



相交樂 文：阿展媽媽 圖：敏怡

# 「一代天嬌」紅線女

粵劇棚，掛滿了大戲生用的木製刀劍和神仙用的塵拂，頑皮的弟弟，常常嚷著要購買呢！那時最出名的大老倌，便是馬師曾、芳艷芬、任劍輝和紅線女等。每年大時大節，我們家附近的天后宮廣場，都會築起一個大戲棚，街坊朋友們都會於晚飯後，一家大小，扶老攜幼的往戲棚看大戲，算是家庭最好的娛樂了。

說回紅線女吧，最難忘的便是她那首最經典的粵曲《昭君出塞》，簡直令人聽得耳油，歷久彌新不去，如果您是粵曲迷，相信您也有同感吧！還有祖父常常讚稱她和馬師曾主演的《搜書院》，她飾演爭取自由的婢女翠環，一家大小，那剛強堅持的態度，更令我們永世難忘。

紅伶「一代天嬌」紅線女於去年尾離世了！她嘗盡人生五味，甜、酸、苦、辣、澀，可算是歷盡滄桑的女藝人。還記得五十年代的香港，那時還未有無線電視，幼小的我和弟弟，常常跟著祖父、祖母往看大戲，由於我們都不用購票，故此都是坐在他們的膝蓋上，尤其覺得溫暖親切。以前的戲棚，掛滿了大戲生用的木製刀劍和神仙用的塵拂，頑皮的弟弟，常常嚷著要購買呢！那時最出名的大老倌，便是馬師曾、芳艷芬、任劍輝和紅線女等。每年大時大節，我們家附近的天后宮廣場，都會築起一個大戲棚，街坊朋友們都會於晚飯後，一家大小，扶老攜幼的往戲棚看大戲，算是家庭最好的娛樂了。

年紀老邁的紅線女，還永不言休，每天孜孜不倦的教導徒弟學生，廣州市政府更為她建立了一所「紅線女藝術中心」，好等她精湛、細膩、獨特的曲藝流傳給後輩。萬世流芳的紅線女，真的不枉此生呢！



餘暉無限好 鄧駿輝

# 讓別人喜歡你

剛過去的三月，我一連兩星期造訪雅福福群會，擔任長者課程導師，與老友記分享人際關係與溝通技巧。活動室內多是熟悉面孔，他們是上期提過「長者友善社區」計劃學員，還有些新朋友，大家都精神奕奕，笑容滿面。每天一睜開眼，跟家人問好，向樓下保安員打招呼，到茶樓飲早茶，到市場買菜……全部都要與人溝通。正因為大家習以為常，往往忽略基本

技巧，我引用人際關係大師卡內基的九大法則，闡釋如何令別人喜歡我們。第一個法則是「不批評、不責備、不抱怨」。一個整天抱怨東、責備西的人，怎會開心？面對這個「苦果乾」、「百彈齋主」，有誰願意靠近？試閉上眼睛想想，當我們被別人批評、責備時，會有甚麼反應？我們一般會心跳加速，並會啟動心中防衛機制，甚至會採取攻擊行為，以維護自尊，正如課堂上有長者說：「一拳打埋去囉！」

要做到這個法則，我們要有包容和忍耐的心，當準備批評別人的時候，先想想自己有何缺點？責罵別人真的有用嗎？既然未必有，何解不收起惡言？第二項法則是「真誠讚賞和感謝」。人人都喜歡被稱讚，但千萬不要一心以讚美換取回報。很多人在茶樓，都慣性稱呼知客侍應為「靚仔」、「靚女」，這是出自真心嗎？抑或只為了下次飲茶不用等位？讚美應該出自真心，還要夠具體，與其稱讚對方「你真係好人啦！」，倒不如說清楚：「你上次幫我買到位置這麼好的

大戲飛，真的多謝你！」具體、實在的稱美比空泛的美言，更能令別人留下好印象。法則三是「引發他人心中渴望」，要多站在對方角度思考。舉例父母經常責罵孩子食飯太慢，究其原因，可能是父母想快點收拾碗筷。但孩子不會明白，如果家長以孩子的角度入手：「你喜歡運動嗎？」「要做運動，先要身體好，身體怎樣才會好呢？」「既然吃飯才有足夠能量，你是否應該乖乖地吃飯呢？」

站在孩子的角度說服他們，往往比大聲催促更為有效。還有其餘六項法則，下期再續。



大書積 王浩鈞

# 人生沒有說明書

有些人天生就很有目標，就很早知道將來要幹甚麼，得到些甚麼，也到了那個歲數就真的達到目標，大半生過去了，事事都整齊齊，依心目中的藍圖一一實現，這種人生真的很好。又有些人，自小就聽教聽話，循規蹈矩，任由父母家長塑造，要圓要扁，也可以令家長滿意，他自己也從來都沒有覺得



聽，引人入勝，這種人生也很好。人生，也只不過這回事，你怎樣活着，它就怎樣回應，自然然而然，自有神韻。

提到學習捨棄，讓我聯想起「斷捨離」，「斷捨離」是「二零一一年由日本雜物管理諮詢師山下英子提倡的，據說靈感來自瑜伽哲學行法「斷行、捨行、離行」。在日本風行多時，自二零一

那天主日崇拜，牧師宣道以「魚與熊掌，不可兼得」為題。她說「生可兼得」擺在我們面前，如果選擇生命，當然要信靠上帝，但也要學習捨棄，人世間諸多誘惑，利慾薰心……



老有所思 黃翠雲

# 樹幹的兩端

李錦洪

今日我們不致愚蠢無知到要吃掉看似沒有生產力的老人，但意識中會把老齡社會視為莫大的負累，把一些人劃分出來。時代變得很快，有些事情還未看清楚就過去了，消失了，更替了，但人類的智慧與經驗，是延續文化最重要的養分。今日有太多人不辨是非，不知好醜，不問對錯，令社會添煩添亂，豈不知要好地存感恩與尊敬的心懷，讓上一代的智慧可以承傳，經驗可以分享。正如峇里島傳說一樣，樹幹朝上朝下，不是人人可以辨得出。



無多辛苦也覺得若無其事，因為是自己的骨肉嘛！付出是應該的。僑人每有假期一天，但身為祖父母的有

有沒有發覺，身為祖父母的，服侍孫兒常常要二十四小時候命。誇張一點說，有時連假期也沒有。只要子女一個電話，他們便急促的前往執行任務。

雖然勞累，但你會發覺他們都樂在其中。說實話，子女也不想這樣，但別無他法，只有父母才肯幫忙，特別是那些已退休而身體仍然健壯的，很多都樂意隨時奉命。



愛老言老 邱可珍

# 口花花與花展

珍嬪月記 珍嬪

一年總有幾次去維多利亞公園嘅。年宵啦、工展會啦，有時中秋節都會去，最鍾意嘅梗係花展啦。咁自從有咗市政局同區域市政局，唔使輪流嘅維園同沙田擺花展，就年年都係維園嘅。實在係係嘅，地方大啲，行到熟嘅，一邊入一邊出好方便。今年阿女話好忙，唔得閒陪兩老，變咗有同

年日本三二一大地震後，被各界廣泛提倡，被譽為史上最強「人生整理術」，相關書籍、講座受當地人以及香港、台灣瘋狂追捧。「斷捨離」的做法，教人將「現在的我」為本位，物件不論大小平貴獲得途徑，符合「現在的我」最需要的，才有資格留下，其他造成「不愉快」、「不舒適」等負面感覺的，一律應該拋棄。但是許多人卻覺得很困難，總是欲斷難斷，欲捨難捨，欲離難離！很難擺脫對物品的執著。

記得也有一首由林夕為陳慧琳寫的歌《斷捨離》，那是講情人分手後的心境變化的。在我而言，「斷和離」都容易做到，唯獨是「捨」最難。因為「捨」，「心愛」的不在「現在的我」所需要的，怎也不能「捨」啊！

「斷捨離」的做法，教人將「現在的我」為本位，物件不論大小平貴獲得途徑，符合「現在的我」最需要的，才有資格留下，其他造成「不愉快」、「不舒適」等負面感覺的，一律應該拋棄。但是許多人卻覺得很困難，總是欲斷難斷，欲捨難捨，欲離難離！很難擺脫對物品的執著。

春去初夏臨，不少人趕忙拜鄭多燕為師，為的是「好看」。今天向大家介紹另一位老師：蘇軾。

眾所周知，蘇軾不但是大文學家，還是著名的美食家，以他的號命名的「東坡肉」至今仍是一道名菜。蘇軾喜歡吃肉，這是毫無疑問的，但他也曾克制過自己的食慾。

據他自己寫的《東坡志林》記載，元符三年八月，蘇東坡決定節制自己的飲食，每餐不過「一爵一肉」，即使有貴客臨門，也不過三盤肉，可以少但不可多。而且為了實現節食的目的，「一日安分以養福，二日寬胃以養氣，三日省費以養財。」他把節食當作修身養性的事。

當然，有好東西不吃是很難受的，因此蘇東坡還向大家傳授了節食的方法，「夫已饑而食，蔬食有過於八珍；而既飽之餘，雖芻豢滿前，惟恐其不持去也。」也就是說，待饑餓時再吃飯，即使是普通的蔬菜也是美味，等吃飽了，就是有大魚大肉你也不想吃了。正所謂餓了吃什麼都香，飽了看什麼都不想吃，有志於減肥的朋友不妨一試。

蘇東坡節食當然不是為了身材苗條，他的目的是「一日安分以養福，二日寬胃以養氣，三日省費以養財。」他把節食當作修身養性的事。

想像成宮殿，那麼輝煌、華麗、皇宮、皇宮、百麗殿、皇后、皇宮、總統……，現在，這些帝王氣派的名字，由豪宅接管；戲院的歷史，從貴族走到平民，從華麗走到滄桑。也不全是虛名，戲院內分前座中座後座超等，戲院間又分首輪二輪三輪，西片票價總是貴一些，那不是媚外是甚麼？



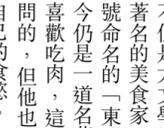
# 閒游漁村

樂活程式 吳之璧

最近往大埔三門仔體驗漁村生活。步入恬靜的漁村，眼前出現一列簡單的兩層平房，向着避風塘，風景怡人。村口有褪色的三門仔「時間廊」展覽，追溯政府六十年代興建船灣淡水湖，原住船灣的居民遷至此建新村，經過一段沒水電的艱苦日子。平房前設計得像「甲板」，讓習慣在船上幹活的老漁民自在地坐着，弄孫兒為樂！

魚排工作，練得一身紮實肌肉。他談起年輕時隨父親凌晨出海捕魚，後轉營養植青班。他大嘆現時經營困難，物價成本不斷上漲，加上國內大量魚獲來銷，引致魚產滯銷。年輕一輩又不願承繼父業，迫使行業步向式微，令人慨歎！

午間在鄉村式飯店嚐過家常飯後到處蹣跚，見有漁家婆婆在屋外曬銀魚仔。跟她閒聊得知她原來買來小魚



# 跟蘇東坡學纖體

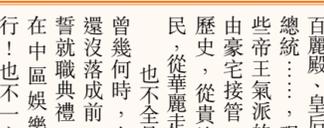
家這個標準，若主人不從，超過了這個標準，他就受不了。

談到節食是幽默，他說由於不能吃肉，他的嘴不幹了，提抗議道：「我與子為口，彼與子為眼，彼何厚，我何薄？」以彼患而廢我食，不可。以彼患而廢我食，患病讓我不能吃肉，蘇東坡竟然不能快，嘴又對眼說：「他日我病，汝視物吾不禁也。」日後等我嘴病了，不禁止你眼睛看東西。最後蘇東坡只好搬出管仲《禮》的語錄來說服自己的嘴。讀罷真讓人忍俊不禁，看來減肥對誰來說都不是一件容易的事。

「這情況可謂『雙輸』，假如那上司不是一開口便罵，雙方的人際關係便不致弄得那麼僵。」陳伯搖頭嘆息，「對啊，那上司應先了解下屬遲到的原因……」老王也加入討論。

「很多掌權的人都自覺大晒，想點就點，怎會有同理心，站在下屬的角度去想想，年青時我也有類此經驗……」馬姑娘感同身受，老李點頭認同：「如能多關心、溝通了解，便可增進彼此的信任和友誼，達到雙贏的局面。」

「消滅階級意識，最好莫過於劃一化，電腦化格式



# 沒落的宮殿

潘國靈

我們曾經把戲院想像成宮殿，那麼輝煌、華麗、皇宮、皇宮、百麗殿、皇后、皇宮、總統……，現在，這些帝王氣派的名字，由豪宅接管；戲院的歷史，從貴族走到平民，從華麗走到滄桑。也不全是虛名，戲院內分前座中座後座超等，戲院間又分首輪二輪三輪，西片票價總是貴一些，那不是媚外是甚麼？

戲院冷清清，爛，戲院冷清清。