相交樂

名喚「向日葵」的太陽花

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

曾經夢想要當一名空中服務員，穿著美麗的制服，在蔚藍的天空中和陽光闖蕩，更可隨時停留在不同的國家，欣賞她們的民情、風俗和藝術；就像一朵朵綻放的向日葵一樣，張開笑口，隨着嬌陽的光芒和方向，在花田上轉動，那充滿朝氣和正能量的態度，又有什麼東西能夠與她比擬呢？

僅有一次的日本之旅，已經是很多年前的事了，至今還歷歷在目！向日葵是日本北九州市的市花，其影蹤在悠長的夏日陽光普照下，遍佈小野市向日葵公園，方圓數千至上萬公里，令遠方來客也駐足欣賞，久久不願離去！那片片橙黃的花海，隨風飄動飛舞，令人大開眼界，嘆為觀止，久久不能忘懷。聽說向日葵是「植生復育」，它可提取土壤有毒成份，過濾處理時用於中和放射性物質和來自水中的有害細菌。而日本福島核電廠也曾用同樣的方法去清除毒害品呢。

不知何時再有機會往九州市，探望久違的向日葵花田！連荷蘭印象派畫家梵高也一而再將此花繪畫成名作品，證明他對這種被稱為「太陽花」的向日葵是如何愛不釋手呢！

餘暉無限好

談責任

◆ 鄧駿暉

新冠肺炎疫情不絕，全球恐慌未止。站在前線的醫護人員緊守崗位，齊心抗疫，還有其他維持公共和社區服務的人員，同樣沒有鬆懈，盡力在前景未明的局面下，讓大家繼續生活。

盡責是做人、學習和工作的基本條件，但並非人人能做到。停課四個多月，不知何時復課，雖然教育部門聲稱「停課不停學」，很多學校亦開展網上教學和作業，但學生們真的學習到嗎？不少家長跟我說，子女放假放到「心散」，雖然老師在互聯網上派發功課，但孩子躲在家中寫作業，日子久了，孩子都失去學習動機，做功課拖拖拉拉，甚或抗拒做功課。他日復課，除了人人的近視度數加深，也不知教師如何能再讓小朋友肩負學習的責任。

投身職場，責任更是千斤重。有人怕辛苦，怕背黑鍋，選擇「卸膊」。我曾投身政府工作數次，但每次都做不長，其中一個原因就是這種「卸膊」文化。很多人不求有功，但求無過，不肯花精神處理正經事，只顧在「細眉細眼」的事情上挑骨頭，因為他們熟悉這些芝麻綠豆事，相反遇上新任務時就馬上抽身，只在旁邊挑剔小錯，美其名是最後把關，實質是沾名釣譽，有功自己攬上身，出事就往下屬推。我對這種人極為反感，寧願放棄相對豐厚的薪金，亦不願在此磋跎歲月。

最近寓所遇上一些維修問題，花了兩個多月仍未處理好，管理公司服務水平令我極為不滿，於是寫了四頁紙的信件正式投訴，收到的回覆是相關職員未有如實報告，上級根本不知道問題嚴重性，職員對於自己犯下的錯處，答覆竟是「忘了為何會這樣做」，同樣證明行事馬虎。

「責任」兩字知易行難，人類都是怕辛苦，遇上陌生的狀況或難題時，亦會產生不安和恐懼，不敢向前踏步，我們或許要花上一輩子，才能領略和學習到何謂「責任」。正如我也經常忘記準時交稿的責任，要勞煩編輯前來「催稿」，看來我也要好好學習一番呢！

人生在世，無論你怎樣小心奕奕、未雨綢繆；如何避重就輕，但始於有時都會遇上自己不想碰到的事。最常見的就是往往越不想見的人，偏偏越會遇上。在佛教裏這還有個專有名詞，叫「怨憎會苦」，就是你越討厭的人，越是在意想不到、天涯海角地出現在你面前。出席朋友的婚宴，被安排坐你旁邊。參加旅行團又報了同一團。更倒楣的是像服藥一樣，每日早午晚各撞一次。我們遇上這種事情，必先查一下月曆，看看當日是否黑色星期五。反而我們總不肯面對現實，認為這才正正是生活的常態。有句老話，人生八九。但事實上是好壞參半，只不過我們好樂厭苦，才覺得壞事比好事多。好像現在全球疫症蔓延，其實只要世上有病毒，那是早晚會發生的事，遇上了要怨天尤人的話，倒不如及早處理更好。

◆ 王浩鈞

要遇上的始終會遇上

愛老言老

◆ 邱可珍

真正的老去

隨着年日消逝，人總會有老去的一天（早逝者不在此列），男女如是，亦不分種族。

出現老的癥狀，不外以下各項顯示：

(1)臉部和全身的肌肉開始鬆弛及出現皺紋；

(2)頭髮不時脫落，一些男士更禿頭；

(3)一些牙齒也開始脫落；

(4)食慾和食量減少了；

(5)不太願意走動，更別說進行運動；

(6)記憶力衰退，忘記一些日用品放在哪裏，並多時記不起服藥（按醫生指示）的時間和次數，有時亦忘了跟親友面聚的約會及地點等；

(7)沒有興趣學習新事物；

(8)不大同意年青一輩對社會事件的看法和採取的立場。

其實一個人的老去主要是心態，要保持心態青春的方法很簡單，以下是一些例子：

(1)吸取新知識；

(2)保持人際網絡，多跟親友相聚；

(3)嘗試去當義工助人等等。不要因年歲增加而覺得老，不是人人有這個機會的。

珍嬸月記

◆ 珍　嬸

唔怕瘦牛

細個聽舊約故事，講約瑟為法老王解夢，七隻肥牛同七隻瘦牛，係代表七個豐年同七個荒年。故事嘅教訓就係要居安思危，唔好以為遇到豐年就代表世界永遠都咁美好，一定要做好準備，因為荒年會隨時到，而且同豐年一樣咁長添！

實在香港算做好安定，肯做就唔怕會餓死，呢十年重鬼咁好世界，政府又派6000蚊，又減電費，經常研究點樣幫啲低下階層，有啲乜乜物物計劃我都跟唔切。托賴我唔使政府幫。或者我地細個捱窮，知道世界艱難，所以特別感恩。

嚟日下畫五點，坐喺電視機面前睇許冠傑開免費演唱會。七十歲人，重好企理，冇樂隊，一個鐘頭揸住隻結他自彈自唱，最多係搵個仔同少少人伴唱啫。喺海運大廈天台，淨係地下舖草皮，乜裝飾都冇，好樸素。但係可以睇到維多利亞港同香港島，萬里無雲好好天，香港真係好靚！

然後聽啲舊歌，一路跟住唱一路就好感慨。好耐冇聽呢啲勵志歌喇：乜嘢係快樂、世事如棋、成敗得失莫追究、人生不免崎嶇、笑罵由人灑脫地做人、重有「何須多見復多求，且唱一曲歸途上」，同埋「互相幫，困境風波一起去擋」、「人人團結，永不分化」。係！只要同心，乜瘦牛都唔使怕！

三代同堂

◆ 何紫薇

歌聲送暖

當全球充斥着有關疫情的負面新聞時，香港歌神許冠傑舉行網上演唱會，用歌聲散播正能量，為大家打氣。據聞二十四小時內，節目吸引了六百多萬人觀看。

我們開在家中，當然不會錯過免費的歌神演唱會。家母知道許冠傑的年紀跟她的同是「七字頭」，大讚他有活力，保養得很好。女兒向來愛聽歐美流行曲，很少留意本地樂壇，不認識許冠傑，於是她的爸爸一邊欣賞，一邊介紹這位伴他成長的歌手。那個年代，廣東歌尚未盛行之時，許冠傑以廣東話唱出多首反映香港社會文化、諷刺時弊的歌曲，當中亦不乏情歌和勵志歌，有些曲詞是他自己創作的，題材廣泛，雅俗共賞。許冠傑是當時少有的粵語流行歌手，他的歌能引起市民大眾的共鳴，大受香港人歡迎，開創了廣東歌的潮流，後來更被尊稱為「香港流行音樂祖師」。女兒聽完爸爸的介紹後，不期然對眼前這位伯伯生敬意，樂於陪伴我們欣賞下去。

螢幕裏的許冠傑抱着結他，背景是香港的維多利亞港，他唱出一首又一首經典金曲，令那年代的人緬懷過去、撫今追昔，我細味着歌詞，忽然覺得對於香港的現況，仍是那麼貼切——「雷聲風雨打，何用多驚怕……」、「香港是我家，怎捨得失去她……但願日後獅子山下，人人團結，永不分化……」我不禁跟着唱，一陣暖意湧上心頭。

同心圓

◆ 李錦洪

社交距離

新冠肺炎衍生了兩個熱騰的名詞：社交距離（Social Distancing）和在家工作（Work from Home），相信疫情緩和後，兩者都會成為社會的新常態，有如經常自覺性戴上口罩一樣。

自我歸類為半退休人士，基本上長期在家工作，早已適應和建立了一套個人的生活紀律，獨立運作，不斷增值，才能發揮最大的工作能量，期間也需要和外界接觸，築巢引鳳。反之，保持社交距離的適應性和困難度就高多了。

作為一個媒體工作者和培訓導師，工作性質離不開溝通傳播。無論網絡功能如何先進便捷，總不能取代實體接觸，社交距離容易破壞人際的互信與結連，減低動力與熱忱，如果缺乏警覺性，久而久之會產生不良效果。

礙於疫情傳染，社交距離毋可避免，但仍應加倍注重人與人之間的結連感和傳溫感。長者們猶須透過合宜的管道，令一向重視的關係不降溫、不隔阻，任何條例都無法阻止心靈的交往，在壓力之下，更加珍惜，更多灌溉，莫失莫忘！

適應疫情新生活

面對疫情安排起居作息，令生活更充實

居家時間表
早上7:00~煲時展運動體好
早上8:00~吃早餐
早上9:00~清潔家居
早上10:00~去市場買菜
中午12:00~小睡
下午1:00~吃午餐
下午3:00~上網與老友網聚
晚上6:00~煮晚飯
晚上7:00~吃晚飯
晚上8:00~散步
晚上10:00~睡覺

◆ 奕　琪

詩句

◆ 張覃和

懷念他

天空毒魔世界恨，痛恨流淚濕衣衫。
良才生命疫擇去，人間永遠不忘你。
醫治辦法救不到，無辜生命被奪去。
努力健操保自己，留住生命快樂期！

（編按：悼因新型肺炎去世人士）

樂活程式

◆ 吳之瑩

樂活疫情下

● 用芳香中藥製的防疫香囊放在案頭，提醒疫情下勿鬆懈。

疫情下日常生活受到影響，大家平日去長者中心活動、運動或上課，間中與友茶聚的約會都停頓了，不少老友記都在抱怨日子悶得發慌！

在疫情嚴峻之下，大家仍需警惕，同時趁機將生活稍作變化，尋找新的樂活程式，保持心境愉快。首先不可放棄恆常的運動習慣，每日可安排幾個簡短環節進行：早上來一小節柔軟體操，下午時段或進行心肺功能操練，臨睡前則練習伸展、瑜珈或冥想以助眠。網上的運動教室影片多的是，我常從不同導師中偷師。運動釋放安多芬，令人保持心情愉快，將悶氣一掃而空！

疫情下吃得健康至為重要，因此我贊成多花心思着重營養，有時間試驗新菜色，或預備一些鮮果、薯蕷、南瓜、豆類和堅果等有營食材，間中弄個精美下午茶點和家人分享，心情自然倍感愉快！

疫情下充斥着各種資訊，自己也不妨利用空檔閱讀有關課題，增長知識。我常讀《選擇中醫》一書，作者董洪濤博士在微博分享的中醫理論，特別是疫情下的養生要訣。最近又喜見附近中醫診所介紹了防疫香囊，以芳香中藥如藿香、艾葉和蒼朮等配製成辟疫藥包，遂依照藥方認識有關藥材的功效，所費無幾弄了幾個香囊，平添生活情趣！

以往日子忙於各種活動，總有些想做的事未及安排，現居家避疫正好趁機執拾衣櫃，整理剪報和舊物等，令家居更通爽。居家防疫正好讓大家加強健康生活意識：持續運動、健康飲食、接觸正能量，持續為自己和家人加油！

三味書屋

◆ 岑家雄

背影、目送

「他用兩手攀着上面，兩腳再向上縮；他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的淚很快地流下來了。在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的青布棉袍，黑布馬褂的背影。」以上引述來自朱自清先生《背影》這文章，當中活現「嚴父」愛兒不輕言露，但卻盡心忘我地給予兒子最好的，文章更顯兒子對長輩關愛的感動、感恩之心。

「兒子作交換生，送到機場，等候護照檢驗，之後步入一扇門，倏忽不見。等候兒子消失前的回頭一瞥。但他沒有，一次都沒有。後來他上大學，即使是同路，他也不願搭我車。即使同車，他戴上耳機，只有一個人能聽的音樂，是一扇緊閉的門。」時移勢異，龍應台女士《目送》一文道盡了當今父母的默默後隨，更言溢年青人重視個人主義的自由奔放，跟「家」沾不了太多關係。人類對養育恩情和家庭觀念的重視，似被迅速的社會發展慢慢磨滅。

《三字經》中「首孝悌，次見聞，知某數，識某文」明確指出孝順父母、尊敬兄長比博聞強識重要得多。惟如何實踐呢？重要是從小學懂每事非唯我獨尊，更應明白與人相處貴乎互相尊重。尊重又如何實踐呢？這些月來大家的生活和工作都受到疫情影響，家人間的接觸頻率也大為改變，同住的「被迫」密密相處，不同住的相隔萬水千山！無論怎樣，大家對長輩都存愛護之心，防疫用品預備周全。但這些都只是物質的供應，就如雙親節那頓飯一樣流於表面！諸君，府上的長輩要求很簡單，要的只是聞話幾句，輕聲問候，而不是接收急忙送達的防疫用品，然後失落的目送你離去。尊重的體現因人而異，但都離不開「心中有位置」和感到備受重視。

二三事

◆ 鍾　怡

十分瀑布

最喜歡旅行的香港人近來未能出國遊玩，身邊的朋友都紛紛翻看打卡相片，望梅止渴，我也不例外。

幾年前因聽聞十分瀑布有台灣尼加拉瀑布之稱，於是跟友人到訪十分瀑布公園，希望一睹奇景。當日風和日麗，幸得天公造美，為這趟旅程帶來好開始。公園裡人頭湧湧，前往瀑布處需走過吊橋，沿途伴隨着鳥語花香，令人賞心悅目。不久，遠處傳來潺潺水聲，頓時雀躍萬分。這裡設有四個觀瀑平台，遊人可於不同角度觀賞瀑布，拍照留念。十分瀑布為簾幕式瀑布，像白色的絲綢垂掛在懸崖邊。潭水碧綠如鏡，在陽光的照射下波光粼粼。瀑布直瀉而下，氣勢磅礴，不禁令人讚嘆大自然的鬼斧神工。水潭上方水氣瀰漫，在陽光明媚的日子，更會出現幾道彩虹，可惜當天無緣見到。

站在瀑布前，從奔騰而下的洪流中感受到大自然的力量。瀑布之壯麗，突顯了人類在大自然面前的渺小，仿如瀑布中的一顆小水珠，所有煩惱都顯得微不足道。置身大自然可遠離都市的繁囂，洗滌心靈，大家不妨與親朋好友相約到郊外走走，欣賞美景，放鬆心情。

小一啟　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
排版 • 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