



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

「耐人尋味」的《老夫子》原作者王家禧於 2017 年元旦日在美國逝世了。享年 93 歲，可說是天壽之年。上世紀六七十年代，他的作品陪伴著我們兄弟姊妹成長，還記得漫畫出版當天，老爸帶著書本回家中時，兄弟也曾為求優先搶看而大打出手！王家禧的漫畫人物造型獨特——老夫子的長衫、馬褂與卜帽，又肥又矮的大番薯及瀟灑的秦先生等等，都使人印象難忘。

至於《老夫子》的故事內容，

更是集幽默諷刺，言之有物，可謂圖文並茂，引人入勝！畫像動作精簡顯淺已能帶出整個故事內容，加上標題都是四字成語，使人從中學到了不少精警詞句，當中不乏語帶相關。王家禧以兒子王澤的名字為筆名，出版了一系列深入民心，內容豐富兼搞笑吸引，講述當時民生艱苦，人民缺乏娛樂的生活：老夫子利用各種方法討付社會上的惡霸和飛仔，內容非常貼地；並成為當時銷量至高



話說遠古時，天上有十二對太陽和月亮，白天太陽把大地都烤裂了，到了晚上又冷得很，人們幾乎無法生活。後來，神射手后羿射下了十一對太陽和月亮，嚇得剩下的那對也躲了起來。沒有了光亮，大地一片漆黑。

雞在十二生肖被稱為「德禽」，賦予雞「文、武、勇、仁、信」五德。雞眼睛的瞳孔很大，人注視牠時，可以反映出人縮小的影像，好像又出現一個瞳孔一樣，所以雞又叫「重明鳥」。

話說遠古時，天上有十二對太陽和月亮，白天太陽把大地都烤裂了，到了晚上又冷得很，人們幾乎無法生活。後來，神射手后羿射下了十一對太陽和月亮，嚇得剩下的那對也躲了起來。沒有了光亮，大地一片漆黑。

這時候，人們派大公雞去請太陽和月亮，公雞對他們說：「我保證神射手不會再射殺你們了。」太陽要求說：「每天早晨，你必须和我一起來，提醒人們你的許諾。」此後，每天太陽一升起，大公雞就喊：「我保證，我保證。」玉帝很感動，特別給公雞一朵大紅花，讓牠戴在頭上，公雞比以前更漂亮了。公雞也知道了選生肖的事，但是想到牠對太陽的承諾，只好等天亮後再去。第二天，天還未亮，許多動物爭先恐後的跑出去，使公雞很著

急了。天邊終於出現了一絲亮光，公雞迫不及待的喊了一句：「我保證。」然後就飛快往外跑，與小狗撞個正著，公雞趁機跳上小狗的背，公雞本來跑得很快，但是背個大公雞，很快就累了。眼看快到天宮時，公雞怕小狗搶先，便拍著翅膀飛進了天宮的大門。小狗心裏很不是滋味，從此和公雞成了冤家對頭。

各位老友記，雞年已到，這個有趣的故事，閒來不妨說說給孫兒們聽聽，逗他們開心。並祝各位雞年好運，吉祥如意！



樂活程式

◆吳之璧

最近夏德建師傅在石硤尾一個社區中心教長者舞大旗，我去採訪時認識了年過八十的金卿婆婆，她活力過人，充滿著正能量！金卿婆婆隨夏師傅要大旗有板有眼，不消三堂已經上手。比她年輕的隊友更要得輕鬆，並被選拔在表演中與另一隊友要雙旗表演，令人擊掌叫好。她一直表現雀躍，也主動教隊友如何用柔力的技術耍旗。

金卿婆婆隨夏師傅要大旗有板有眼，不消三堂已經上手。比她年輕的隊友更要得輕鬆，並被選拔在表演中與另一隊友要雙旗表演，令人擊掌叫好。她一直表現雀躍，也主動教隊友如何用柔力的技術耍旗。

金卿婆婆隨夏師傅要大旗有板有眼，不消三堂已經上手。比她年輕的隊友更要得輕鬆，並被選拔在表演中與另一隊友要雙旗表演，令人擊掌叫好。她一直表現雀躍，也主動教隊友如何用柔力的技術耍旗。

別以為金卿身體一直強健，其實兩年前她也嘗過腳痛不適的滋味。每次提起她都表示當日苦況不足為外人

道。當時腳痛得不能動彈，手也舉不起，起居生活也感困難，幸得她的先生照顧。記得發作最嚴重的一次送急症室。當時痛不欲生。但回頭一想：「我要是死了，先生怎辦啊？又記掛著三個兒子，四個孫兒，於是對自己說：一定要堅強啊。」

出院後開始做物理治療，然後堅持做運動，往中心踏健身單車，又在家踢毽。後來她嘗試參加中心的各種活動。不久前夏師傅到中心來教舞龍，她立即參加，之後也曾跟著師傅周圍去表演，得過



雞年雜談

◆鄧駿暉

踏入丁酉雞年，西雞年，健康、心想事成。講到「雞」，公雞是古時的鬧鐘，每天天光就「喔喔喔」地啼叫，喚醒人們上學上班，當然隨着時代進步，今時今日「聞雞起舞」的人少之有少，但雞隻仍是人類的好朋友。

在古代，雞是農家必養的家禽，如果家中養得起雞，就代表糧食豐足，因為養雞要用粟米稻穀，如果農民沒有餘糧，

哪可能餵飽雞隻？漸漸地，能否養雞，甚至是否吃得起雞肉，就成為衡量人們物質生活是否充裕的重要指標了。

白切雞、豉油雞、炸子雞…… 全部都是以雞為主題的菜式，傳統中國人每逢節慶，都要烹煮雞隻來慶祝，一來酬神，二來滿足口腹之慾，三來就是要客人顯示自己有能力養雞，是展現生活素質的方式。

西方人同樣愛吃雞，他們更認為感冒時喝碗雞湯能紓緩病情，這個說法跟東方人有異，

我沒有刻意去嘗試，真不知哪個說法才算正統。除了填飽肚子，「雞湯」亦成為治療內心、提供個人素養的同義詞，外國流行的《心靈雞湯》書籍，透過篇幅簡短的小故事，跟讀者分享做人處世的道理。我當年獲得老師送上一本《心靈雞湯》，結果成為學習英文的良伴，至今仍好好保存着那本書。

或許是人類吃雞太多，每年到了五月四日就是「國際愛雞日」，發起的組織呼籲大家要在五月好好對待這些好朋友，畢竟牠們對人類也作出不少貢獻，「犧牲」也實在太多了。團體呼籲大家要為雞隻開個派對，跑到街上派發傳單，號召更多人

加入愛護雞隻的行列，想起來有點傻，但確實有這個節日存在。很多人喜歡吃雞，我卻是一個例外。我不吃新鮮雞和原隻斬件上碟的雞，並非「不喜歡」而是「抗拒」，每逢酒宴，當侍應捧上炸子雞時，也代表我可以稍作休息了。為甚麼我這麼討厭吃雞呢？首先我不喜歡有骨的食物，其次是我不喜歡那味道，當然這是心理作祟，試過有朋友叫我試一口炸子雞，他們都盛讚那道雞「好滑、好好食」，我真的夾了一片雞肉放入口，但結果是嚼了十分鐘，仍然無法吞下去。朋友笑說我「唔識貨」，我卻說我根本不想吃，何來「唔識貨」？

字時，一般人多半會想起「老人」或「老年」，雖然不致出現負面思想，但腦海總覺「老」代表暮氣沉沉或沒有用的意思。其實「老」字跟每個人一生有關，而且年紀很小便已曉得用這個字，筆者那一代的孩子習慣稱爸爸作「老實」、媽媽則喚作「老媽」。

「老友」代表感情要好的朋友，甚麼事情都可以坦誠分享，而且互相支援。老友跟年紀無

關，年紀雖然小小同樣有老友。廣東人習慣稱夫妻為「老公」和「老婆」。夫妻雖然希望白頭偕老，「老」了便更珍惜身旁另一半，「老伴」就是這個意思。

長者一定要注意飲食和體健康，然後才能「老」當益壯，身體孱弱又受疾病折磨的話，只

意飲食和體健康，然後才能「老」當益壯，身體孱弱又受疾病折磨的話，只



長壽秘笈

◆李錦洪

香港成為全球最多長壽人口社會，本地並沒有認真的跟進，反而日本厚生勞動省對此深表關注，作出初步的假設。主要分析出三點原因，首先是香港人藥食同源的湯水文化，第二是廣東人習慣清蒸烱煮，清淡烹調；第三是廉價而高水平的社會醫療系統和較低吸煙率。

一直以來，日本人多享長壽，如今竟然為香港趕過，難怪要探討箇中原因，以上分析亦言之成理；反而港人較小領會，一切習以

為常。較為難解讀是港人工時長，壓力大，卻未影響壽命長短，我們更毋須自怨自艾，能樂天知命，隨遇而安，應該有助健康身心。

福祿壽乃中國人嚮往之福氣，但高齡化又帶來資源分配與社會承擔問題，日本正進入處境的高峯。

香港的退休保障比不上日本，高齡社會存在不少問題，然而凡事經濟掛帥，好事多磨，何不自求多福，以感恩度日！身居香港，亦當知福。

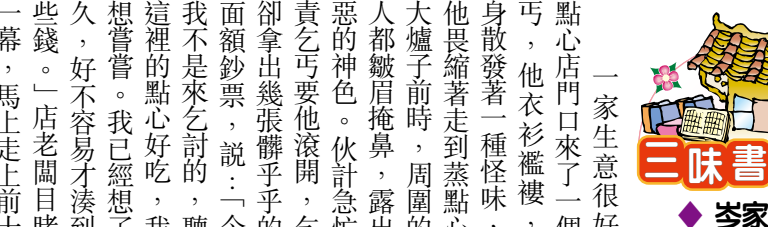
新歌高唱又擊咀，全力唱，不怕力氣衰，歌聲優美受讚許，令人覺心都醉。紅男綠女共來賀派對，聯同共舞歌唱一對對，重有耆老又來共進退，大眾開心多風趣，獻力（服務）社群，一於努力向前莫退，更願世人，一世快樂永伴隨。

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！



快樂永伴隨

◆奕琪

長者之歌
調：邇大橋
詞：冰虹

新歌高唱又擊咀，全力唱，不怕力氣衰，歌聲優美受讚許，令人覺心都醉。紅男綠女共來賀派對，聯同共舞歌唱一對對，重有耆老又來共進退，大眾開心多風趣，獻力（服務）社群，一於努力向前莫退，更願世人，一世快樂永伴隨。

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！

踏足銀髮階段，人都希望擁有三老——老伴、老友和老本。「老本」是指有儲蓄。擁有三老當然生活無憂，但不是人人都那麼幸運！