

盆景文化遺產

相交樂
◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

春回大地，萬物欣欣向榮！由於今年春節過後，雨水下得特別的多，故此燦爛的花朵也比往年開得較小；反之，茁壯的老樹，不停綻放綠綠的嫩葉，一疏疏的，充滿活力朝氣！適逢其會，這天我們一家老少往沙田拜祭祖先，剛巧遇上沙田公園舉行盆景展覽。我們步行至會場，感覺氣氛熱鬧，不但老人興奮，連小朋友也非常雀躍呢。

盆景場地雖然不算很大，但卻展現了數十盆非常獨特的盆栽、怪石和古盆。它們的形態各異：有的像神仙俠侶的雙連結伴，有的像護衛將軍的一柱擎天，有的像瀑布流水般沖瀉懸崖的景象，還有像百鳥歸巢般凝聚磅薄的氣勢；這些大自然的造物，加上人為的構思功力，像鬼斧神功的修剪，令人目不暇給，悠然神往，



流流連連地，也不願歸家去呢！思想中，這是中國故有流傳下來的人文精華及遺產，我們應該好好保留這群創作者的心血和理念，更要廣傳開去，千萬不要埋沒這些經歷數十年風雨寒暑的精品呀！

動聽的聲音

餘暉無限好
◆鄧駿暉

繼續分享卡內基九大法則，上期討論當中三項，今期談談實踐方法。

當你接到上星期團體旅行的照片，第一步會做甚麼？「找找自己站在哪兒吧！」無錯，一般人都會這樣做，因為人都是「自我中心」的動物，凡事以自己為主，只關心自己感興趣的事。

要令別人喜歡我們，第一個方法就是「真誠地關心他人」（也稱為法則四），試試從關

心別人的興趣開始。

對方喜歡甚麼？吃甚麼？到哪兒遊玩？從這些地方入手，建立與對方的關係。當你真心關心別人，別人才會信任你、注意你、幫助你。

不妨找位家人或朋友，欣賞他的興趣；或者多找機會，跟親友吃飯，大家談天說地，不只為了果腹，亦能好好聯絡感情。

中國人很含蓄，不太愛笑。微笑看似簡單，卻擁有一樣的力量。「笑容」代表「我喜歡你，

你令我高興」，「很高興認識你」，在建立人際關係中非常重要；所以我們要「經常微笑」（法則五）。

微笑亦有助我們維持健康，笑容能降低壓力和血壓，令我們看起來更積極、年青，笑容更像病毒一樣「傳染」，令快樂種子到處飄揚。

卡內基說過，最動聽的聲音就是自己的名字。試想想，當你相識一位新朋友，事隔幾年再遇，他還能說出你的名字，你的感覺會怎樣？

「記得別人的名字」（法則六），顯示你尊重和珍惜對方，對方亦會產生相同感覺。很多人說難以記住別人的名字，主

要是我們不夠專心。

跟新朋友見面，當大家互相介紹時，我們往往在腦海中思考下一句該說甚麼？怎樣打開話題？腦袋壓根兒沒有停下來，怎會認真聽聽別人的名字，要記得別人名字，我們先要專心聽別人自我介紹，再在心中將名字多念幾次，在交談當中，亦要多稱呼對方，印象自然會加深。

此外，我們亦要運用聯想，將名字和對方的特徵、已相識的朋友，甚至編造一些有趣的故事，自然亦能把對方的名字牢牢記住。下次當你輕而易舉就能叫出對方的名字，他一定會驚喜萬分。（待續）



大書積
◆王浩鈞

常言，活到老，學到老。但現在，活到老，學到老，更難。

在的數碼科技日趨進步，即便一個手機，就隨時有百多二百種功能，又上網又能，又上網又能，又上網...

我，我豈起大姆指：「表姐，妳好呀！以後來我從她兒子裡探得情報，原來表姐的幾個孫兒都到了外地留學，表姐為了日和和孫兒通訊，就學用WhatsApp，可見只要有強大的動機推動到老，絕對不是問題。

老有所思
◆黃翠雲

老友記聚頭，談起世界各地的飲食文化十分有趣。提到海產的鮑參翅肚更是中國人的美食，其中的魚翅取自鮑魚。

原來全球鮑魚品種有四百多種，歐洲國家人民吃鮑魚已有二千七百多年歷史。鮑魚產品形式多，有冰鮮、乾製肉、魚翅、鮑魚肝油、鮑魚軟骨素已成為流行的保健食品，美國發展的新技術

可製造鮑魚皮手袋。由此可見，一條鮑魚的經濟價值多高。不論西班牙人、印人、美國人捕鮑魚，絕不是為了滿足華人的單一需求，其實是西方人特別是基層人民「貴」的食物。而魚翅卻太貴了，不是我們普通人吃得起的。猶記香港經濟好景的年代，好些日日魚翅撈飯；不景氣時想吃也吃不起，我們這些普羅老友記更休想！

同心圓
◆李錦洪

每逢乘坐的士或大巴好愛與司機搭訕幾句，好了解車廂社會的人生智慧，生活點滴，倘若遇上某些急燥、惱怒、不斷口出怨言或咒詛的司機，那就罷了。

在香港駕車是一件苦差事，人多車多，管制更多，作為職業司機如果沒有良好的駕駛態度與服務精神，長時間困在車廂中，身心自感困乏，就連吃飯與如廁的時間也不能自主，其苦可知！

然而我仍經常碰上好些敬業樂業的司機，以和悅、輕鬆的心情，把客人

自囚

送到目的地，在悠和的音樂中享受每一程；同時又有極端例子，把乘客當成路障，那一段路程可真是活受罪。要是遇上亡命司機，高速開行，急忙剎車，左傾右側，更是驚心動魄。

記得有次就坐上這樣的一輛的士，司機還算年青，卻一臉木然，急於搶位爭先，不斷喃喃自語咒罵我對他說：「坐你車好比坐監，但我很快就離開，你卻要坐一生，何苦呢！」

把工作與生活場所變成監獄的人，又何只職業司機，有些人的家庭也像監獄，自囚一生。



大家唱
◆梁愛琪

社區中心，個個好親情，小組活動共享齊齊敬，節目好，真真高興，人人快樂，你我都相應。

看見一些長者在健身房運動，我在想，如果機器出現故障或長者出現不適，誰來協助？

愛老言老
◆邱可珍

硬件和軟件本來屬資訊科技名詞，不過現在已經變成日常用語，而且愈變愈佳。

硬件一般是指設備，還包括辦公地方和地點等在內。

在未有機會了解一間公司的運作或服務質素前，頭一個印象通常來自辦公室的大小和地點。如果所在的地方偏遠或面積細小，人們多少會有點疑問，到底可靠不？

幸虧時代變了，最近應邀到內蒙古交流，在首府參觀過兩

真假意外

我地嗰婦人家，聽見天災人禍就會覺得好淒涼。雖然話生老病死在所難免，世間無常要多感恩自己重

原來係船員犯錯，累到幾百人死得好冤枉。

唉，好多都係中學生，風華正茂咁就有命，你話幾唔抵？家人父母當然要追究到底，但真係唔知要搞幾耐至可以還我公道。好似馬尼拉事件都搞足三年啦。

報紙話嗰中學生本來係發，要好多個國家用埋咁乜波物波嚟搵。明明風平浪靜，大大架船又會忽然間翻艇，

飲食文化的差異

人士只知華人吃魚翅鮑魚，西方人好吃鵝肝和醬，養鵝時狂餵鵝吃，谷肥鵝肝，想也殘忍；加拿大人狂殺海豹，同時活殺鮫魚翅的取法，日本人也可濫捕藍鯨；中、韓人吃狗肉文化，自古有之，西方人卻視為不人道。

環保人士不敢罵西方人食鮑魚肉殘忍，華人吃魚翅就野蠻，不文明？實乃雙重標準！

樂天生活在五常

最近與一位負責長者心理健康的社康護士聊天，他提到老友記除注意身體健康外，精神健康也很重要。因為長者容易產生負面情緒，故必須經常保持心境開朗！

記得一次陪伴長者到九龍醫院時，在精神健康科的工作室發現一張海報（見圖），五片繽紛花瓣提醒大家「樂天生活在五常」：「常參與、常施予、常學習、常細味、常連繫」，當時我的腦海裡立刻出現一張老友記的面孔。

今年六十多歲的阿余三年前退休，初時環境轉變，未有任何計劃，也曾經歷負面心態。幸好

古時候我不是我 而是一種兵器

西周時期的青銅「我」和現藏於陝西扶風博物館西周時期的青銅「我」來看，「我」的形狀有點像《西遊記》中豬八戒扛的鐵箍子，只不過「我」是三根齒罷了。「我」是一種短兵器，裝上長柄後才能用於戰場上砍殺，那尖尖的三角刺砍將下來時，一般的皮甲胄都是難以保全的。

在「我」與「伐」、「戰」、「戰」、「戰」這些打殺殺的字長得很像，說明「我」在古代它們是近親，與現在「我」的意思相差十萬八千里。

《說文解字》上說：「我，古殺字。」「我」這種武器盛行於商至戰國時期，秦以後逐漸消失。根據現藏於故宮博物院

大家唱
◆梁愛琪

社區中心，個個好親情，小組活動共享齊齊敬，節目好，真真高興，人人快樂，你我都相應。

看見一些長者在健身房運動，我在想，如果機器出現故障或長者出現不適，誰來協助？

好親情

社區中心，個個好親情，小組活動共享齊齊敬，節目好，真真高興，人人快樂，你我都相應。

做個受歡迎的人
◆黃美嫻

王姑娘八十歲的母親記憶力衰退，常會忘記剛說完的話，但有些陳年舊事，卻數十年如一日，能記清所有細節。

「母親經常談及的莫過於日本侵華時期，她年幼失去雙親，孤苦伶仃，幸好阿姨帶她往鄉間投靠乾兒子的往事……在她心中阿姨是自己的大恩人，畢生難忘。」王姑娘娓娓道來。陳伯搭訕：「專家話：印象極深刻的經歷會進入我們的長期記憶內，所以不容易忘記。」胡伯也暢所欲言：「說得不錯，我媽媽八十四歲啦，短期記

一生祝福

憶亦不好，但年青時家貧，與爸爸租住板間房，曾被鄰居師奶冤枉她偷金戒指的事，今時今日她竟沒有忘懷，偶爾談及，仍然咬牙切齒，對那人恨之入骨……」李SIR：「可以想像：當年你媽媽被屈，一定感覺其恥大辱，心裡充滿憤恨。」

馬姑娘感同身受，「我也曾被小人上司在背後搬弄是非，真係騷到條氣頂住，成晚都瞓唔著，當時心裡難免咒罵那些賤人，雖事隔廿多年，現在還記得」。陳伯：「所以話啫，行善積德，別人一生都祝福你，相反，準會招來怨氣和詛咒。」

兒時舊話
◆潘國靈

家明和張曼玉的玫瑰，倒後鏡中的花世界，看到如花美眷，似水流年。最美的彷彿已在上世紀。

《玫瑰的故事》，英文名字原來叫Lost Romance，如今皇后戲院都讓位於商場，豪宅、更能生金蛋的東西。

我喜歡到皇后戲院看戲，大戲院，銀幕前紅絨幕，簾幕拉開，光影乍放，有著現在沒有的莊嚴。《玫瑰的故事》重映，大約在一九九九年，周潤發的

樂天生活在五常

最近與一位負責長者心理健康的社康護士聊天，他提到老友記除注意身體健康外，精神健康也很重要。因為長者容易產生負面情緒，故必須經常保持心境開朗！

記得一次陪伴長者到九龍醫院時，在精神健康科的工作室發現一張海報（見圖），五片繽紛花瓣提醒大家「樂天生活在五常」：「常參與、常施予、常學習、常細味、常連繫」，當時我的腦海裡立刻出現一張老友記的面孔。

今年六十多歲的阿余三年前退休，初時環境轉變，未有任何計劃，也曾經歷負面心態。幸好

古時候我不是我 而是一種兵器

西周時期的青銅「我」和現藏於陝西扶風博物館西周時期的青銅「我」來看，「我」的形狀有點像《西遊記》中豬八戒扛的鐵箍子，只不過「我」是三根齒罷了。「我」是一種短兵器，裝上長柄後才能用於戰場上砍殺，那尖尖的三角刺砍將下來時，一般的皮甲胄都是難以保全的。

在「我」與「伐」、「戰」、「戰」、「戰」這些打殺殺的字長得很像，說明「我」在古代它們是近親，與現在「我」的意思相差十萬八千里。

《說文解字》上說：「我，古殺字。」「我」這種武器盛行於商至戰國時期，秦以後逐漸消失。根據現藏於故宮博物院

大家唱
◆梁愛琪

社區中心，個個好親情，小組活動共享齊齊敬，節目好，真真高興，人人快樂，你我都相應。

做個受歡迎的人
◆黃美嫻

王姑娘八十歲的母親記憶力衰退，常會忘記剛說完的話，但有些陳年舊事，卻數十年如一日，能記清所有細節。

「母親經常談及的莫過於日本侵華時期，她年幼失去雙親，孤苦伶仃，幸好阿姨帶她往鄉間投靠乾兒子的往事……在她心中阿姨是自己的大恩人，畢生難忘。」王姑娘娓娓道來。陳伯搭訕：「專家話：印象極深刻的經歷會進入我們的長期記憶內，所以不容易忘記。」胡伯也暢所欲言：「說得不錯，我媽媽八十四歲啦，短期記

一生祝福

憶亦不好，但年青時家貧，與爸爸租住板間房，曾被鄰居師奶冤枉她偷金戒指的事，今時今日她竟沒有忘懷，偶爾談及，仍然咬牙切齒，對那人恨之入骨……」李SIR：「可以想像：當年你媽媽被屈，一定感覺其恥大辱，心裡充滿憤恨。」

馬姑娘感同身受，「我也曾被小人上司在背後搬弄是非，真係騷到條氣頂住，成晚都瞓唔著，當時心裡難免咒罵那些賤人，雖事隔廿多年，現在還記得」。陳伯：「所以話啫，行善積德，別人一生都祝福你，相反，準會招來怨氣和詛咒。」

皇后戲院

家明和張曼玉的玫瑰，倒後鏡中的花世界，看到如花美眷，似水流年。最美的彷彿已在上世紀。

《玫瑰的故事》，英文名字原來叫Lost Romance，如今皇后戲院都讓位於商場，豪宅、更能生金蛋的東西。

我喜歡到皇后戲院看戲，大戲院，銀幕前紅絨幕，簾幕拉開，光影乍放，有著現在沒有的莊嚴。《玫瑰的故事》重映，大約在一九九九年，周潤發的