



編者的話

◆ 謝文慧

去 年朋友中有一對夫婦鬧離婚，丈夫是出走的一方，表示多年受壓，活得沒有尊嚴，女的則感到很突然，縱然過去常常吵架，但萬料不到會有這一日，而最可悲的是他們有一雙仍在求學的年幼子女。正當忙著處理友人的情緒，又爆出一對夫婦要離婚，妻子不滿丈夫管得太嚴，長期失去自由，夫妻終日你猜我度，終於也逃不過分手收場，可憐幼女仍未上小學就面對父母分離。

或許這些情況，在你在他的身邊也曾出現。合與分的原因也有很多，緣份來，擋不了，緣盡，勉強也沒有意思。但緣來緣盡之間，相信大家作了甚麼才是最重要！

有人說「男人要尊重，女人要被愛」，這絕不是現代男女才有

緣來緣盡

這樣的需要，回望我的父母、祖父母的關係，也因著這兩重大元素才能得以維繫，當然「能忍」也是很多過來人的心聲。

環顧身邊一些踏入退休生活的人士，不用上班的日子，留在家中，與伴侶相處的時間驟增，理應大家可以重拾拍拖樂趣，可是，現實中卻不時聽到的是大家對生活有不同期望，多了見面，多了磨擦，寧願返回過去的日子，各有各忙，間中一起去旅行就夠了。為了支援這類邊緣的婚姻，好些機構會推出一些夫婦組、夫婦生活營，好讓大家整理一下雙方的感情，重新上路。

時間好現實，沒有回頭的打算，要怎樣跟伴侶共諧白首？相信有很多讀者比我更懂回答這道問題，祝願仍糾結在夫妻感情問題上的，能以愛找到出路！



有感而發

獅子山上健康泉

◆ 阿蘇

不 經不覺離 開黃大仙區的工作單位已十多年，這趟重回舊地發現區內有不少變化。首先，黃大仙中心地下的街市已消失了，商場內則多了不少新派食肆，西式、日式和近年興起的韓式一一俱備，連高消費的時尚咖啡店亦進駐；小巴站旁的冬菇亭食肆也來個變身，從前常來這裡享用白粥、腸粉、油條的粥店早已被長開冷氣的茶餐廳取代；摩士公園足球場上的綠草，已被鋪上地氈般的人造草；警署旁多了數幢高聳的私人樓宇。在驚嘆各種變遷的同時，究竟區內有那些東西沒受影響而仍然被保存下來？

由於現在省了上班的交通時間，可以重拾早起登山鍛鍊身體的習慣。最近多次沿沙田坳道落山時，發覺部分街坊一如過去十多年一樣，會登山收集山水。他們大清早便帶著大樽小樽，沿著又長又陡的沙田坳道緩緩而上，走到觀音寺附近，會發現有兩三個以小段膠喉插進石縫而造成出水口，他們就是在這裡收集一點一滴從石隙流出來的山水。人多的時候，街坊們會一面自律地排隊，一面輕鬆地閒話家常消磨時間。從搭訕中得知，這些出現在觀音寺旁的水，在他們眼中並非普通山水，味道不單特別甘甜，而且冰涼無比。他們認為飲用後對身體十分有益，甚至令病痛遠離。因此，他們視之為「聖水」。他們表示，現時平均每天早上都會有好煮沸後才好飲用。

三四十人登山取水，若遇上連續多天放晴，出水量減少時，便會出現十數人輪候的盛況。在多次觀察同一批街坊後，發現一眾街坊不論年紀和性別，都是身體壯健，即使白髮滿頭，依然聲如洪鐘、面色紅潤，比一般時常低頭沉醉手機電玩的中年甚至年輕人來得神采飛揚，實在較人不得不嚮往「聖水」的威力和效用。筆者絕非鼓勵迷信，亦未曾以身試水來感受箇中神效，但見眾取水的街坊，都是身體健康、精神奕奕，而且自我感覺良好。其實，他們每天早起登山，享受清新空氣和鍛鍊體魄，出一身臭汗，並從高處欣賞山下的景色，已足以令人賞心樂事，而我亦深信這就是他們能繼續享受得來不易健康的原因！至於「聖水」方面，當然回家後要好好

相處，因而開朗了不少。訪問後段，May 透露計劃下年將帶母親遠赴西班牙比賽，聽後，張姑娘打趣道：「你要在比賽前跟我說，不要再欺騙我去比賽！」相信張姑娘又會在自己的人生路上再一次衝線。



張雪玲(中)在女兒及教練的鼓勵下，成功踏上世界性的田徑跑道！

人生路上的衝線



人物掃描

◆ 李思穎

運動場上，一對母女在跑道上熱身，她們一起踏出右腳作伸展動作。女兒不忘拖著母親，就像感情深厚的兩姊妹。那位頂著一頭烏髮，臉上掛著燦爛笑容的母親，就是早前為香港奪得世界先進室內田徑錦標賽第一金的張雪鈴(張姑娘)。93歲的她和女兒黎賢美(May)緩緩地提起腳，邊踏步，邊叫著「一二！一二！」，兩人大大步地向前走，走著屬於她們的人生跑道。

張姑娘雖然在比賽中贏得金牌，但她投入訓練的時間不長，在上年4月才隨女兒練習跑步。女兒May表示，自己在海外參與業餘比賽時，看到一些90多歲的參加者，他們努力完成比賽的畫面，使她

深受感動。因而，萌生了帶媽媽到跑場上訓練的念頭。張姑娘就在女兒的哄哄騙騙下，被帶到運動場，展開人生第一次的跑步訓練。張姑娘初投入訓練時，也曾受到旁人質疑的眼光，甚至冷言冷語，「咩老太婆都可以跑步」。張姑娘聽後，坦言心裏會有一點難受，她決心要努力練習跑步，「向別人證明自己也是可以的」。

每一次訓練，張姑娘要練習多套動作，例如提腿、腳尖走路和單腳站立等。當教練指導張姑娘如何完成動作後，May也會從旁跟她一起再練習數次，才放手讓張姑娘自行練習。說起訓練時的辛酸，張姑娘立刻說：「跑步後的第三天，我的肌肉就會很疼痛，真的十分辛苦。」她指自己有時也會想懶惰，不想出席訓

練，但每次都遭女兒拒絕。張姑娘指，May經常哄她：「你到第五天就不會感覺疼痛。你也知道，你每痛一次，身體就會更強壯。」張姑娘聽後就會笑一笑，然後每星期依時到跑場練習，彷彿肌肉的痛楚也消失了。

自張姑娘踏上跑場後，她的身體也變得更壯健。張姑娘自言自己肌肉變得強壯，平衡力也好了。她以往只能把手舉至肩膀，但現在已能完全提起，正是因為訓練使筋骨得以伸展。不只是身體變好，跑步更讓張姑娘認識不少年輕朋友，他們更會相約一起吃飯，甚至去旅行。May也指跑步後，媽媽經常與年輕人

《長進課程》新學期開課



關懷社區



正 所謂「活到老學到老」，老友記退休後即使足不出戶，亦可透過大氣電波汲取新知識，與時並進。由香港電台第五台製作的《長進課程》，歷年來透過多個課程，讓長者收聽電台節目之餘，亦能學習新知，充實人生下半場。

《長進課程》2017-2018 上學期將於8月28日(星期一)起啟播，提供四個涵蓋不同範疇及資訊的課程，包括：探討中藥奧妙的《妙方的奧秘》、講解郊遊安全的《樂遊山林》、聽歌學英文的《英語曲中情》，以及介紹「長者友善城市」訊息的《長者友善專訊》。課程費用全免，讓你安坐家中，用耳朵學遍天下事。

課程名稱	內容
妙方的奧秘	中醫藥學問博大精深，藥材的不同搭配與運用可以演變出千變萬化的藥用效果。本課程與你探討各種中藥的精妙之處。
	播出時間 首播：逢星期一晚上8時30分 重播：逢星期六下午5時
	主持及主講導師 中醫師秦鴻
樂遊山林	香港郊野景色怡人，但要尋找山林樂趣，原來亦大有學問！本課程將會為你提供一系列安全郊遊貼士。
	播出時間 首播：逢星期二晚上8時30分 重播：逢星期六下午5時30分
	主持及主講導師 中國香港攀山及攀登總會二級山藝教練盧澤琛
英語曲中情	不少英文金曲除了旋律優美，歌詞更是扣人心弦。本課程精選其中20多首，與大家一同賞析打動人心的歌詞樂韻。
	播出時間 首播：逢星期四晚上8時30分 重播：逢星期日下午5時
	主持及主講導師 資深英語訓練人陳美心
長者友善專訊	香港作為一個「長者友善城市」，除了要有效地溝通，互相尊重與社會包容亦是重要一環。本課程將令你成為一個「友善信息交流」的小先鋒。
	播出時間 首播：逢星期五晚上8時30分 重播：逢星期日下午5時30分
	主持及主講導師 資深社工馬錦華、嶺南大學亞太老年學研究中心

以上內容於香港電台第五台 (AM 783 / FM 92.3 天水圍 / FM 95.2 跑馬地、銅鑼灣 / FM 99.4 將軍澳 / FM 106.8 屯門、元朗 / 數碼35台)《長進課程》節目內播出，港台網站 (<http://radio5.rthk.hk>) 及流動程式 RTHK Mine 同步播出及提供節目重溫。