



相交樂
◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

粵劇宗師林家聲

被譽為粵劇一代宗師的名伶林家聲逝世了，令人無限惋惜！他一生投放在粵劇藝術，作品優秀，膾炙人口，生前獲得不少榮譽獎項。香港還未回歸前，林家聲已獲英女皇頒贈獎章，表揚其粵劇貢獻；中國戲曲學院更給予他高度評價。回歸祖國後，香港特別行政區更頒授他銅紫荊星章及銀紫荊星章等勳銜！林又曾獲演藝學院頒授戲曲

榮譽院士，說來，他可能是粵劇界受勳銜最多的藝術伶人之一。
還記得上世紀七、八十年代，無論林家聲表演粵劇或電影，媽媽和姐姐們一定徹夜不眠往戲院排隊撲票！我的同學們更不惜犧牲她們的伙食費來買最貴的前座位，觀賞他的表演。林家聲的扮相英俊瀟灑、文質彬彬，說他是一眾女士心目中的「戲迷情人」，當之無愧。

晚年林家聲患上了栢金遜症，須要人照顧及靠輪椅出入，但他還不辭勞苦的指導後輩，教授他們唱功和做手，以便把其累積經驗和心得，承傳下去，發揚光大！著作《博精深新：我的演出法》及《博精深新：唱做念打》，就給學徒們很多的啟發和開竅，令他們終身受用，永誌不忘！



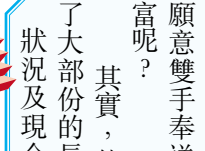
餘暉無限好
◆鄧駿暉

暑假的回憶

為子女安排密密麻麻的暑期活動，補習班、興趣班、游泳班、旅行、參觀博物館……幾乎比上學還要忙碌。
最近看到一個電視節目，受訪的小女暑假期間擠得滿滿，一班接一班，就連食飯坐車時間也要「計到盡」，爸爸說女兒很躲懶，所以要填滿好的時間表，不能讓她「採懶」。
因因說很渴望跟父母和弟弟打羽毛球，媽媽每次都推說等到假期才打球。好不容易來到暑假，但日程表早已被排滿，哪有空閒打球？從電視煞幕見到小女失望的表情，有點心痛。

網友形容這位爸爸很怪獸，我也略有同感。他只顧將個人想法和信念加諸女兒身上，未有尊重小人兒的意願和想法。因因真的是偷懶嗎？抑或是課程太深令她提不起勁？還是內容太淺令她失去學習動機？成年人一天到晚都在工作也會說累，何況是一個七、八歲的小人兒？如果家長能多從孩子的角度看待事物，相信會更能

了解他們。
我今年教了十多個暑期班組，有些首次參與的家長很緊張地問我孩子是否能跟上，但我更著重孩子是否開心。畢竟暑假本身就是假期，好應該讓孩子鬆一鬆，為九月新學年注入能量，留下開心的回憶印記。
談到課程，之前兩期提過的課程，已確定於十月舉行，課程分別名為「時事萬花筒」和「溝通無難度」，據說已陸續收到「老友記」查詢，希望屆時亦能見到大家啦！



大書積
◆王浩鈞

騙徒的如意門

近來電話騙案頻頻發生，大多受害者都是上了年紀的長者，而且金額大得驚人，令人十分詫異。因為長者的生活方式，不論節儉，平日用錢都是應使便使，很少會大肆揮霍。那麼騙徒究竟用甚麼方法令本來惜財的長者一下子願意雙手奉送畢生的財富呢？其實，他們是看準了大部份的長者對社會狀況及現今知識有一



一位112歲老中醫的百年養生實錄第19節：氣以行血，血以補氣，二而一也。凡人久視則傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，七情六慾之過則傷元氣，傷心腎。相火旺，真陽耗。
我對其中的一「久」字別有感悟。凡事過頭，物極必反，好事變壞事。這養生篇相對於我們做人處事方面，二而一也。
最近香港社會抗爭持續，長時間的「佔領」，以致社會撕裂。家庭因而不睦，摯友分道揚鑣。



老有所思
◆黃翠雲

中庸之道

親不親，友不友，永遠都是別人的錯！其實支持也好，反對也好，都應該推己及人，互相尊重，我們都是同一屋簷下，同舟共濟。這場運動終有結束的一天，但對香港社會的撕裂，實在讓人心痛。眼中只有偏執和空想，只能讓社會倒退。民主、自由、法治，談何容易？我們可試試在《四書》的中庸篇學習為人處世之道，宋程頤說：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。」其中要旨能致中和，天地位焉，萬物育焉。

孔子勉人去求中庸的功夫。中庸者，不偏不倚，無過與不及，適可而止，若遇特別極端之事，便擇其合乎中道的行，這是很平常的道理。君子行中道，已不可盡，勿施於人，話不可說盡，說話時兼顧該做的事，做事時也能實踐所說的話。孔子舉了不少例子，形容中庸道理的難易之處。使為人、為政、治國者取法，以資實施中庸之道。因人性的複雜，慨嘆中庸之難行，只要行之在己，心中主宰則毋需外求。此必要有大智者至誠盡性，方以成德。
我自愧非大智者，仍須努力學習這「中庸之道」。



同心圓
◆李錦洪

「失智症」Dementia是老年人普遍的退化病症，近年亦有年輕化趨勢，幸而科學昌明，可以有效透過醫療緩減惡化的過程，社會的支援網絡亦不斷擴大，我曾打趣對妻子說：在眾多的老退病症中，最輕省的莫過於失智，但怕徒增家人的壓力。
從許多研究可知，身體的病症與社會的症狀結構，息息相關，失智症的普遍，是和城市生活的壓力、透支、競爭，人際衝突扯上關係，當一個人經歷太多的起伏曲折，心靈與精神健康長期在拉扯中，又或有過重的壓力，過大的失落，都會加重



失智

身心壓力。
在講求知識化與規範化的社會，失智等於失去一切競爭與溝通力，廢掉了武功，唯一可以倚仗的就是家人的愛，因失智而淪為失愛，才是最大的悲劇。
香港社會其實正步向集體失智，包括出現太多的反智行為和記憶短暫，人與人之間的信任與承諾日趨淡薄，家庭關係的疏離更是難以補救的缺口，如果社會症狀愈趨嚴重，只怕失智的人口會愈增加。
雖然沒有太多的醫學常識處理失智問題，但對社會的警覺和關係的結連，是每個人均可有付出努力的空間。



支持社會，良心消費
◆奕琪

筆者一直覺得能藉著第三條腿幫助自己走路，總比靠年紀大了，身體機能開始衰退，沒法單靠兩條腿走路，唯有增設一條人工腿，就是拐杖，然後才能安心走動。
有些人痛恨第三條腿的出現，因為覺得它影響個人的外觀，也令人知道自已開始衰老。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。

腿的出現，因為覺得它影響個人的外觀，也令人知道自已開始衰老。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。

腿的出現，因為覺得它影響個人的外觀，也令人知道自已開始衰老。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。

腿的出現，因為覺得它影響個人的外觀，也令人知道自已開始衰老。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。

腿的出現，因為覺得它影響個人的外觀，也令人知道自已開始衰老。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。
三條腿代表當事人前因莫衷一是。



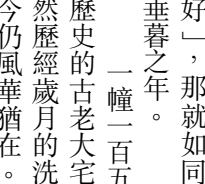
樂活程式
◆吳之瑩

樂在導賞

黃信樂為了做好工作，除了熟悉展覽中的重點展品外，也留意當時的歷史背景，選擇皇帝重視對西方的科技發展的重視，以至西方傳教士及各國使節進貢新奇而珍貴的歷史物品等資料，令觀眾對展品有更深入認識。
作為當導賞員，黃信樂表示他的滿足感源自多方面，對於有機會每次在專題展覽正式舉辦之前先睹為快，他感到份外雀躍。每次當他在事前取得資料之後也會深入瞭解，甚至自己認真再去準備和研究一下，以便當值時有足夠的應對能力，為參觀者解答問題。

他說：「回想當初從工作崗位退下來之後擔當了這份義務工作是非常好的選擇，讓腦筋不會因退休而退步，年來獲得不少新知，且認識很多朋友。」
導賞員的工作已成為黃信樂日程中重要部份，他每周騰出時間到科學館當值，與不同年紀的朋友溝通，他透露帶團最愛充滿好奇心的小朋友。遇上來參觀的幼稚園學生，他擅用孩子的語言和他們講解，當小孩子們簇擁着他大呼「爺爺」時，他開心得笑不攏咀呢！

上天賦予每個人不同的良能，只要充分發揮出來，則取之不盡，用之不竭，毋需擔心年齡的問題；想想老樹，我們可不能輸給它！有智慧的人，視時間為鑽石，懂得把握刹那，發揮良能。期待人人都能天天行善、時時利益眾生，讓心靈充滿曙光，為新世紀開創一片光明與祥和。
談行善與幸福，有健康的心理，人生不會犯錯；有健康的身體，才能及時行善，這就是最幸福的人生。



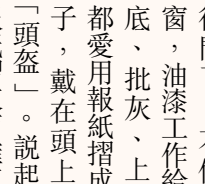
三味書屋
◆岑家雄

老而彌堅

列為縣內的寶樹？這是因為它從不嫌辛苦，按時節開花結果，老當益壯而不枯萎，不斷地提供豐美的果實，才會獲得人類愛的保護。
人也不應該這樣嗎？即使年紀大了還是有老年的功能，千萬不要因年紀大了就想「休息」；其實，正因為時日無多，才更要把「休」一修「養」養自身。所以，這棵楊桃樹老而彌堅的精神，很值得我們學習。雖然人人不見得都能長命百歲，但是只要活著一天，就付出良能做有意義的事，即使是一言一行都能遺澤後人。
上天賦予每個人不同的良能，只要充分發揮出來，則取之不盡，用之不竭，毋需擔心年齡的問題；想想老樹，我們可不能輸給它！有智慧的人，視時間為鑽石，懂得把握刹那，發揮良能。期待人人都能天天行善、時時利益眾生，讓心靈充滿曙光，為新世紀開創一片光明與祥和。

愛心大考驗

胡伯三兄妹發現患腦退化症的母親已不懂用手機打電話，遂七嘴八舌地教她，胡伯：「首先認住呢個畫面，左上角有接收訊號的丫叉仔，右上角電芯仔圖案……」
母親：「打得電話未？」胡二姐：「先要搵個電話號碼出嚟。」母親：「我唔記得幾多號……」胡三弟：「電話號碼已儲咗落手機，按中間個四方形掣最下方的箭嘴，電話簿會出現。」
母親試按，手機螢幕出現兩個人名和電話號碼，母親：「打得未？」
胡伯：「兩個號碼揀一個嚟打。」母親：「唔識點揀。」胡二姐：「見唔見上方的號碼是紅底白字？」母親：「睇唔清，但見到下面黑色字嗰個係阿義的電話。」
胡三弟：「紅底白字才是你揀選的電話，如揀下面那個，要按中間四方形掣下方的箭嘴……」他示範，「現在阿義的電話變成紅底白字，再按左邊綠色掣打電話。」母親成功打出電話，胡二姐：「好叻，再試吓打俾我。」母親：「唔識呀。」大家只好再教她一次，如是者，三次、六次……成功過後，轉眼間母親又忘記了，回到最初的起點……



兒時舊話
◆潘國靈

也有人記得用濕報紙抹窗，特別乾淨，甚至連玻璃漆液都不需要。只要把報紙糊濕，攤平在玻璃窗上抹動，濕報紙會把玻璃「吸」得很緊，小時候幫母親做家務我試過，效果奇怪，卻不明白箇中道理。現在想起家事百科專家曾說，卻沒得問了。不僅主婦抹窗，油漆工作給牆壁刮底、批灰、上色時，都愛用報紙搽成一頂帽子，戴在頭上作暫時「頭盔」。說起來，用報紙搽東西確可搽出不問形狀來，雜貨舖斷斤賣的鹽或沙糖，會將報紙摺成金字塔型的器皿方便「磅重」；有說賣瓜子和花生的小販，在報紙水平還可以的年