



相交樂

◆文：阿辰媽媽
圖：敏怡

她是美國加州一個精神科護士及輔導員，在無婚姻無丈夫之下生了六名子女。後來，她更聽從一個已被除牌的醫生誤導，用人工受孕的方法再多添一個小孩，湊成七個幸運號碼——可惜事與願違——她的幸運換來了八胞胎，並列入了健力士世界大全紀錄，結果八胞胎全部活下來了！肩膀上的重擔、生活的壓力，加上要照顧兩個自閉弱能兒，她開始濫藥、騙綜援、拍三級片、酗酒等自我麻醉，沉

健力士的母親

淪令她常常自我毀滅，連當地社會福利署也幫助不了這個十五口單親家庭。

有一天，她十歲大的女兒，竟偷偷拿了她的化妝品及高跟鞋，扮演媽媽日常煙視媚行的模樣，直把這個媽媽恍然驚醒——她驀然痛定思痛，寧願露宿街頭、捱飢抵餓也決不讓女兒們重蹈覆轍！她重返本行，自力更新。這些年來遇到挫折及不幸、母親離世、父親中風，她仍咬緊牙關、排除萬難，帶領她的孩子走上健康正常學習道路，做一個盡責任的母親。



餘暉無限好

◆鄧駿輝

中秋夜，我獨自跑到文化中心欣賞粵劇《蝴蝶夫人》（對！不用回家做節，因為早就做了！）我不算標準粵劇迷，以往只是等到名伶龍劍笙回港演出才會買票，可嘆當年她仍活躍在舞台時，我仍是年輕的黃毛小子，從沒看過她的演出，直到近年她復出，我才把握機會入場欣賞。

至於這次《蝴蝶夫人》的演出，是由汪明荃和羅家英擔綱，汪明荃是我兒時至今的偶像，她做粵劇是半途出家，論唱功不算很好，但她很努力去做，並在造

手功架和服裝佈景投放不少精神和心血，欣賞她的演出亦算樂事。

《蝴蝶夫人》的故事相信大家耳熟能詳，故事本是一齣歌劇，講述美國軍官平克頓與日本藝妓蝴蝶的愛情故事。平克頓與蝴蝶成婚後，突然收到軍令返回美國，留下了蝴蝶和尚未出生的兒子。轉眼三年，蝴蝶仍默默守候平克頓回來，但平克頓卻杳無音訊，原來他在美國已另娶將軍女兒，漸漸把蝴蝶拋諸腦後。這位美國太太後來揭發蝴蝶的存在，越洋來到日本「攤牌」，最後更搶走蝴蝶唯一的兒子，蝴蝶萬念俱灰，

在兒子跟前結束生命。

粵劇版《蝴蝶夫人》不是新事物，當年馬師曾和紅線女也表演過，我沒有看過當年版本，但今次欣賞的版本，卻令我耳目一新。故事場景不多，但每個都很精緻華麗，真的配合「阿姐」的華麗形象。在三個多小時的演出中，演員穿着日式或西式服裝，面部化妝也不再是粵劇妝容，演員的對白和歌詞亦較生活化，為整套劇增添不少時代氣息。

我想編曲者在編排時下了不少心思，雖然蝴蝶是主角，但汪明荃在節目頭半部分，演唱部分不算太多，反而多以對白交代，直到故事後半才一口氣唱出多首曲目，再配合她「拿手」的舞蹈，結果引來全場掌聲。尤其是她準



忽發奇想

◆王浩鈞

大部份人在年青時都會養成一些規範自己的秩序，以最有效的方式去管理日常的人和事，從而別人的心目中獲得良好的印象及信任。久而久之，普遍來說，每個人都會由少年的反叛期蛻變到凡事講道理，與社會及大眾的價值觀大致靠近，並為了更配合別人的步伐，都會不意識約束自己非理性或個人情緒的部份，令自己能更受大家信任及接受。

只是大部份人一旦養成了這些「好習慣」，就一本通書看到老，當到了從前線退下來之後，卻忘記了除下戰場上的護甲，穿回一些輕鬆的便服，將鬆中的疆繩放鬆。以至建立踏入退休之年的新社交圈時，不知不覺間仍事事一秉「公辦」，令新朋友覺得你是個事事計較的人而敬而遠之。



愛老言老

◆邱可珍

近年本地一個熱門的話題是起跑線，不少父母為了不讓只有五、六歲的幼女子女輪在起跑線上，便已經把他們的日程塞得滿滿的，課後報讀不同的興趣班，如跳舞、唱歌、繪畫等，連休息的時間也給剝奪了。

其實起跑線並不是只有一條，在人生的不同階段都有。不要誤以為在第一條線上不及別人便是失敗者，那是錯誤的觀念。

如日後追不上別人，要看當事人付出多少努力。職場可說是人生最長的跑道，而起跑線也不單一條，如果期間從

這短短的分享，對長者真的是很好的提醒！

日前分享了「龍江路福善堂影片」，主題是：「很好的提醒！不要說您太老！」

那是一位外國八十九歲的女士，她自我介紹是在台灣教英文和音樂的老師。她提醒我們不要常說自己太老了，甚麼也不想做。她祝福我們每一個人，要珍惜每一天的生命。我們活著就要有意思，要把我們的腦子天天使用，不要放棄我們的生命。



老有所思

◆黃翠雲

那是一位外國八十九歲的女士，她自我介紹是在台灣教英文和音樂的老師。她提醒我們不要常說自己太老了，甚麼也不想做。她祝福我們每一個人，要珍惜每一天的生命。我們活著就要有意思，要把我們的腦子天天使用，不要放棄我們的生命。



賞樂心事

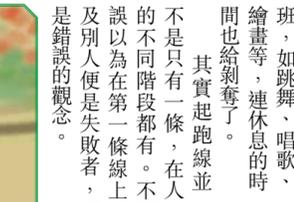
◆李錦洪

幸福快樂的人生，人皆嚮往，但不易擁有，更難下定義。

國際間有不同研究單位，用不同的比評或數據作量比分析，同樣是人殊言殊，莫衷一是，只能作為參考。

東西文化有別，在幸福快樂的感應上，更見分歧。中國人又如何呢？

古時人們的四大至樂是：久旱逢甘露，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜題名時。都是非一般情況下可以垂手可得的。



寵物為良伴

◆奕琪

如日後追不上別人，要看當事人付出多少努力。職場可說是人生最長的跑道，而起跑線也不單一條，如果期間從



起跑線

◆奕琪

如日後追不上別人，要看當事人付出多少努力。職場可說是人生最長的跑道，而起跑線也不單一條，如果期間從

講粗口

即係好似仔食煙咁，點都令人覺得唔係幾正經囉。我都認係古思想嘅，但始終咁煙味咁難聞，點都會影響儀容啦，到做埋媽媽，唔通一隻手抱仔，一隻手揸煙咩，毒害蘇蝦嘍嗎。我阿媽一世人有講過粗口，我都有，阿女亦有，都算冇丟架。講乜嘢鬧人之情緒高，又賴大學氣氣咩，多藉口，重更加欲蓋彌彰添！唉，係未一代不如一代呢？我重以為而家人人有書讀，多咗好多大學

已經好耐冇追睇香港小姐選舉喇，點知今年有大新聞，話港姐講粗口又寫粗口嘍。

唔知而家啲後生女係未覺得講粗口好開同埋好威呢？有一日同阿女去油麻地辦完事，啲餐餐廳同兩個好斯文嘅男女搭枱食晏。睇佢地打扮分明係打寫字樓工，初初都係講吓公事，有耐就開始講是

保持體能和促進腦部血液供給。有人說下棋、打麻將、寫日記都可以操練腦子。（松柏之聲）

「閱讀」也是健腦的一環呢。

記得不要說「我老了！」，心裏一定要充滿陽光，時常保持感恩的心態；經常運動，運動可以忘記煩惱；能者多勞，不要抱怨，知足常樂；不開心中，要釋放出來；不要吝嗇微笑，適時讚美他人！

每當老友記聚會首開聊，互訴生活點滴的時候，總不免說自己太老了，不想這不想那，甚麼也不想做，原因不外是眼不明、耳不聰、牙不齊、手足關節不靈活……但不要忘记我們還有一「腦子」，要多動腦筋，不要讓腦子提早退化，多想想用甚麼方法去克服身體機能的衰退，活到老，做到老，有健康的的身心，生活才有意義，我們要珍惜生命，便要注意養生。

但今時今日，除了金榜題名，其他也許沒甚難道了。

正由於一切都會來得輕易，吃飽穿暖理所當然，大家的要求也提高了。

觀題思義，我所嚮往的幸福門檻，快樂基因，在於能用心去欣賞，從心出發的讚嘆，並不是一般的官能刺激。

快樂的時間與愉悅的過程，畢竟有限，能夠留在心中，反覆回味，不斷發酵，成為生命的一部分，才是快樂的人生。



浮生口號

◆梁愛

老人老人，活躍精神，肯學肯做，樣樣皆能，少年中年，正當盛年，克服挫折，何需了結。

為踏入金齡歲月便不再起跑線，不過站在線上的人，未必再拼搏，而



為腦袋加分

◆吳之璧

鄰居退休在即，蹣跚時笑說最關心是從繁重的工作崗位退下來太清閒，要步署一下退休後的生活，防止腦退化。我忙與他分享在BBC最新特輯「如何保持青春」中提出的一些實驗證明有效減緩腦退化的秘訣。

節目中專家建議邁向睿智之年，必須留意維持身體和腦袋活躍，首選是重視定時進行運動。無論所選的是甚麼形式的運動，都有助腦筋保持靈活。專家將一班老友記分成兩組，一組以健行方式，另一組以乒乓球的方式健身，經過一段時間持續訓練，兩者的思考能力都見進步，玩乒乓球那組更在

社交方面取得意想不到的好處。

很多老友記不自覺地選擇過着慣性的生活，或傾向不願多動，這實在空礙了腦筋運作。要防止腦退化，最重要一環是必須經常刺激腦袋。個人獨處別呆着看電視，可選擇閱讀啟發思維的書籍，玩玩用腦的益智遊戲。其中最有效的方法是學習新事物，能提高理解和記憶力，同時從中獲取新知識產生興趣，令人感歡愉滿足。從職場退下來，建議大家建立新的社交圈子，與新朋友相處，接觸新事物，令人腦筋靈活，不斷進步！

刺激腦筋方法無數，最簡單莫如刻意將規律化的的

日常習慣作出小改變，以增加新鮮感。下次到菜市場不妨留意不同顏色蔬果的益處，包括專家指對腦袋特別有益的紫色蔬果，如紫椰菜、紫薯、紫洋葱等，或動腦筋配搭新料理，邀請朋友分享，為腦袋加分！



●聞來嘗試新料理，與友分享，為腦袋加分。

在中華傳統文化中，誠實守信是為人之本，也是民族的精神美德。一直以來中國人非常重視誠信，講究「誠」，是指以誠待人；講究「信」，是因為「人無信不立」。《論語·顏淵》中，子貢問政。子曰：「足食，足兵，民信之矣。」子貢曰：「必不得已而去，於斯三者何先？」子曰：「去兵。」子貢曰：「必不得已而去，於斯二者何先？」子曰：「去食。」自古皆有死，民無信不立。孔子指出治理國家可

以此可見，堅守誠信是立身處世，從政經商、做人的通理。我們仔細想想，現在的人真的越來越缺少了「真實」。從新聞報導到飲食起居，再到公務都充斥著作假，我們都不禁要懷疑還有什麼是真的？作假，或為騙取利益，或為掩飾錯誤，又或為虛榮。然而，不守誠信，或可「贏一時之利」，但必「失長久之利」。守誠信的才能得人心，

得人心者才能得天下。現今社會十分重視可持續發展，人才培養、資源拓展均為焦點，但可持續發展的磐石在於誠信，有誠信人群和社會才有安妥的發展。

現在我們就缺一味藥，真實！在誠實的社會中，誠實其實並不那麼被人看重；只有在不誠實的社會裡，誠實才顯得特別珍貴。不管這個社會的以後會怎樣，至少在當下，我們必須去求真實，人無信不立，我們連誠實都做不到了，豈不是很可悲？每個人，全社會，都需要真實。



大家最愛的一味藥

◆岑家雄

以去掉軍備，去掉糧食，但如果老百姓對統治者不信任，那麼這個國家就不能存在下去了。

由此可見，堅守誠信是立身處世，從政經商、做人的通理。我們仔細想想，現在的人真的越來越缺少了「真實」。從新聞報導到飲食起居，再到公務都充斥著作假，我們都不禁要懷疑還有什麼是真的？作假，或為騙取利益，或為掩飾錯誤，又或為虛榮。然而，不守誠信，或可「贏一時之利」，但必「失長久之利」。守誠信的才能得人心，

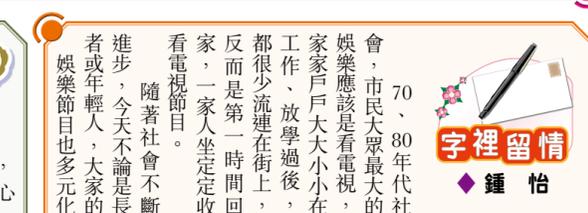


努力一定得?

◆黃美嫦

馬太顯得悶悶不樂，「諗住實得，結果輸咗，心情好比從天堂墮進地獄，一定很難受。」馬太：「最慘我唔識得開解佢……」李小姐：「學習面對失敗的確重要。」胡小姐：「我想首先要令佢明白，努力未必一定會成功，因為現實環境存在很多變數……」

「係囉，除了本身的實力，天時地利人和，加上運氣，缺一不可。」陳伯附和，胡小姐：「所以努力未必一定得，但不努力就肯定唔得。」李小姐笑說：「對我而言，用心做好一件事就算係成功啲嘍……」



字裡留情

◆鍾怡

70、80年代社會，市民大眾最大的娛樂應該是看電視，家家戶戶大小小在工作、放學過後，都很少流連在街上，反而是第一時間回家，一家人坐定定收看電視節目。

隨著社會不斷進步，今天不論是長者或年輕人，大家的娛樂節目也多元化

起來，集體在公園跳讚美操、打太極拳、到長者中心參加旅行、觀賞粵曲表演……有智能手機的長者，找到有網絡連接的地方，就可到網上找尋資料和世界大事，有的在更會下載一些網上遊戲玩玩。

不論是昔日的看電視，又或今天的多元化娛樂消遣，都

希望為自己在日常生活中，帶來一點休息、停頓、放鬆自己的時候；除此以外，這亦是一段與家人、朋友一起分享的時光，還記得在追看劇集大結局時，一家人是何其安靜，屏息凝視電視螢幕的景