相交樂

夏日樹木知多少

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

有「英雄樹」之稱的木棉花，枝頭開滿燦燦紅花了！它彷彿告訴人們：夏天已經來了一從此，每天都有三十多度，天氣不再寒冷，大家可以將冬衣收藏，迎接酷熱暑天！總覺得木棉樹是最有志氣和靈性的樹木，它會越撐越高，比附近的鳳凰木和紫荊花樹，都要高大威猛，分枝卻粗幼有序，也絕不像脆弱的銀合歡樹和羊蹄甲樹，左右橫向傾斜，遇到強風和大雨，便很容易整棵樹倒塌，傷及途人。

回憶十年前，一位壯年的工程師，腳踏車經過沙田單車徑時，一棵十餘米高的盾柱木塌下，擊中他的頭部，當場倒地昏迷不醒，結果頭骨破裂積血而死亡了。上月亦有兩、三個長者，經過屋邨公園時，因走避不及而被樹木壓傷頸椎，受到重創而致半身癱瘓，需要靠呼吸器協助，才能維持生命，至今還未能正常進食和說話，這又是何等慘痛的經歷呢！

目前正值雨水和風暴季節，有關屋邨或樹木管理專家應更重視民生安全，從速檢視一切容易斷裂的樹木，及監管樹藝師的栽種樹木專業資格和知識技能，以免再傷及無辜。

餘暉無限好

談包容

◆ 鄧駿暉

最近開始學習太極，每周上課兩次，太極動作挺多，要一下子完全學懂當然無可能，師傅說太極是可以「學到老、做到老」的運動，能鍛鍊身體的同時，亦可讓自己放鬆，近年愈來愈多年青一輩學習。

太極跟健康舞班不同，是較為靜態的活動，師傅常常說「太極跟做人一樣，凡事要留有一線，不要去到盡，忘記生活中的壓力，好好放鬆自己。」但要做到，容易嗎？

健身室的課堂，少不免會有新人加入，我就是其中一分子。每次上課，總有三數名新同學，他們可能下一次就不會再來，也有人跟我一樣，慢慢培養起興趣，師傅很有耐性，會慢慢教導我們各項動作，一些師兄、師姐也會放慢腳伐，聽着師傅的口訣來耍。不過，總有一兩人會面帶不屑，難聽點就是「藐嘴藐舌」，似乎十分不滿耍得太慢，於是她們就「各有各精彩」，按照自己的節奏去做，這可苦了站在她們身邊的新同學，師傅跟這位師姐的動作不同，究竟如何做？

我不是說每個人都要同一步伐，但這種「藐嘴藐舌」的態度實在令人討厭，她們上課例必遲到，自己耍完之後就站在原位，繼續「藐嘴藐舌」到處望，一副嫌棄的樣子。師傅也說這種情況並不罕見，在其他中心上課，如果耍得慢一點，也會招來資深學員的不滿。

既然太極是養生，為甚麼要耍得好像比賽一樣？這不是跟太極的原意徹底相反嗎？這也是不能包容別人、自以為是的表現。含着一股不滿、藐視的心來上課，會讓自己開心健康嗎？

有些人很怕包容別人的意見，最近參加一個文學課程，同學就講義的編排提出疑問，態度十分客氣，我即時仔細再看，發現的確有不妥之處，豈料導師竟然大發雷霆，用極度難聽的說話責罵同學，更說「上堂不是問問題，我講你們就聽！知道嗎？」這種教學態度，既反映教學者的不專業，更展現這個人的心胸如斯狹窄，難以服眾。作為教育工作者，我也是好好記住，不要跟他一樣「以聲嚇人」。

◆ 王浩鈞

照舊

總覺得「照舊」，是個很動人的用詞。走進熟悉的茶餐廳，看見一堆熟悉的面孔，老闆過來招呼，回一聲：「照舊。」一切就盡在不言中。如果真的百年修得同船渡，千年修得共枕眠的話，這聲照舊也少不了半世紀的歲月吧？無論你的照舊是甚麼，飛沙走奶、夏惠姨，還是咪嘔住，都一點也沒有記錯。就像看見了老朋友的臉，不可能叫錯對方的名字一樣。一切都記在心頭，所以不會出錯。假若只記在腦中，就會相見時有些猶豫，在記起與記不起之間，連笑容都有點尷尬。一杯少甜的凍奶茶變了甜入心窩，不過，即使這樣，老闆見你雙眉一皺，也就回過魂來，給你立刻換回一杯，照舊。

三代同堂

祖孫逛書展

◆ 何紫薇

今年的香港書展曾一度因疫情可能要取消，現如期於七月十五日至廿一日在灣仔會展舉行，實在是愛書人的喜訊。我知道甚少長者有興趣逛香港書展，他們總覺得那裏人多擠迫，排隊進場要經過長長的人龍，令人卻步。我是香港書展的常客，累積了一些逛書展的心得，可向大家分享。

長者和孫兒可選擇人流較少的時段進場，便能逛得輕鬆寫意，據我經驗，人流較少的日子是開幕後第二天（周四）或書展結束前一天（周一），早上十時入場最佳。長者年滿六十五歲可免費入場，孫兒達三歲以上便要購票了，到時可跟孫兒一起由「兒童天地」特別通道進入，快捷方便。

香港書展除了有琳琅滿目的圖書外，還有許多老少咸宜的活動，例如文化表演、專題展覽、作家講座、故事分享會等等。長者帶孫兒同往確是不錯的暑期節目，「兒童天地」展出的中英文圖書、文具、教育玩具等選擇豐富，逛累了可以到現場的表演舞台區休息，與孫兒安坐欣賞文化節目。

今年香港書展的亮點是年度主題展覽—「心靈勵志」，介紹香港多位心靈勵志作家和作品，並配合一系列心靈勵志講座。這一年香港人經歷許多困難和挑戰，實在需要心靈補品攝取正能量，今次展出的多位是我喜愛的作家，他們的作品都曾經感動我，令我得到鼓舞和啟發呢！

同心圓

活着

◆ 李錦洪

蘋果電腦創辦人喬布斯（Steve Jobs）在那篇傳世的大學畢業禮演講中分享了三個和失去有關的故事，是我在故事演說班中的必備參考教材，細味這位被譽為得到許多許多的創業家生命中也曾失學、失業和失去健康。

他從本定為不治的胰臟癌中得到治療，走過死亡的幽谷，真正領受到活着的可貴，演詞中留下了好幾句精闢的金句，包括「把生命的每一天都視作最後一天」。

香港人普遍富裕、健康和長壽，從來少為生存而煩惱，但一場世紀疫症下來，全世界死了四十多萬人，提醒大家活着真的是恩典，豈不存感恩的心，認真而誠實地過每一天，在每一下呼吸中體會存活的實在。

一九九四年，內地導演張藝謀將余華的小說「活着」拍成電影，一個紈袴子弟如何經歷大時代的變遷折磨，活著會是怎樣的意義。

作者說：「人是為了活着本身而活著，而不是為了活着之外的事物而活着。」作為基督徒，更受力於聖經耶穌在魔鬼的試探下最有力的回應：「人活着不是單靠食物，乃是靠神口裏說的一切話。」

活着不是意外，死亡，同樣也不是意外！

你仍活着，活着究竟是什麼？

於我，活着是恩典，活着是抉擇，活着是責任！

愛老言老

防跌提示

◆ 邱可珍

相關資料顯示，本地65歲以上居家的長者，每年每5個人中便有一個跌倒，跌倒後多半受傷，而且引致骨折。

跌倒的原因不外乎以下幾點：

（一）視力減弱，看不清周邊的環境；

（二）缺乏運動或因其他病症導致平衡力減弱；

（三）藥物影響；

（四）下肢退化；

（五）家中或住所區的環境不佳，例如地面濕滑或有障礙物、光線不足等；

（六）家居用品放置的地方稍高，拿取時失衡。

原因不止這些，在此不詳述。

防跌的方法很多，試舉一些容易做到的：

（一）前去醫生處檢查視力；

（二）可到長者活動中心，由物理治療師評估事主的活動能力及指導運動的方法；

（三）可由職業治療師評估當事人的身體機能，同時評估家居環境及作出改善；

（四）留意飲食營養，預防骨質疏鬆。

長者可努力嘗試，藉此做個「不倒翁」！

長者之歌

調寄：下西歧
作詞：冰　虹

和氣一團

我願人人無掛牽，每日晨操心意堅，
散步到花阡，關懷樂倍添，更可以令人壯健，
我巴要積極向前互勉相規勸，休記舊怨前嫌。
待人要互信咪多偏見，豐盛耆年，結人緣，
尤應要親善，祝君晚年樂似仙，
博愛心相牽，身比青松重要堅。

珍嬸月記

睇新娘

◆ 珍　嬸

以前阿媽話「未食五月粽，寒衣不可送」，而家就唔同喇，未過端午節，就已經出酷熱警告：真係好熱。

疫情影響，扒龍船取消，有啲就延期。咁仔就話，冇得去游龍舟水唔緊要，我帶你地去睇第二啲水啦。

佢唔講我都唔知，原來佢新近學咗人去行山，於是好得戚咁話帶路去睇新娘潭喎。

話說有一日佢收到啲相話係香港新娘潭嘅瀑布，似個新娘，好靚，佢約咗啲同學即刻去睇，點知係呃人嘅，個瀑布查實係喺秘魯。不過佢就識得去新娘潭嘞。

有舅父仔帶路，乖孫特別興奮，行啲天然凹凸嘅石路，拖到佢隻手實一實。行石級都好乖冇話嘈嗌边。見到啲牌話「壺穴」就即刻要睇清睇楚問喺邊度。睇完新娘潭又去埋照鏡潭。

哈，呢個瀑布重高重有氣勢。不過新娘個名梗係響啲啦。

出返大路預備走，重有嘢睇。好大舊石，紫紫地色，一層一層好得意。乖孫即刻去摸吓。我真背，成日以為只有坐船去好遠嘅個東平州至有呢啲頁岩，原來喺路邊就有得睇。叫做板岩喎。重有個聯合國世界地質公園嘅牌添。世界級喎！香港真係幾巴閉喽！

樂活程式

減齡行動

◆ 吳之瑩

不久前表妹在社交媒體上載文章共享：「到底，人多大年紀才算老？」，一般人認為年過半百列入「老」，但其實年逾七十、八十也能保持「年輕」，重點取決於個人的心態！且和大家分享近期一些減齡故事。

著名時尚雜誌《時尚》英國版六月份的封面故事是85歲的奧斯卡金像女星茱迪丹契，是有史以來最高齡模特兒紀錄。在新冠疫情下，她拍的一個淘氣短片：「一直笑就對了，這是我們所能做的事！」傳達了正向意念，為觀眾帶來無限鼓舞。

茱迪自2012年飽受到老年黃斑點病變困擾，視力嚴重退化，但無損她繼續活得精彩。雖然日常生活細節如開車、寫字等都已不能做到，但她找來助理把劇本唸給她聽，繼續演戲生涯；更不時嘗試新事物，最近跟網紅唱饒舌歌，顯得活力充沛，令一眾受到慢性疾病影響的長者得到鼓勵！

在電視上又看到58歲的蘇格蘭教師蘇姍的故事，她數年前提早退休，遠赴埃賽俄比亞教室教英文，沒多久便愛上了這片純樸的土地和民風，與當地人結成好友，並冒險嘗試經營一家別具風味的餐廳，過着與家鄉截然不同的生活。當地缺乏農作物，每周要到露天市場買食材，餐廳也經常缺乏電力供應……家人都不敢相信她的新生活，但她卻是樂在其中，越幹越起勁！

我們身邊其實不乏愛作新嘗試的老友記，或當上了模特兒，或演活了話劇，甚至拍攝紀錄片，跳芭蕾舞……開啟一扇扇新知識之門，刺激身心思考，心境變得越來越輕！大家都準備好參與減齡行動未呢？

三味書屋

寡

◆ 岑家雄

現今科技、資訊發展一日千里，人們跟全世界都可迅速接軌，生活要多精彩都是輕而易舉之事。最近見到一篇文章談「寡」，似與大部份人的生活背道而馳，「寡」也會給人淒涼孤單的感覺。但仔細消化其意思，認為「寡」的生活方式，能讓人生活得更輕鬆順心。

因此，文章作者倡寡慾者安，就是清心寡慾能讓我們生活安穩。這意最好可用林則徐先生的「無慾則剛」來解釋，世界上美好的東西很多，也不時在誘惑我們。但是美好的東西後面，常藏着讓人無法承受的陷阱。「慾」容易腐蝕心靈，墮落良知，使人成為慾望的奴隸。為慾傷身、敗名、喪節的人比比皆是，那又何能使人有安妥的心靈呢？

文章作者又倡寡事者成，就是倡專心讓我們容易成功。現時崇尚多元功能，手機和電腦如是，對人也如是。當然，每個人的時間和精力都是有限的，為了讓自己成長，多做各樣學習和嘗試，是可以理解的。但若只是純粹為了名利，那麼最終我們可能什麼事都顧不好。我們應盡可能專心在一件事情上。因為衡量一個人的價值，已不在他能做多少事情，而在能把多少事情做好。

另作者也倡寡言者智，就是慎言讓我們擁有朋友。「言多必失，禍從口出。」當人多說話，就算再小心，也會有說錯的時候，可能是說的不得體，或是傷害別人，或被有心之人利用，到頭來為自己帶來不必要的麻煩。說話必須三思而行，只有這樣，才能讓別人尊重我們，願意和我們來往，能得到友誼，別人的支持，這才是大智慧。

人能懂得用「寡」，將精力集中，才能走得更平穩、自在。願每位都能懂得「寡」的智慧，創造屬於自己的人生大道。

二三事

城市中尋寶

◆ 鍾　怡

在陽光普照的週末，我漫無目的地上了一架巴士，欣賞沿途的風景。巴士駛到荷李活道附近，我被街上琳琅滿目的壁畫吸引了注意，於是決定下車「尋寶」。在樓梯間、小巷、店鋪的外牆及鐵閘上，都可見各種不同風格的繪畫，讓人目不暇給。例如：某間店鋪的外牆上畫有兩條嬉戲中的錦鯉；樓梯間有幅李小龍的巨型壁畫；還有很多風格獨特的畫作，非常有趣。這些作品都充滿本地或個人色彩，為沉悶的城市增添不少活力。

上網搜索相關資料，發現香港近年都有舉辦街頭藝術活動，邀請本地及世界各地的藝術家到香港進行街頭創作。活動中的作品都是經過業主同意才作畫，是合法的街頭藝術，包括文中跟大家分享的兩幅壁畫。

近年不少國家以壁畫村作為寶點，吸引遊客拍照打卡，藉此提升文化軟實力。香港雖被貶稱為文化沙漠，但亦隨處可見藝術創作的蹤影，只是常被忽視，或埋藏在大街小巷中，實在有點可惜。其實，比起單調沉悶的石屎森林，色彩繽紛更令人感到輕鬆愉快，亦可增加城市的吸引力。

香港65歲以上長者有兩元乘車優惠，各位也可考慮多遊車河，到不同地區走走。

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 —— 東區六邇拳晨運人士、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