



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：珊地

才女林燕妮終不敵肺癆病逝。聽說她蘭閣儲滿香水瓶，連稿紙也散發幽香。生前她是個愛執拾、非常整齊的女子，永遠都將自己的美麗與品性、自信與風姿，展露人前，從不苟且。說她是才女並不過份，生前著有超過七十部小說散文等作

韻玉飄香 林燕妮

品，還有不少報刊專欄連載，感性文字下，說著年輕事業女性們的心境，也充滿對愛情的幻想力，當年迷倒姐姐、妹妹與我，看後紛紛對愛情生活充滿憧憬。她的小說《盟》、《痴》與《緣》更先後被改編拍成電影或電視，風靡一時。

1989年，林燕妮被香港藝術家聯盟頒發

「最佳作家獎」，奠定了她在文學上成就和地位。自八十年代，林燕妮的流行作品為年輕女讀者爭相購買，不少作品更被多次加印版次，可見受歡迎程度。都說林燕妮的粉紅色文筆清新細膩，流暢利落，時有脫俗角度與內容。人如其文，今天佳人離世，見證一個時代的終結。



餘暉無限好

◆鄧駿輝

我不是韓劇迷，甚至討厭看韓劇；我不喜歡吃辣，不愛吃韓國菜；韓國，從來不是我旅遊的首選地點。不過，我最近到首爾玩了一趟。本來想趁碩士課程放暑假到日本旅行，奈何我看錯日子，挑選了佛誕那個星期放假外遊，前赴日本的機票價錢居高不下，最後看到去首爾的機票價錢相宜，決定來個新嘗試。我對首爾認識不多，亦沒有購買旅遊天書的習慣，加上

零消費旅遊

出發前還在忙著做論文，只在互聯網上找了幾份官方旅遊指南，就登上了飛機。在首爾的五天，我跟從馬來西亞飛來會合的朋友（在台灣高雄旅遊時相識），玩遍明洞、景德宮、南大門、弘大、梨大、南怡島、小法國村、春川等地點，度過了寫意又充實的假期。

這次旅遊對我來說，除了突破地域上的距離外，我還不經意地實現了一個小小的願望——零消費旅遊，即是除了必要的膳食（午餐、晚餐和水

果）、交通和景點門票開支外，我一分錢都沒有花過。

聽起來有點匪夷所思，怎可能一分錢都沒有花？我的朋友問我為甚麼如此「刻薄」自己，我卻說旅遊的目的根本不是消費。韓國食物非我所愛，市面的小食都不是我那杯茶，加上我一向不喜歡吃零食，因此並無意欲要去購買。至於衣服和精品方面，因為我不是「韓流」粉絲，不會追求那些服飾，出發前本來也打算看中合適的也會買一、兩件，但結果數天經驗發現，首爾消費水平比香港和東京差不多，甚至有可能更貴一點，購物意

欲自然大減。

你又或者會問，去旅遊手信少不了，怎能不花錢？答案更加簡單，我並無買手信囉！誰說去外地旅遊一定要買手信？聽到很多朋友訴苦，說送手信給同事朋友，卻被對方「嫌三嫌四」，我也收到很多不合用的手信，放在家中又覺得不順眼，丟掉又好像很浪費，結果只好將它放在角落，最終到我執拾雜物時，這份滿載心意的禮物，仍難逃被丟棄的命運，令地球上又多了一件垃圾！實在罪過！為免為地球帶來不必要的壓力，我決定從今開始，旅遊時不再買手信！

我那天身在深圳，接到老婆訊息立刻乘地鐵趕回香港。去到醫院時她已走了，我進病房去看她一面，她的臉容很安祥，像睡去了。當天是星期天，她所有的兒孫都來送她一程，然後一起吃午飯。

好久沒有這麼人齊了，忽然心裡有些戚戚，有點感觸，大家平時時時各有忙，無事時都是忙忙忙，總之，大時大節能見一兩面就當完成了例行公事。從沒有打心底發出「但願無事能相見」的意圖，彷彿只有「紅白二事才相見」。或許，到了親人離開的時刻，我們心裡確是會有些惋惜，有點失落。但，人齊了，並不代表大家事後會有半點覺醒。相信到了明天，我們又各就各位，完全忘記了對方……。



忽發善想

◆王浩鈞

人齊的日子

落。但，人齊了，並不代表大家事後會有半點覺醒。相信到了明天，我們又各就各位，完全忘記了對方……。



老鷹有一種特性，到了差不多二十歲就已經老年了，然後，牠就會回到山崖牠的巢穴裏，躲在那裏將牠的羽毛和翅膀在磐石上一直拍，一直拍，把羽毛統統拍掉，牠的嘴巴也在磐石上一直磨，磨到出血，再把那硬硬的嘴殼磨掉，牠就會長出新的羽毛，長出新的鳥喙，牠就可以重新高飛，變成一頭新的老鷹。



老有所思

◆黃翠雲

防衰老

能夠重新年輕過。我們的身體像老鷹再變年輕真的不容易。但是，我們可以及早預防衰老，就如「賽馬會黃金匯」早於2012年推出「全方位抗衰老」計劃，推廣持續適當運動、合適營養飲食及保持開朗心境的生活模式。一個年輕人對新的事物都充滿好奇與求知的慾望，但一個老年人卻意接觸新的東西，甚麼都是舊的比較好，拒絕



同心圓

◆李錦洪

智者

困境亂了方寸，反而謙恭有禮地向老者提問：「老先生，從遠處看你獨守山林小屋，眼神臉容一臉祥和，有一份久違的幸福感，敢問能否分享人生智慧，好讓後輩學習一二。」

老者聽罷，安然一笑，說道：「年輕的我，同樣輕浮急躁，好勇貪功，終至一敗塗地，想到此深山求死，唯走過無路絕境，竟見柳暗花明，仍悟出人生大道，決定留在此間，長與山林為伴，也為迷路客指點迷津，你們先在此留宿一宵，養好體力，明朝即送大家走出迷林。」

三人聽罷，恍然大悟矣！



樂天知命

◆奕琪

樂樂趣趣憑歌舞，精壯壯步如飛。頻頻撲撲東西跑，開開心心為社群。親親愛愛相關懷，團團結結樂無邊。

詞：梁愛

不難發現長者的日常生活表現跟幼兒很相像，但照顧者的感受卻截然不同。

幼兒開始吃糊狀食物時，需要家人或傭人餵食，身為照顧者多半笑逐顏開，希望他們攝取足夠營養後，快快長大。

面對齒力衰退而需餵食的長者時，一些照顧者會覺得麻煩。既要選購那些容易消化又有營養的食材，加上要煮得軟爛，餵食時看兒吃的人不時把食物吐出來便觸動了厭惡感。



愛老言老

◆邱可珍

珍嬌月記

◆珍嬌

身為父母的多時會拖著幼兒的手去公園玩耍，看見他們玩得開心自己也開心；但陪同長者去家居附近的公園散步時，多時是事主的求而己，在處理幼兒的大小便時，家人一點不怕骯髒或氣味難嗅，

有家教

唔知而家啲阿媽點樣教仔女呢？人生條路咁長，一定要由細開始教佢地點樣面對困難。乜都呵護係唔得嘅，反而令到佢地變到老奉，奉旨要人地就晒自己，一唔如意就逃避。

我忽然想起，好多阿媽因為就晒啲仔，對啲女就有咁遷就，到老咗反而啲女重孝順，啲仔就影都有。因為由細到大都冇人教過佢要體恤別人，又唔識得孝順。你話係未一定要講返家教呢？冇家教原來分分钟會害死自己添。

睇報紙最怕見到啲女嘅慘案。呢，即係殺自己親人。屋企明明係最溫暖嘅地方，鬼佬重話係自己嘅堡壘，至親嘅人，點落得到手？偏偏一連兩單都係女人做。一個重係光天化日嘅公地方開槍，嚇死人。你估呢度係美國咩，即時殺死親姨，爭家產嘅。唉，殺人填命，爭到都有得享啦，點解要動氣？

唔好淨係嗰男人至會咁暴躁顧爾後果，而家居然女人都係咁。因為濕疹就賴父母，斬死雙親然後自殺。病之嘛，你估父母想咩？

家吓啲後生乜都賴父母，乜嘢輪在起跑線之類，想當年香港人人都窮，反而啲細路仔重生性，幫手做家務同埋做膠花幫補家計。我記得阿媽成日話，窮唔緊要，唔好怕捱，最緊要有本心，只要肯讀書，有本事，總會出頭嘅。

樂活一派

◆吳之瑩

不久前應邀參加了一個別開生面的壽辰派對，這天的主角是玉娟姐和她的表哥，出席的除了他們的至愛親朋外，還有一個特大的驚喜，就是出現了一班造型別具特色的朋友，這班其實都是玉娟姐在小丑培訓班認識的同學，今天特別來湊熱鬧，為在場朋友添歡樂，將氣氛推高，歌聲笑聲停不了！

這班小丑同學都是香港小丑王 Ken sir 的高足，在小丑培訓班學會了很多秘笈，除了懂得在派對中帶頭唱歌跳舞搞氣氛之外，又會為小朋友扭



小丑學員將在培訓班學得的三身才藝本領展示，為他人帶來歡樂。

波、表演魔術等，是節慶最受歡迎的人物！他們經常都在不同的場合歡聚一堂，或應朋友邀請齊去搞氣氛，或到醫院裏及其他場合表演做義工，將歡樂帶給別人。

這天出席的同學十分認真，帶備了各式道具造出個人風格：爺爺、公主、小吉、兔兔、蜜蜂、啫喱、麥提沙……其中「爺爺」的星星 T 恤、釘上貓頭鷹標誌的工人褲份外搶眼；「麥提沙」以一身粉橙色打扮示人，短裙仔點綴以小玩意，足見她童心未泯；「小蜜蜂」的招牌

打扮黑黃間條上衣配以一對翼十分耀眼……大家各展所長，演出了一幕又一幕好戲，令長者觀眾不斷喝采！

這班來自不同背景的小丑學員可以說是「樂活一派」，他們當中有家庭主婦、退休警察及公司 CEO 等，雖然大家不同年紀，但隨時準備好大變身，將在培訓班學得的一身才藝本領展示，為他人帶來歡樂。小丑培訓為不少退休人士開了一扇門，通往一個樂活新天地呢！

最近抵英倫探親，托家人代購當地通訊，換到手機顯示剩價值

在茫茫人生裡，總有幾件事物會繫繞心頭，會佔據人生命中重要的位置，而一旦面臨失去，那將令人多麼捨不得，多麼痛苦。而現代人最捨不得的，竟然是手機。

手機已成了人們日常生活中必需品，那高科技的產物總帶給我許多美好的時光，面對枯燥乏味的書本，只要輕輕一觸，聲光刺激便源源不絕地從虛擬湧向現實中；參加無趣的典禮，只要緩緩一滑，山水人情便接二連三地從萬里外呈現眼前。食衣住行、育樂醫療，總在掌中乾坤裡各放異彩，這時代的先驅，儼然成為人們渡過漫漫長日的唯一伙伴。

直到想起莊子提及要「乘天地之正，御六氣之辯，以遊無窮」，才發現遺失原來不是生命的盡頭。失去才能真正擺脫外界的束縛，才是真正達到「無待」的最高境界。忽然，我瞭解到失靈了的手機，反

為零，又過了電訊商的辦公時間，手機在手，功能全無！噩耗宛如春雷般晴天霹靂地打響了悲哀的黃鐘，腦海裡一片混亂，僅剩驚人的嗡嗡聲尚存些微規律可尋。那幾小時，似行屍走肉般，體會不到外界的消息與脈動，心裡只不斷告訴自己：「我捨不得……」捨不得那人智慧帶給我的歡愉；捨不得那電子機械帶給我乾乾淨淨的書本，只要輕輕一觸，聲光刺激便源源不絕地從虛擬湧向現實中；參加無趣的典禮，只要緩緩一滑，山水人情便接二連三地從萬里外呈現眼前。食衣住行、育樂醫療，總在掌中乾坤裡各放異彩，這時代的先驅，儼然成為人們渡過漫漫長日的唯一伙伴。

所謂「有捨才有得，不捨怎能得」，確實是互古不易的道理。雖然這次捨得十分意外，我所得到的，卻是面對未來世界的一份曠達胸襟。



捨得嗎?

多。我拋開了久久困我的圖圈，粉碎了且夕阻我的羈絆，迎向實際的世界。我不再感到不捨，反而深覺慶幸：我終於能夠回到這行的真意，是探親，我好好好和家人溝通，好好享受開關的陽光，和在上跑跳小松鼠的動感。



做個受歡迎的人

◆黃美嫦

胡小姐笑咪咪看手機短訊，老友記好奇：「因乜咁開心？」胡小姐：「朋友話請我食法國大餐。」陳伯：「咁好呀！你買貨呀？」李姑娘：「亦可能係做傳銷嘅，你買貨。」秦先生：「啲甚麼高回報嘅倫敦金、股票、外匯等，千祈咪上當……」

「放心啦，呢個係有心嘅真朋友，由細玩到大。」胡小姐說，馬太：「係至好，試過有個舊同事話好掛住我，約我食午飯，原來佢轉咗做保險。」李姑娘：「我後生嗰陣

功利心

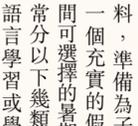
試過俾男仔利用，約我去街，原來係用嚟刺激佢前度，搏同佢復合……」

馬太：「我好天真，又有機心，周不時俾人搵老襯，投資外幣都俾人呃過幾萬蚊……」陳伯：「人係急功近利、唯利是圖，發錢寒啲啦，有啲人幫咗我一次，即刻急不及待要我幫番佢，好鬼計……」

「所以真係要帶眼識人，留心觀察對方嘅言行，係咪真心朋友……」胡小姐說，「好慶幸我哋有乜功利心，係真心朋友……」

漫長的暑假到了，不少家長兩個月前已張羅暑期活動資料，準備為子女安排一個充實的假期，坊間可選擇的暑期活動通當分以下幾類：（一）語言學習或學科補習班、（二）體能運動、（三）藝術興趣、（四）參觀活動等。香港的有些家長生怕子女暑假在家中無所事事，浪費時間，於是為子女安排時間表，排得密密麻麻，好讓自己能放心。

悠長假期臨至，就讓孩子們放慢步伐享受生活。我想到一些活動建議給祖孫們，例如去逛圖書館、博物館、上電影院和參觀展覽等，是親子共樂的好時光；夏日炎炎，喜愛游泳的長者可以帶孫兒去暢泳，只有祖孫同往的話，泳池比海灘安全；在家中，長者可以讓孫兒多做家務，由他們自己收拾床鋪、弄早餐和洗碗等，是訓練獨立自理能力的良機；長者們的興趣亦可趁暑假與孫兒分享，如廚藝、園藝、棋藝和書法技巧等等，是將經驗傳授給孫兒的好機會呢！



三代同堂

◆何紫薇

其實，若有長者幫忙照顧孩子，我認為可以自製暑期活動，既省錢又可促進祖孫感情，說不定長者可以陪伴孫兒過一個愉快難忘的暑假。香港學生的學業壓力大，他們平日放學回家要趕功課和溫習，甚或要加緊練習應付課餘活動的比賽和考試之類，時間非常緊迫。



孩子的暑期活動

心上班去。

其實，若有長者幫忙照顧孩子，我認為可以自製暑期活動，既省錢又可促進祖孫感情，說不定長者可以陪伴孫兒過一個愉快難忘的暑假。香港學生的學業壓力大，他們平日放學回家要趕功課和溫習，甚或要加緊練習應付課餘活動的比賽和考試之類，時間非常緊迫。