耀榮先生造就家庭凝聚

相交樂

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

人稱「演唱會之父」的張耀榮先生於四月初逝世了，享年八十二歲，算是高壽之年。他秉承了活到老、做到老的原則，不停地奔波工作，勞心勞力的，連臨終的最後一天，也在處理演唱會的事宜細節；是心臟病突發把他帶走的。起碼他不用捱病痛之苦，也是他修到的福氣。

還記得一九八零年代開始，紅磡體育館的成立，帶旺了不少大型的演唱會，也造就了很多天王天后歌星，個個名成利就；那時的紅館，是全港最大的演唱會場地，觀眾的人數坐滿了可達至壹萬數千多，加上位置交通是四通八達，極為方便。那時的入場票價，最平的只是數十元，一個中等家庭，只需花上百數元，一家人便可享受一個晚上的娛樂活動。反觀今天演唱會的票價，比前的增加了差不多十倍，故此，一家數口、拖男帶女的闔哄哄日子已難得一見。

曾幾何時，耀榮先生曾帶給多少歌手名利財富？又帶給多少家庭的歡樂節目？可惜這熱鬧興旺的年代，已一去不復返。

說聽

餘暉無限好

◆ 鄧駿暉

率直的甲向兩位朋友投訴：「為甚麼你們每次都聊得那麼投契？又不見得跟我聊得開心？」接著她就滔滔不斷的訴說自己近日的所見所聞，乙和丙沒有插咀，只是默默地聽，甲覺得不受尊重，鼓起腮走了。

大家知道為甚麼乙和丙的友情較為深厚嗎？因為兩人都了解到聆聽的重要。

不論你的話語有多重份量，但如果你只顧說，不肯聽，也達不到溝通的效果。

讓人喜歡你的第七法則就是「聆聽」。

上天賜給我們兩隻耳和一張咀，就是要讓我們多聆聽，聆聽不只是「聽」，還要用心和眼睛。

要有效聆聽，先要打開心扉，不要輕易打斷別人話柄，亦要及時、積極回應（言語、表情或動作），看似容易，但要養成習慣，還要下些苦功。

「酒逢知己千杯少，話不投機半句多」，當我們遇上在相同「跑道」的朋友，自己會談得投契。

我們能邀請對方來到同一跑道嗎？當然可以！只要記住「談論他人感興趣的話題」就行了（法則八）。

不要搶著發言，多鼓勵對方發表意見，再用心聆聽，給予回應，嘗試從對話中找大家的共同點，建立共鳴感，對方感受後自然會愈說愈多，話匣子就這樣打開了。

九大法則的最後一項，就是「衷心讓別人覺得他很重要」。人際關係就像一面鏡子，我們如何看待別人，別人就如何對待我們，那麼不如真心關懷別人，經常微笑，用心記住別人的名字，衷心讓別人覺得他很重要。

但願大家也從這九大法則中有所裨益，做位「開心老友記」！

誰來定對錯？

大書積

◆ 王浩鈞

朋友在臉書貼了個故事，說他有一天返工時如常乘紅色小巴，但不知道為甚麼，路上等車的人比平常多了很多倍。起初，小巴司機也因車已載滿客的關係，顯得愛莫能助，但經過了區內幾條街，都站滿了等小巴的人，司機真是有點於心不忍，冒着被人抄牌的危險，開始讓願意坐在車尾坐位之間，或站在車頭的人上車，不過，小小的小巴，也最多載多了三位乘客而已。不過，朋友發覺司機很滿足，最妙是全車的人都充耳不聞，當沒有一件事發生過，有些繼續做低頭一族，有些就視而不見。文章上網後，許多人在臉書議論紛紛，烈，理由有多充份，若要有司機的做法是對還是錯？他是一個肯定的真相，相信除了想幫人還是趁機收多幾個人車錢？不過，即使論戰有幾激司機本人，根本就沒有人真的知道。

◆ 奕　琪

剪髮

愛老言老

◆ 邱可珍

頭髮修剪是日常生活的一部分，不論那個年齡層的人士都沒例外，否則便會給人一種蓬頭垢面的感覺，令對方不想和自己接觸。

不過剪髮是要花錢的，除非家庭成員中有人懂得如何修剪。

很多長者，特別是女性，為了省錢，多半很少到理髮店剪髮。近年若干長者中心及青少年中心開始開辦一些剪髮課程，培訓有興趣的長者和年青人學習剪髮的基本技巧，並要求他們以義工身分為長者中心的會員定期剪髮，甚至上門為一些行動不便的長者提供同樣服務。

中心受惠的長者每次都笑逐顏開，因為外觀改善了，看起來也精神爽利一點。

說起儀容打扮，歐美國家的長者較亞洲區的注重，男女都一樣。本人多年前曾率團到歐美的長者中心和老人村訪問，發現他們出外都穿戴整齊，屬基層階級的人也如是。不像本地的長者，多時只穿睡衣、拖鞋上街。

上述的良好習慣值得本地長者學習。

地鐵好

珍嬸月記

◆ 珍　嬸

有人話香港係示威之都。每逢示威節日，總會有遊客專誠嚟參加，感受吓啲氣氛。又係嘈，叫多人一齊，嗌吓口號，唱吓歌，雖然或者熱辣辣，但係好安全嘈，唔會畀差佬拉。或者見到維持秩序嘅差佬重可以藐唔阻塞馬路，警方都唔會拉嘅，好似好好玩又安全，所以就算有也唔滿意都乘機去吓囉。

有時就人地鬧，自己又跟住鬧埋一份。

有人話香港人縱壞吃，所以乜都鬧。呢輪鬧得最勁就係地鐵嘞。呀，唔係，係齊，嗌吓口號，唱吓歌，雖然或者熱辣辣，但係好安全嘈，唔會畀差佬拉。或者見到維持秩序嘅差佬重可以藐唔阻塞馬路，警方都唔會拉嘅，好似好好玩又安全，所以就算有也唔滿意都乘機去吓囉。

有人話香港人縱壞吃，所以乜都鬧。呢輪鬧得最勁就係地鐵嘞。呀，唔係，係負責起高鐵，遲咗嗝，所以界人鬧到死，照例又係叫人落台。我就諗唔明，當初明明好多人反對起高鐵㗎，又示威又包圍立法會，搞咗好耐。如果唔係，一早就開工，或者而家都起好啦。點解家吓惡死騰騰嚟嘞人又忽然要趕快，又唔問番當年猛反對起嘞啲？

問心講，港鐵幾好吖。自從同東鐵同西鐵打通咗之後，去屯門元朗呢啲山旮旯地方都好方便，又快趣。我重發現有個好處。嗱，如果行行吓街忽然落雨，可以即刻入地鐵站，又遮雨又可以涼冷氣，你話幾好呢。

最近有個起緊嘅地鐵站發現掘到宋朝古井，賣大報紙，係香港人都即刻好自豪。證明當年宋帝昺揮係香港走落嚟係有得解嘅。希望可以保存到畀啲子子孫孫睇就好咯。

老社區，舊人情

同心圓

◆ 李錦洪

人會老，社區也會老，但同樣可以老當益壯，老而彌堅，深水埗就是好例子。

新界的天水圍，市區的深水埗，都帶著貧窮人聚居的標籤。天水圍城，新社區的鄰里關係自較疏離；深水埗頭，卻在物質缺乏與擠迫感中，擠出了豐富的人情味。

一九五三年的石硤尾大火，燒出了徙置區的新頁，本港首八座六層高徙置大廈在翌年落成。保留至今，重新裝置的美荷樓，帶著歷史的滄桑和社區的價值，豈僅是感性的集體回憶。

深水埗的貧窮與擠迫，反而令坊眾間少了不必要的防人之心，正因為大家都家徒四壁，往來自若，這種情味經歷幾十年的發酵，環境雖有變遷，但底蘊仍然保存，看舊街坊的廉價食堂，送給老弱和露宿者的义燒飯，天光墟的市集情懷，在唯利是圖，機心遍設的社會中，分外教人感動和嗢嗖。

開來愛逛深水埗，幫襯老店的特色小吃，與老者閒聊幾句，似從3D時代回到黑白片的歲月，無限暖意在心頭。

退休老人

大家唱

調：白　杭
詞：梁　愛

退休老人，撇開階層，
開開心心，玩埋一份，
歌唱舞蹈，集於一身，
能歌擅舞，娛己娛人。

沉默

老有所思

◆ 黃翠雲

今屆文憑試的中國語文卷二作文題目是「必要的沉默」。以下是文章的開首：《今天發生了一件事情，當時我曾經想力陳己見，最後選擇了沉默。我認為沉默是必要的。》試以「必要的沉默」為題，續寫這篇文章。

其實，考生可根據前題的《今天》當時的情況處境，發生了甚麼《事情》，《我》的《己見》《關乎個人修養，做人態度，思想立場。）而定《沉默是必要的》。此題可讓考生從多方面聯想、思考而加以發揮，是無可厚非的，但這考題卻掀起熱議。世間有多少問題是沒有標準答案或正確答案的。我很佩服不少才子文人都借此加以發揮，諷刺時弊，甚或創意十足。

老友茶聚又多了一個話題，眾說紛云：「寧鳴而死，不默而生。寧願做過了後悔，也不要錯過了後悔！人生沒有如果，我們都只能活一次，亦終歸要死一次。火鳳凰浴火重生，更釆更燦爛，只視乎敢不敢甦出去，又夠不夠毅力堅持下去！」；「前天發生了一件事情，當時我曾經想保持沉默，最後選擇了力陳己見，我認為力陳己見是必要的。」；「沉默是金，言多必失，有時需要冷靜和客觀。」；「沉默不是懦弱，忍耐不是麻木。如果只是譁眾取寵，逞一時之強，倒不如選擇沉默。」；「酒逢知己千杯少，話不投機半句多，道不同不相為謀，這時候我選擇沉默。」；「在強勢老婆身邊我不介意做個沉默的男人。」；「如果沉默代表忍耐，世界愈喧囂，我愈是沉默，沉默是我對待這個世界的方法。」

畢竟是茶餘閒語，難分對、錯。是嗎？

社區攝影

樂活程式

◆ 吳之瑩

不久前有機會在中環街市的綠洲藝廊，欣賞《18x24 全城起動齊齊拍》社區攝影計劃的總展覽。二百多幀照片以不同形式展示，與一般攝影展覽不一樣，作品經心思製成明信片、海報，有些則印在環保袋和 T 恤上，視覺效果吸引。

這項活動主要是推動「社區攝影」的意念，參加者無需諳攝影，吸引不少長者參與。主辦單位「光影作坊」的攝影導師先為參加者進行工作坊，鼓勵他們留意社區事物，從自己的生活經驗出發。各區朋友在指定的二十四小時進行拍攝，將有特殊感受的景物攝下。

展場內巧遇一班來自元朗區的老友記興高采烈結伴而來，其中有參加者笑說雖家住元朗，但以前從未認真認識自己的社區，藉今次活動發掘了不少有趣景點，加深對地區的認識。

翻開活動的攝影集，雖並非大師作品，卻難得滿載業餘攝影者的真情感受。小品照片記錄了基層街坊的日常生活、擺地攤、老店、式微行業的老師傅等，充滿人情味，值得一再回味！收集到的照片現已整理成一個民間圖片資料庫（註），大家可在網上重溫。

一向對社區攝影興趣甚濃的我開來也愛往舊區流連，細看社區的變化，發掘有趣的景物，捕捉即將消失的影象。

自從攝影數碼化之後，不少長者都愛上攝影，閒來以拍攝生活和旅遊照為樂。有老友記自接觸「社區攝影」這意念，更懂得擴闊攝影取材，不僅是生活情趣之一。經過一段時間的景物變遷，照片更顯珍貴呢！

註：重溫各區圖片可往以下網站：http://lumenvisum18x24.org/

睡字無睡意

三味書屋

◆ 岑家雄

古時的「睡」字，不作「睡覺」之意。《說文》釋曰：「睡，坐寐。」就是坐著打瞌睡。「目」從上向下才是「垂」，躺著就不是「睡」了。

《史記．商君列傳》記載：「孝公既見衛鞅，語事良久，孝公時時睡，弗聽。」此處的「睡」就是「坐寐」，打瞌睡。如果理解為秦孝公時時躺下睡大覺，不僅語法上講不通，情理上也說不過去。《戰國策．秦策》記載蘇秦「讀書欲睡，引錐自刺其股，血流至足」。欲睡的「睡」也是打瞌睡，不然就講不通。

「睡」是「坐寐」，那麼古代表示「睡覺」的字又有哪些呢？

《說文》又說：「寐，臥也。」「寢，臥也。」「寢」、「寐」、「臥」等等。《後漢書．第五倫傳》記載：「吾子有疾，雖不能省視，而竟夕不眠。」《論衡．訂鬼》說：「暮臥則夢聞。」文中的「眠」和「臥」都是作睡覺之意。

「睡」字從「打盹」轉化為睡覺，經歷了一個比較漫長的過程。到了唐朝，「睡覺」已開始普遍使用。杜甫《茅屋為秋風所破歌》裏有詩為證：「自經戰亂少睡眠，長夜沾濕何由徹。」白居易《長恨歌》也有「雲鬢半偏新睡覺，花冠不整下堂來」之句。「睡覺」、「睡眠」的出現，並沒有讓「寐」、「寢」、「眠」、「臥」等字消失，相反，它們還聯起手來，共同豐富了「睡覺」的詞庫，為漢語的發展做出了不可磨滅的貢獻。

其實，管他「寐」、「寢」、「眠」、「臥」，最重要的是甜睡，為一法門：心安無愧！

好來好去

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

「真係佛都有火！」汪姑娘說，陳伯：「因何勞氣？」汪姑娘不吐不快，「手機方便故想取消家居固網電話……」胡伯反應快，「是否遷留難？」

汪姑娘：「我在合約期滿前兩個多月寄出服務終止表格，不久竟收到合約期後收雙倍電話費的信，隻字不提我申請終止服務。」陳伯：「玩嘢！」汪姑娘：「我致電查詢，客戶服務主任說電腦故障未能查核資料。」

「有冇咁啱？」王姑娘質疑，「不到十五鐘，那人打我手機，確認收到我的表格，如不取消可給我更低廉月費優惠，我堅持六月取消服務，但事情仍未完結……」陳伯：「佢哋又攪乜花腎？」汪姑娘：「收到電話賬單，竟要我交埋七、八月的電話費！」王姑娘：「當你係水魚。」

「我致電指他們攪錯，對方竟說沒有我申請取消服務的紀錄，叫我先全數付款。」胡伯：「千祈咪制！如你交三個月月費，不單交貴咗，佢更可屈你話你想繼續用他們的服務。」陳伯憤憤不平：「手法監人賴後近乎詐騙，破壞人際關係更輸了公司聲譽！為何不好來好去？」

油麻地戲院

兒時舊話

◆ 潘國靈

波斯富街很高貴，新填地街很平民。前者，曾經有利舞臺，後者，有油麻地戲院。一個是日出，一個是日落，多年以來。

把它們聯想一起，因為它們同年而生。同建於一九二五年，隨後都被時代淘汰，草根比貴族可要長命一點，利舞臺卒於一九九一年，油麻地戲院多存活七年，好歹捱過九七。

可真是捱過來的。認識它時，它已經是陰濕之地，為求生存，打從甚麼時候，油麻地戲院成了日活院線三級電影的龍頭，有份帶動一票看足全日的黃色浪潮。有誰記得，油麻地戲院也曾顯赫一時，座位近千，開業時一度為香港五大戲院之一？

拉閘來看，所謂電影院，其實也標誌著港島與九龍半島根深蒂固的文化差異。利舞台有圓頂雕龍，油麻地戲院有道友追龍。利舞台選香港小姐，金毛獅在旺角的戲院對櫈。電影與電影院，都是故事，我們是觀眾，也是看客。

曾幾何時。

一個是《豪門夜宴》，一個是《碼頭風雲》。但最後留下來的，卻是油麻地戲院，儘管徒剩軀殼，好歹被列作第二級歷史建築物，後更成了戲曲中心，意外地擔起文化承傳。而利舞台，已經成了利舞台廣場，徹底的商場一個，香港有著許多。

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