相交樂

令人敬佩的「光纖之父」高錕教授

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

一個從不責罵學生、有愛心、對任何頑劣行為都寬容對待的「光纖之父」高錕教授病逝了，他是香港中文大學前校長和諾貝爾物理學獎得主。上世紀七十年代初，他憑藉著智慧，研發了「光纖」，在科研發展道路上排除萬難。証明光纖在通訊網上應用的基本原理，促進互聯網的高速科技出現。但高錕教授並沒有為自己的發明申請專利，更將此技術開放至全球，改變了人類傳統的通訊模式，為中國增加了一項偉大發明，他的情操，實在令人敬佩！

高錕教授晚年患上「阿茲海默氏症」，是最常見的認知障礙症，患者腦神經元受損，令腦部顯著萎縮——記憶力和定位功能受到影響、喪失記性、經常遺失物品、生活上漸漸難以自理等。可惜是，目前尚未有藥物根治。醫生祇有提議補充營養劑和配合腦部激活治療的認知訓練。這些年，相信高錕太太黃美芸經歷著照顧丈夫，難免令自己心力交瘁，疲於奔命。香港人口逐漸老化，願醫治「認知障礙症」的藥物早日面世，救助失憶的老人。

明日大嶼？明日大愚？

餘暉無限好

◆ 鄧駿暉

行政長官林鄭月娥發表任內第二份《施政報告》，提出「明日大嶼」的計劃，這項涉及填海1700公頃興建人工島的計劃，能為70萬至110萬人提供住所，提供超過30萬個就業機會。

不過，在事前並無任何風聲和諮詢下推出這個動用5000萬元公帑的龐大基建項目，旋即引起社會強烈反彈，當中大部分是反對聲音。有意見批評政府漠視「土地供應專責小組」，在小組未提交報告前就一錘定音，率先公布這個牽動長遠土地和房屋供應的項目，分明是「剎小組眼眉」。

我有不少年齡相若的朋友都慨嘆，如今仍未能「上車」，不知到了退休之時能否有個安樂窩養老，但他們都對「明日大嶼」的鴻圖大計嗤之以鼻，更有朋友走上街頭抗議，形容被政府「搶錢」。我奇怪土地與房屋問題是本港社會現時面對的水深火熱議題，為何社會輿論卻幾乎一面倒反對計劃，難道大家不想尋找解決良方？

我並非認為「明日大嶼」是唯一出路，但我認為問題的核心，是整項建議缺乏民意支持，項目施工時間長，花費金錢巨大，橫跨最少三屆政府任期，到時特首都已經換了人（特首只能連任一次）。對不少人來說這是有份投資，但卻無福享用，更甚的是政府並無邀請市民發表意見，遑論有聆聽大眾的聲音。

綜觀現今時局，政府雖未算弱勢管治，但明顯得不到堅實的民意支持，施政面對不少困難和挑戰，可惜政府繼續以長官意志「話事」，堅持走自己的路，雖說有魄力是好事，但卻缺乏與市民「同行」的意願，大家的距離只會愈來愈遠，彼此立場愈見對立。即使計劃是多麼美好，但如果欠缺社會廣泛共識，最後也只會困難重重，這麼簡單的道理，難道官員們都不懂嗎？

忽發書想

◆ 王浩鈞

細味人生

今年相繼幾位世界知名的人士去世，那些人物都在我們這一輩中，或多或少曾影響我們的人生。他們的離去，讓我們感覺生命無常的同時，也看見了人生在世，每個人的生命軌跡雖然各異，成就有大有小，但總有些得著。

悠悠歲月中，你會認識很多珍惜自己的人，遇上很多喜樂與愁沉，幾乎所有人都很少一帆風順，或一生逆境。我們有時歡樂今宵，有時風雨同行，不過，無論苦與樂，相信未來的歲月中，在晴天或雨天，在四季流轉之中，皆可輕嚐淺酌，細味人生。

坐車去澳門

珍嬸月記

◆ 珍　嬸

啱啱至話高鐵通車，馬上就到港珠澳大橋啟用嘞。真開心，即刻同老公、阿女安排吓幾時去澳門玩。記得以前去澳門好大陣象，坐架松山號，夜晚上船，瞓醒至到。呢，其實未天光已經理岸，所以要天光先可以上岸。嚟陣時最鍾意去飲早茶，點心大碟過香港，重有蒸禾虫呢啲香港冇得食嘅鹹派！

但近呢十年就好少去澳門了，船飛貴到死，一程都百幾二百蚊，叫重皮！而且聽講啲酒店好貴添，唔似以前有啲賓館仔比較相宜。

之不過咁，澳門回歸後我都去過嘅。跟個旅行團，日頭喺澳門，夜晚住珠海。食住都平啲嘛！喺澳門見到新馬路大三巴一帶整得好靚，導遊話攞吃聯合國世界遺產喎。啲洋樓冚嗦咁鬆啲粉紅、粉黃、粉綠色，加上地下用淺色磚仔砌花紋，真係好靚。收尾有個圍友多口話，呢，啲葡人回歸前特登使晒澳門人啲錢嚟整靚佢地起落嘅屋，慌死以後冇晒佢地啲痕迹喎。係都唔出奇，不過錯有錯着，啲屋咁企理，咪申請到做世遺囉，變吃旅遊熱點添！查實歷史係咁就係咁啦。靚嘅嘢有得保留幾好呢，等後代都有得睇，有得「嘩！」吓嘛！

◆ 奕　琪

孤獨

「孤獨」的情況較常出現在長者組群中。

「孤獨」不用說是表示事主孤身一人獨自生活，可能是獨身、老伴已離世、沒有子女、子女不同住或已移居海外。

目前本地到底有多少獨居長者？答案是據知沒有這方面的資料。

「孤獨」多時是一種心態，是事主感到給人遺忘，好像並不存在般，「孤獨」的情況較常出現在長者組群中。

「孤獨」不用說是表示事主孤身一人獨自生活，可能是獨身、老伴已離世、沒有子女、子女不同住或已移居海外。

目前本地到底有多少獨居長者？答案是據知沒有這方面的資料。

「孤獨」多時是一種心態，是事主感到給人遺忘，好像並不存在般，心裏一點不好受。

缺乏社交也是產生「孤獨」的因素之一。事主即使獨居，但如果經常跟鄰居或友人保持聯絡或見面，生活便不會枯燥；又如果他們願意參加不同的活動，藉此擴闊友誼網，生活便較有色彩。

近年從事安老服務的社工嘗試定期前往探訪獨居長者，並鼓勵他們前往長者中心，此舉讓對方感受到關愛。

隨著人口高齡化，相信獨居長者的數目會不斷增加，情況值得政府、社福機構、醫院等關注，並應商討如何採取適當的行動給予他們所須的支援。

愛老言老

◆ 邱可珍

孤獨

有細豬？

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

剛退休的麥先生悶悶不樂，陳伯：「啲都唔笑，唔鍾意同我哋飲茶咩？」麥先生：「梗唔係，好彩你叫我出嚟咋，退休之後，日日對住四度牆，好鬼悶……」馬太：「你平日唔出街嘅咩？」麥先生：「以前番工咪出嚟，放工就番屋企。」

胡小姐：「咁你平時有乜細豬哋？」麥先生：「冇咖，番工嘅陣忙到癲，家陣退休就游手好閒，係喱，你哋平日有乜嘢做咖？」胡小姐：「我雖然半退休，但我好多細豬哋，日常除咗照顧自己啲起居飲食，做家務，仲會做運動、聽音樂……」

李姑娘：「我抽時間支援患腦退化嘅阿媽，間中幫人做吓義工，已經夠我忙啦。」馬太：「我都係，不過仲會番教會參加合唱團。」秦先生：「我就鍾意睇早場，啲戲飛平好多咖，家陣兩蚊搭車，都鍾意搭車周圍去……」麥先生一臉羨慕，「你哋真係好多細豬，唔慌會悶。」

陳伯：「其實你都可以好似佢哋咁咖。」麥先生搖頭，「你都知我係工作狂，而家冇嘢做周身啼聚財。」陳伯：「咁我明嘞，去搵份兼職做吓，你就有番細豬。」

三代同堂

◆ 何紫薇

為孩子立界線

朋友告訴我，她擔心把子女交給長輩照顧容易被寵壞，但礙於工作繁忙，無法不交托長輩幫忙，內心很矛盾。坊間常聽說：「孫是要來寵，仔是父母教」，長者寵孫兒難道真的是常態？

許多長輩年輕時為生活忙碌打拼，能與子女相處的時間很少，當他們退休後，有機會照顧孫兒，自然想補償年輕時失落的親子時光，以前用打罵的方式來管教子女，一旦成為祖父母，便盡顯慈祥和寬容，對孫兒疼愛有加。老人家出於疼愛孫兒的舉動，有時卻被指為過寵，真難拿捏啊！

記得有一本很受歡迎的育兒書中譯版叫《為孩子立界線》，兩位作者是美國執業的心理醫生和臨床心理學博士，他們提出為孩子設立界線是有效管教的關鍵，界線是界定一個人所需要負責任和自制的範圍，包括在行為、態度、和情緒所需負的責任，而設定的界線需要符合孩子的年齡心智，並透過後果訓練孩子自律。例如對3至5歲的孩子說：如果你再打人便沒收玩具。而在執行之前，很重要的是長輩與孩子有親密的關係，讓孩子常常感受到長輩的愛，當執行規範時，孩子會比較容易服從。

相信所有祖父母都疼愛孫兒，關心他們的成長，而適當的管教有助培養孩子成為一位負責任和自律的人。

我願為橋

同心圓

◆ 李錦洪

在人間受造之物中，我最喜愛是燈和橋。

因為有燈，在黑暗中可見到光明和希望，溫暖與熱忱。

因為有橋，地理的隔離可以結連，危險的激湍可以跨越，帶來了安全，便利和關係。

大橋開通了，輿論多集中討論其經濟與政治功能，忽略了橋的基本作用，是能將本來隔阻的關係結合起來，它的作用非任何數據可以估量，也正是當前關係疏離與破損的社會最堪珍惜的元素。

元曲「天淨沙 」足以說明橋的意象。

「枯籐 / 老樹 / 昏鴉 / 小橋 / 流水 / 人家 / 古道 / 西風 / 瘦馬 / 夕陽西下 / 斷腸人在天涯」

作者列述了大堆眼前景象，本是毫不相干，因為有了小橋，在天涯飄泊的斷腸人，就可以結連到流水畔的人家了。

當人生踏進暮年，猶當珍惜生命中走過的橋，多少經歷相逢，進退跨越，全賴有人成為生命海中的大小橋樑。

感恩回報，我願為橋。

人生真諦

老有所思

◆ 黃翠雲

接到訊息，又一位老同學走了，不勝欷歔！「人生代代無窮已，江月年年只相似。不知江月待何人？但見長江送流水。」

人生百年，我們生命裏的這一段光陰，跟整個時間的流程相比，是微不足道的。用莊子的比喻來講，「人生天地之間，若白駒之過卻，忽然而已」！

再讀一次一位著名教授的一段話，頓悟人生真諦：

人靜時，躺下來仔細想想，人活著真不容易，明知以後會死，還要努力的活著，人活一輩子到底是為甚麼？複雜的社會，看不透的人心，放不下的牽掛，經歷不完的酸甜苦辣，走不完的坎坷，越不過的無奈，忘不了的昨天，想不到的今天，想不到的明天，最後不知道會消失在哪一天，這就是人生。所以再累別忘了心疼自己，一定要記得好好照顧自己！人生如天氣，可預料，但往往出乎意料。不管是陽光燦爛，還是聚散無常，一份好心情，是人生不能被剝奪的財富。把握好每天的生活，照顧好獨一無二的身體，就是最好的珍惜。得之坦然，失之泰然，隨性而往，隨遇而安，一切隨緣，是最豁達而明智的人生態度。

我們都有缺點，所以彼此包容一點。我們都有優點，所以彼此欣賞一點。我們都有個性，所以彼此謙讓一點。我們都有差異，所以彼此接納一點。我們都有傷心，所以彼此安慰一點。我們都有快樂，所以彼此分享一點。因為我們有緣相識，請珍惜生命中的每一位家人、朋友！開心的過好每一天！

停不下來

樂活程式

◆ 吳之瑩

盧氏夫婦是我認識的退休朋友中最愛勞動的一對！盧先生自九年前退休後，便和之前已放下工作的太太策劃好「玩樂」時間表。最難得是兩人喜好相近，通常一致行動，不會各自去追求個人興趣，而冷落另一半，夫婦協調得相當合拍。

在朋友眼中，他們的「玩樂」其實是十分勞動的玩意，除了周末風雨不改往健行之外，最大的樂趣之一是在馬駿山租了多格田作耕耘之用，每周按時往翻土、澆水、播種 ..... 每有收成便樂不可支，將甜美農作物與友分享，樂趣無窮，我也有幸「坐享其成」，嚐過不少優質合時瓜菜。記得近期他們為趕及颱風「山竹」來訪前收割，在田裡忙個不了。算起來，他們堅持農耕已有五年的日子了！

在玩樂的過程中，他們認識了一班志同道合的朋友，勞動過後一起聯誼，遇上長假期又策劃往內地景點健行，生活充實而豐盛，無需到健身室已練得一身好體魄，身心都得到滿足。倒是有些朋友認為退休生活該過得悠閒點，無需過度勞動，甚至勸他們該多學習養生之道。

持家有道的盧太跟我分享了她的想法，據她觀察，很多長者如能維持一定的活動量，越是老而彌堅，而他們夫婦正是向這些朋友看齊，雖然大家喜好未必相同，但原則和宗旨卻是如出一轍，樂於過「停不下來」的生活！

每次見到盧氏夫婦流著一身汗水，興高采烈地把收成分享（見圖），即感受到「一分耕耘，一分收穫」的滿足，大家都來緊隨他們的腳步啊！

● 盧氏夫婦的農耕收成。

三味書屋

◆ 岑家雄

做智者還是做愚者

每個人都希望自己成為智者，沒有人願意被冠以「愚者」之名。但是真正的智慧，其中也蘊含著「愚」。在人的思想行為領域，愚和智看似對立，實則有相互轉化的關係。真正的智者，在一定情境中，往往會自覺地選擇做一個愚者。

中國有句世世代代流傳下來的古語：「吃虧是福」。什麼樣的人會願意吃虧？當然是一般人眼裏的「愚者」。但前人卻在總結了無數的經驗教訓後認定：做一個吃得起虧的愚者，也是一種幸福。

據傳，清代著名文人鄭板橋曾經把這句話當作忠告寫給自己的家人，而這個故事也流傳至今。在外做官的鄭板橋收到老家來信，得知家裏想翻建老屋，其中有堵牆是和鄰居共用的，鄰居為此干預，說牆屬於他家，鄭家無權拆牆。為了一堵牆，兩家的官司打到縣裏，尚無結果，家人咽不下這口氣，於是寫信求援。鄭板橋大筆一揮寫下「吃虧是福」四個大字寄去，同時附上打油詩：千里修書只為牆，讓他三尺又何妨；萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。

家人接到信，當即撤訴，向鄰居表示再不相爭。鄰居也被感動，兩家重歸於好，仍然共用一牆。

哪怕是在今天以利益為追求的社會中，仍不乏「自願吃虧」的「愚者」。李嘉誠創業之初在塑膠廠當推銷員，其他同事每天只工作八小時，他就工作十六個小時，天天如是。後來他自辦公司經營，一個客戶無故取消合同，李嘉誠不但不索賠，反而一笑：「日後若有其他生意，我們還可以建立更好的關係。」

這裏誰是智者，誰是愚者？不言自明。

我們都希望生活在和諧的社會裏，都希望身邊充滿溫暖和愛。怎麼得到最大的和諧和愛？讓互相猜疑、相互算計、相互提防的「智者」少一些，讓互相坦誠、互相理解、互相謙讓的「愚者」多一些：只要人人都獻出一點愚。

禦寒曲

大家唱

調：廣東民歌小曲玉美人
詞：梁　愛

今天天氣好凍呀，
今天天氣好凍呀，
你要呀充足衣履禦寒冷，
你要呀餐餐食得飽。