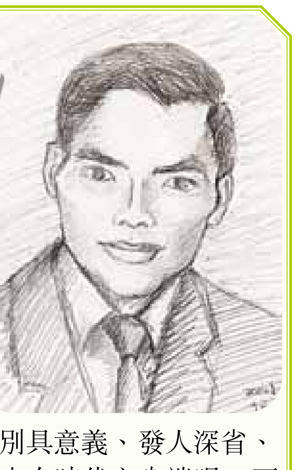
相交樂

龍剛導演一路好走！

◆ **文：阿展媽媽**
圖：敏　怡

如果您喜歡看粵語長片，您還記得那個在上世紀六、七十年代專飾演大奸角、大反派的龍剛先生嗎？他的奸相，至今我們也未能遺忘！那部《酒店情殺案》是他主演的第一部電影，他奸到可以殺死人的眼神，使幼小的我和姐姐擁作一團，嚷着要即時離開戲院呢！

龍剛先生可以稱為電影界的翹楚奇葩！他由標準的性格演員而晉升至說教導演，將電影真正的價值觀，灌輸給同業行家，甚至於新晉年輕的下一代。他執導的電影《播音王子》，手法新穎，令他一炮而紅，奠定了他的導演地位；跟著的《英雄本色》和《飛女正傳》，都具備時代觸角，談及當時社會動盪，人與人之間的歧視與問題少女所發生的震撼問題，一針見血；他的《應召女郎》和《廣島廿八》，影射當時暴動而一度被禁播。



龍剛創作的電影，內容大膽，別樹一格，很值得今天不少瞻前顧後、扭泥拘謹、不敢創新的導演們反思！人們稱龍剛為「新浪潮導演」，而這個名稱真的別具意義、發人深省、走在時代之尖端呢！可他因病於 70 年代末期退隱美國，上月更在彼邦逝世！

龍剛導演：一路好走！

餘暉無限好

向目標前行

◆ **鄧駿暉**

最近參加了兩次長跑練習，我並非報名一年一度的馬拉松，只是朋友參加服務機構的十公里跑活動，與一班同事放工後聯袂練習，愛趁熱鬧的我收到消息，又興致勃勃地「陪跑」。

我一向怕熱，平日都是躲在有空氣調節的健身室，更很少跑步以免弄傷膝蓋，這次要在晚上在戶外跑步，出發前難免有點擔心。

跑步地點是港島寶雲道，是不少人練習跑步的地方。放工後匆匆趕去集合地點，大隊已經在「拉筋」，趕快換過衣服，做些簡單熱身就跟大隊出發了。

雖然練習之時已是九月，但天氣仍有點悶熱，由集合地點步行到寶雲道，大家已經汗流浹背，想到首場練習要跑六公里，對我這位跑步初哥來說，實在是個挑戰。

晚上七時的寶雲道，已聚集不少跑步愛好者，大家沿著同一條路徑進發。剛起步的時候，我不覺得太辛苦，但跑了不足十分鐘，就開始有點氣喘，加上路徑兩邊街燈不多，有些地方頗為黑暗，不清楚路面環境，亦令我減慢腳步。

邊跑邊行的時候，身旁有不少「大隻佬」擦身而過，不禁想起我也經常到健身室去，為甚麼人家練得一身肌肉，我卻無啥「睇頭」呢？再想想，願意在放工後捨棄休息，反走到山上跑到滿頭大汗，他們定必是運動喜好者，日子有功當然練到好身形，我這種「文弱書生」只有羨慕的份兒！

跑了近半小時，終於來到小公園，我們在這兒折返起點，也就完成首次練習。等候同伴到來，休息數分鐘出發，雖然小腿肌肉愈來愈痛（或許拉筋不足），要停下來急步行的時間亦多了，但感覺卻輕鬆得多，回程的路程居然感覺短得多，一轉眼就回到起點了！

在回家的路程上，我細想為何會有這種感覺？我想或許很簡單，因為在去程時，我對路徑長度和環境沒有具體印象，心中有很多懷疑和擔憂，加重了心理壓力； 相反回程的時候，我對路徑的情況已有一點掌握，亦知道自己「捱得過」，結果心頭上的包袱亦放下了。

我們在生活上亦會經常遇到各種問題和挑戰，最重要是自己有否立下目標，就像我到健身室，既怕辛苦，又不懂得操練方法，結果難以練出成績來。只要我們眼前目標夠具體、夠清晰，再配合實際可行的方法，要達致成功應該不難。

大耆積

笑的初衷

◆ **王浩鈞**

最近看到一個宣傳新運動產品的廣告，該器械訓練的不是甚麼二頭肌、三礦肌、胸肌或背肌，而是訓練臉上左右的笑顏肌。想不到今時今日，我們連笑容也要通過健康器材來訓練了。這件器材的出現，背後的訊息相信是現代人笑得太少了，可能有朝一日，我們都會忘記了怎樣去笑，甚至使笑顏肌像原始人的尾巴一樣退化到不再存在。

笑，不是從來都發自內心的嗎？要訓練才懂得笑，我們也太不快樂了吧？為甚麼現代人豐衣足食，卻弄至快樂那麼少？連笑都笑不出來呢？我相信是我們的生活越舒適，我們就越是害怕失去。不過，這不是有點本末倒置嗎？我們不去享受眼前的美好時光？反而去擔心它失去會怎樣？這未免真是太傻了，大家只要想一想，就一定笑得出來了，不需要用甚麼輔助器吧？

老有所思

紛爭何時了？！

◆ **黃翠雲**

十九世紀初，西方一位史學家蒙托克維爾，不但是一位史學家，還是一位預言家。他考究過法國大革命的史實，看到革命必會產生民粹，民粹孕育出暴政，然後暴政又輪迴到獨裁。所以他曾警告這樣的悲劇，因人性的陰暗和弱點，如果不約制，必定重演。

他的預言也應驗了。近年世界各地出現不少動亂，計有阿拉伯之春，首發自突尼西亞的茉莉花革命，蔓延至埃及、利比亞、也門、巴林；續有泰國的紅、黃對峙，及至以巴衝突，烏克蘭和伊拉克的政變，都是族群主義的幽靈作祟。

回看我們小小的香港，沒有重大的天災人禍，可說是世界少有的「福地」。可惜近年香港社會也出現了動盪不安。示威、遊行、激進抗爭，有如家常便飯，可說是香港的特色。傳媒尤其對某些自以為政治理念正確的偏激言論與行為最感興趣。

商業電台創辦人何佐芝先生創辦商台的理念，就是社會責任優先，盈利其次。他的名句：「話到口邊留幾句，理從是處讓三分。」也可作為我們做人處世的格言。有人說他比較保守，實是君子之風。社會上好些傳媒名嘴，得理不饒人，謾罵成風。其實言論自由也應有君子之風，不以小人之心度人為範。

紛爭何時了？無語問蒼天！

同心圓

失落感

◆ **李錦洪**

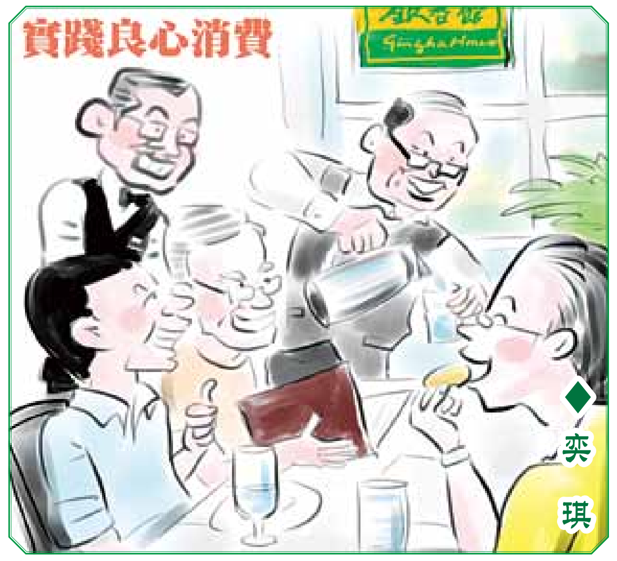
年輕時，失落感是具體的得與失，年長後，失落感卻是因轉變而帶來的情緒反應，通常引起沉默的憂鬱。

老人家可能因遷居、退休、喪偶以致移民而產生失落感，因為原本擁有的東西一旦改變，儘管有更好的替代，心理上卻無法補償，這是後輩所難以理解的。於是你會明白到，為甚麼很多老人家，含辛茹苦，養育子女成才，也不肯遷離原來的公屋蝸居，除了適應問題外，更因為在心理上難以調息這份無名的失落感。

退休生活也是失落的高危病因，就算有足夠的生活保障，甚至從此可以消遙過活，有些人就是這樣奇怪，失去了工作的角色，就等於失卻了人生的價值與意義。

要填補失落感，避免陷入無休止的憂鬱，需要有建立新的價值和意義，自我的約制常是人類最難破的囚牢，正所謂愁城自困，與其自怨自艾自失落，不如放下心中的枷鎖，才能走出新天地。

有些條件因素，會因時空變化而不復返，惟有心中持守信念與價值，愛與被愛的感覺，才是永恆，永不失落！



大家唱

常歡笑

調：戲水鴛鴦
詞：梁　愛

常歡笑，人更妙，每當佳節來臨，
慶祝，籌組歌舞，高高興，
你唱歌，我跳喳喳舞，
大眾開心，歡樂同享受，
朝朝晚晚，歡歡笑笑，心甜透。

愛老言老

一日之計

◆ **邱可珍**

有句常常掛在口邊的話是「一日之計在於晨」，意思是指早上人們頭腦清醒，訂下當天該做甚麼和次序排列等應是最好時機，好處是善用一天的時間，同時讓日子過得充實一點。

對於那些已有固定工作時間表的群體也許用不著，例如教師或需要輪班工作的人便不能隨便調動。譬如時間表規定第一節課是數學的話，便得依規進行，除非任教的老師請假或校方舉行特別活動。

最近加拿大多倫多大學研究團隊進行了一項研究，比較一群 19 至 30 歲及 60 至 82 歲的受試者，在上午 8 時半至 10 時半及下午 1 時至 5 時接受簡單圖片或單字記憶測試，結果發現年輕那群上下午的表現相若，但長者於午後則記憶、背誦、判斷及思考能力均下降。

研究團隊建議年長人士，如要覆診、處理一些與財務有關的事最好在上午完成。

相信上述訊息對從事安老服務的專業人士也有啟示，例如甚麼工作應安排在上午進行等等，藉此讓所提供的服務獲得較佳的果效，亦減少浪費資源。

珍嬸月記

食乜油

◆ **珍　嬸**

先先係台灣爆出有工廠將啲工業廢油溝入食油，即刻搞到個個唔敢去夜市，唔敢買鳳梨酥。蝦，唔夠兩日，又爆話原來香港好多舖頭都幫趁買呢啲油。又再多幾日，政府話原來台灣啲油係由香港運過去嗰。咁香港油嘅材料喺邊度嚟，就大家都心知肚明嘞。

真係峰迴路轉。貨隨人轉，邊度有錢搵啲人就會跟住去，真係唔錯。咁政府猛話會加強抽查，但始終都好難一定會抽中噃，所以最後都係靠大家講良心，積陰德咋。

我地啲師奶都學好多嘢。嗱，菠蘿包冇菠蘿，原來重有豬油添，另外好多食物都係要用豬油。所以阿媽教落，少啲出街食，自己煮最安全，真係唔錯嘅。

我識好多師奶而家都好謹慎，明知酥皮糕點一定要用豬油整嘅，就唔食囉。其實啲豬油牛油都係飽和脂肪，食得多會塞血管，都唔應該食咁多嘅。所以人地甜品食蛋撻，我就食紅豆沙，完全冇油嘛！

但係唔知點解有啲人話要食椰子油，講到有好多神奇功效。但有一日聽收音機有個營養師解釋話椰油好多飽和脂肪，唔應該食咁多。我梗係信佢啦。

哈，點解要猛鼓吹人食椰油呢？聽落唔知係咪要促銷搵銀呢？

樂活程式

多動腦筋

◆ **吳之瑩**

近日舅父從廣州來訪，家人高高興興聚首一堂吃晚飯，順道慶祝舅父生辰之喜，我家大表姐事後詩興大作，特別賀舅父米壽（八十八歲）和記下當晚盛會，家人都欣賞不已！

我家八十來歲的表姐十分活躍，日程排得密密麻麻，平素悉心打扮，比實際年紀看來年輕得多。愛唱歌的她認真地追隨老師練習十年之久，聽說對運氣很有幫助，又不時參加演出。她人緣甚佳，在唱歌圈子認識不少年輕的師妹，大家稱呼她「表姐」！

近月表姐笑說常忘掉事情，決定多動動腦筋，重拾筆杆寫詩。她最先寫了一首詩為老師賀壽，引來其他朋友紛紛情商她來一首。難得她有此雅興，結果「訂單」接不暇，有以朋友名字祝願，也有賀喜事，短短半年已結集三十首。朋友的讚賞成為一種鼓勵！

表姐年輕時是名校英文老師 Miss Wong，難得她自幼愛讀書，中文根底極佳，引經據典難不到她。退休後的她奉親至孝，有一段時間忙於照顧患上腦退化症的父母，也關心年老親人。她的父親生前也愛作詩，也許受了他的影響，近期她樂於以詩贈友，寫出個趣味來。

很欣賞她懂得安排生活，常與在長者中心認識的老友結伴成「歲寒三友」到處玩樂。年來又喜學習新事物如拉丁舞，普通話根底不錯的她曾在中心當上「助教」，她的樂活程式值得大家學習。特別在此與大家分享她詠《松栢之聲》的詩：「蒼松傲立迎寒冬，翠栢朝氣顯古風，處之泰然等閒事，心聲卓見喜雍容」！

三味書屋

『和而不同』（下）

◆ **岑家雄**

上兩回分別談了「和而不同」中的包容及剛健守正，最後我們再談另一要素，就是生生不息的創造精神。

「和而不同」的第三個含義是「和實生物，同則不繼」，在社會發展中表現出生生不息的創造性。《國語．鄭語》記載有史伯回答桓公的一段話「夫和實生物，同則不繼。以他平他謂之和，故能豐長而物歸之；若以同裨同，盡乃棄矣。」和則生，萬物的創生都以和為基礎。「以他平他謂之和」，就是一方面或一種元素與另一方面或另一種元素相互配合，求得彼此的均衡與統一。和是百、千、萬、億等多樣性事物產生的基本原因，如果「去和而取同」，那就會導致「以同裨同，盡乃棄矣」，絕對的同一，只會使萬物的生機消失。

和則生物，這也是老子的思想。《老子》第 42 章說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」在這一有關萬物化生的經典表述中，「三」通常被解釋為「和」，三生萬物，即是「和氣聚而生萬物也」。實際上，和則生的觀點，是儒、道二家的共同主張，如《管子．內業》主張：「和乃生，不和不生。」《莊子．田子方》：「交通成和而物生焉。」《荀子．天論》說：「萬物各得其和以生。」《禮記．中庸》亦有說：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」和則生，同則絕，和而不同，生生不息，從萬物的產生到文化的發展，莫不如此。中華文化經數千年之演進，綿延不絕，總是充滿著生機和活力，很大程度上得益於其「和而不同」的文化品格。

可惜現今的人大多「自我」膨漲了，總要別人跟隨己見，那就是硬要別人「同道」，否則便是非我族類。因此現在常常出現各自表述的情況，鮮有對話、聆聽，那是溝而不通。相信大家反思「和氣聚而生萬物」的意思後，會更多的和別人相互配合，那樣社會才會有更佳的發展，而我們每個人也會更能踐行中華文化的貴格。

做個受歡迎的人

熟不拘禮？

◆ **黃美婷**

陳太出奇地沈默，眾老友記鑑貌辨色，李先生關心地：「是否不開心？」陳太嘆氣：「老夫老妻其實早已習慣，但近來似乎變本加厲，令我頂住條氣！」胡小姐：「你老公陳伯激親你？」馬伯：「平日見到陳伯，他總是笑口噬噬咁架……」眾人七嘴八舌。

「係呀，見到外人佢係好好先生一名，但對住我卻是另一副面孔，不單止粗聲粗氣，冇離禮貌，而且我每說一句話，都被他窒到飛起，認真冇癮！」陳太大吐苦水，眾老友無不愕然，胡小姐：「人前人後兩個樣，咁真係估佢唔到……」李先生：「以我所知，好多大男人都係咁。」

馬伯：「可能佢哋覺得熟不拘禮啩，自己人就毋須客客氣氣咁虛偽，相反對住街外人就唔敢放肆，怕俾人話……」胡小姐：「咁做佢屋企人咪好慘！」李先生：「人性欺善怕惡，我覺得佢食住你啫。」

「你講得冇錯，他的說話不但經常傷害到我，仲令我覺得好自卑……」陳太愈說愈生氣，馬伯：「夫妻應相敬如賓，可惜很多人竟以身邊人作為發脾氣的對象，傷害之深可想而知……」

兒時舊話

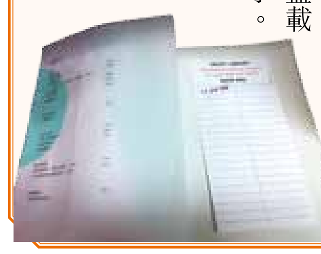
圖書卡上的印（二）

◆ **潘國靈**

把「借書卡」拍進電影並賦之與靈魂的，《情書》是打動人心的。我沒料到的是，多年後，普普通通的一張借書卡，因為知道從此不會再多添一個日期，竟也成了勾起我「非自願記憶」（involuntary memory）的小物件。在久違的中學歲月，我也曾當過學校圖書館員，那個圖書館於中學來說規模也不小；男同學當風紀的大多在走廊巡邏維持秩序，我則在圖書館當值，給歸還的圖書放回架上，或在櫃台給借書同學蓋上一個個日期印記。懵懵懂懂之間，也嚐到一片書香，算是種了一份書緣。

其實借書卡上的還書日期，一旦蓋上，就不僅是一個給借書人的「溫馨提示」。它成了那書的生命記錄，獨獨於圖書館才有的；同一種書，在不同圖書館，「生命記錄」有別，就變得獨一無二。某本書乏人問津（不一定不好），借書卡會告訴你，有些甚至從來沒蓋上日期，當你成為借閱此書的第一人時，你會知道。某本書深受歡迎，借書卡疊上一張又一張，剛好在你借的時候，蓋印的空位填滿了，圖書館員說等等，給你插上或糊上新的一張。如此點滴，都成了「借書儀式」部分，細微但不能不說是窩心的。有時也會打量一下借書卡上日期的間隔 ─ 咦，這本書，一次借閱與下一次借閱之間，原來事隔好幾年，它在書架上等有緣人取走借閱，可也待了一段光陰。後來自己竟也寫起書來，偶爾在圖書館中碰到自己的書，翻到借書卡上看看別人給它留下的印記時，又是另一種感覺。

現在，這些都徐徐劃上句號了。某一個日期成為借書卡上最後的日期，它遭突然停格，之後某書的借閱歷史，只記在電腦系統中，不再為公眾讀者所知。《情書》的過去成為雙重的過去。當借書卡全面作廢，它的記錄停止生長，自然也不再盛載故事。



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