慢放輕，適當地調節補充，才能走更長的路。直至完全退休以後，機器卻不能就此停止運作，動有時，靜有時，正是一門需要終身學習的功課。一生或許太長，就從每一日的安排做起吧！

◆ 奕　琪

愛老言老

六十歲

◆ 邱可珍

有沒有發現一個現象，就是到了六十歲，便有人「快活」有人「愁」。

「快活」或「愁」並不關六十那個數字，而是六十所帶來的種種轉變。

在香港，過去一直以六十歲作退休年齡，公務員也一樣，只有警隊除外，於是當事人便知道一過了生日便再不用上班了，可以過逍遙自在的生活，多麼好啊！

所以心裏「快活」。

感到「愁」的那群是因為日後再沒有固定收入了，在生活指數不斷高升的環境下，手上的退休金或儲蓄未必足夠應付生活，不「愁」也難。

目前政府部門和不少私營機構有見人類的壽命愈來愈長，紛紛提議把退休年齡延長，一旦實施，相信到了六十歲而「愁」的人會減少。

「快活」那群長者多半是生活無憂，天天可以做自己喜歡的事，也可以和配偶或親友四處旅遊；有些更報讀一些自己喜愛的課程去學習新事物，日子過得充實不過。

「愁」的那些主要是不知怎樣打發時間。

其實「快活」或「愁」，心態最重要。

珍嬸月記

死咗都冇人知

◆ 珍　嬸

報紙賣話有兩個老翁死响屋企，臭晒先至畀鄰居發現，一個係岳父一個係女婿喎。睇到呢單新聞我就對老公講：嗱，第時我地老咗，記住要安番個平安鐘，有乜事要搵人嚟幫手，唔係我死咗你就慘到要餓死喇！

老公即刻話：你長命啲喎！

我話計正就係，但世事點話得埋呢？好似呢一單就係個女婿死咗搞到老嘅都要陪埋去，都唔係第一次聽呢啲新聞咯。

講起上嚟，真係好多男人都唔鍾意搵人幫呀，求人呀，嫌好似認低威啩。實在邊有人萬能吖，呢個世界都係靠互相幫忙啫。咁我諗住老咗都唔會住老人院㗎。我去過探人，知道有幾屈質。就算唔住板間格，住間房，都有幾多地方啦。就算係要坐輪椅，都希望地方大啲嘛！

查實香港都好優越嘅，可以請個外傭，貼身幫忙，坐輪椅一樣可以去買餸，去飲茶，閒時去公園坐吓，咁就算癱咗，都一樣有人生樂趣嘛！更加唔會死咗都冇人知！

終於細仔忍唔住加口嘞，阿媽，點解你講到好似我唔存在呢？第時請工人係幫家務，但係我同家姐點都會同你地有聯絡㗎嘛！

咦，「有聯絡」，即係唔使旨意一齊住……不過都一早預咗咯……

樂活程式

時尚樂退族

◆ 吳之瑩

不時聽說有退休人士經過短時間的「蜜月期」便開始迷失方向，覺得健康大不如前，或感到自己老了，甚至對事物失去興趣。也許大家一起來讀讀菲妮姨的網誌會有很大的啟發作用。

菲妮姨在一則網誌上說：「要讓自己看起來神采飛揚和感覺良好是一件全職工作，每天都得努力，分分秒秒都不能躲懶！」她自己坐言起行，每天保持活躍，回報是充滿創意的生活。她說：「人生充滿挑戰，你可以選擇接受和盡力而為，或是呆坐不動。我予你的忠告是不論甚麼年紀，祇有一個選擇，就是立刻行動，接受挑戰。」

剛過了九十二歲生辰的菲妮姨充滿活力，日常最喜愛的活動是瑜伽和探戈舞，她雖然患有脊椎關節炎，但很多難度高的瑜伽動作如倒立並難不到她。間中她會作出驚人之舉，例如去年試玩飛機跳傘。大家都探問令她活躍的秘密，她輕鬆地回應：「動力、學習、聆聽」讓我有健康的身體和清晰的腦筋。她激勵人心的說話和事例可以在她的個人網頁（www.phyllissues.com）找得到，她在「臉書」社交平台封面的瑜伽示範保證令人目瞪口呆。

從菲妮姨的活力故事讓我想起「樂退族」（意指快樂退休一族）倡導的「健康、時尚、樂活」生活方式。多動的生活模式是維持健康身體的基礎，「時尚」的生活還得靠個人取態，如能不斷追求新知、樂於參與新玩意，勇於嘗試，別讓自己落後於人，這正是樂活精神，人生自然更多姿彩！

三味書屋

管理要道

◆ 岑家雄

現代社會紛繁複雜的各個層面都需富有管理智慧的人才去統籌協調，大如一國，又或企業，小致家庭，可說每個人都需懂得如何合理分配資源，與人相處，高效和諧地工作與生活。

儒家管理思想的啟示主要在德治觀念。德者，得也。德治既是治國之道，又是得人心之道，與人事管理直接相關。今天我們依然講以法治國與以德治國相結合。孔子的德治思想是從他的仁學思想中引伸出來。《論語•學而》第一句話就體現了這種日常德行：「子曰：有朋自遠方來，不亦樂乎？」可見歷來重視人際關係的和諧，而管理從根本上來說，就是協調人際關係。

《論語》中還記載：「子曰：德不孤，必有鄰。」孔子明確提出君子以德作為與人交往的標準。而這種德行則是施政的基礎，只要履行這些基本德行，政治與管理也就自然成功。宋代有所謂半部《論語》治天下的說法，也就是從這裏生發開去的。後來曾國藩教育子弟也是遵循的這一路徑。孔子還強調為政須有德，才能使老百姓心服口服，加強凝聚力。他多次強調：「其身正，不令而行；其不正，雖令不從。」孔子還強調，德治還體現在一種忠恕之道上面。是一種高超的人生智慧與處世之道：孔子的學生曾子說：「夫子之道，忠恕而已矣。」「己所不欲，勿施於人。」在邦無怨，在家無怨。」這是一種推己及人的思想。孔子還提出：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」也就是說，君子要想成功，首先要讓人成功，這種思想非常切合現代人所說的雙贏策略，是一種長期的戰略管理理論。

惜今之領袖多為「一言堂」，總覺自己號令天下，言出之真理！又或出岔時推卸責任，以免職為尚方寶劍！看來他們要對得人心之道和立人之道須深切反思。

健康勝財富

大家唱

調：戲水鴛鴦
詞：梁　愛

黃金價，何足道，
只有健美長存，滿足，
人生於世，光陰寶貴，
有健康，分秒精神壯，
運動作息，飲食宜規律，
湯水靚正，鮮菓蔬菜，通常嚐。

做個受歡迎的人

「扣肉」風波

◆ 黃美嫦

舊同學晚宴，林伯和秦姑娘負責點菜，林伯：「要梅菜扣肉呀……」秦姑娘贊成。胡小姐面有難色：「我唔食扣肉，動物脂肪會塞血管……」陳伯：「咁你可以食梅菜。」胡小姐：「我都唔食梅菜，醃製食物好高鹽份。」

李太：「有咁多味餸，你咪食少樣囉……」胡小姐：「咁好似唔多公平，假如叫到成檯都係我唔食嘅嘢，不如翻屋企食自己……」馬太：「呢個鮑魚雞煲只有四隻鮑魚，俾你食一隻嘞。」胡小姐：「咁似乎公平番D……　我唔食梅菜扣肉，可否俾少D錢？」

秦姑娘另有建議：「不如你叫翻一樣係我哋唔食嘅餸菜，算是扯平嘞……」胡小姐：「有甚麼是你們不吃的？」林伯：「我出名係垃圾焚化爐，甚麼都吃！」胡小姐苦口婆心：「你因住三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）呀，一場老友記，其實我都係為大家健康著想嘅……」

林伯取笑她：「駛唔駛咁驚青呀，出得嚟食飯預咗啦！」胡小姐：「唔好意思，我出嚟係想見吓老友，冇預要付出健康代價咖，不如投票決定嘞……」最終大家沒有點梅菜扣肉。

字裡留情

老人歸老世

◆ 魯　柏

友人看某電視節目關於老人生活的戲劇化節目，有感而寫了一篇「老人歸老世」。他探訪一位接近八十歲的老婦人（是他的親戚），在她家中看這節目。老人解釋「老人歸老世」的意思：「寂寞囉、空虛囉，你地後生唔會明白嘅！」。這話不錯，老人家心境，年青人怎也不能明白。那些描寫老年人心態的小說家、戲劇家，除非有很敏銳的觀察力，否則也是隔靴搔癢。

老是人生一個階段，等於一部小說已經寫到最後一章，或者一部電影到了最後的一段。是否還有下集，老人自己也不知道。

美國作家海明威因為得不到諾貝爾獎，發憤而寫了一本「老人與海」，對老人心境的寂寞與空虛，描寫得透徹。人到老年，經歷了許多變故，思想包袱又重，許多事情有心無力，許多心事無法向別人傾訴。因此，有些老人家對着白鴿，對着游魚，口中喃喃不休。別以為他有精神病，實在是向無形的朋友傾吐心聲。

人老了最好的伴侶自然是枕邊人，但是最好的傾訴對象卻是朋友，如果沒有朋友（很多老人太長壽，老友都死掉了），便向寵物傾訴。

我已七十過了，但有法驅除內心空虛與寂寞。不是找朋友，就看書，看電視，做義工，幫別人，極力充實自己的生活，永把太太當作情人。

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
拼版 • 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