



◆文：阿展媽媽
圖：珊 地

傳奇一生 方逸華

已故影視大亨邵逸夫爵士的遺孀方逸華，原名李夢蘭，人稱「六孀」，最近因血液病導致免疫系統出了問題離世，享年八十三歲。

上世紀五、六十年代，國語歌曲盛行，方逸華唱的《花月佳期》紅遍樂壇，與當年的顧媚、靜婷等紅歌

星齊名，街知巷聞。她曾向邵逸夫提議幫助顧嘉輝到美國進修音樂，提升他的才華，讓他成為無線音樂總監，也成就了後來我們聽到的無數經典金曲，至今傳唱不絕！六孀生前曾協力打理電視王國業務，好些不得志的藝員歌星，她都盡心盡力提拔照顧，使他們能安渡困境。她更執行叔叔遺志，在世時不時以邵逸夫慈善基金，安排資



助教育、醫學和科研等項目，留意不同的社會問題需要，興建醫院和學校，造福貧弱人羣。方逸華作風低調，且自奉節儉，甚少為自己添置甚麼名牌物品，炫耀身價，反會自掏腰包安撫那些辛勞的員工，資助他們膳食費用。她的離去令不少藝員好友傷心感歎，遺憾這世界又少了一位知人善用、慈心動力的好老闆。

近日又遇上那位白髮蒼蒼、佝僂着身軀、坐在輪椅上的婆婆，由女傭推着過來。她的女兒

小翼翼地扶起她，用四腳架陪她慢慢學走路。時而停在上肢伸展器前，教她雙手拉動上肢鍛鍊臂肌；時而在她耳畔說話；時而輕拍、按摩她的肩背。

這位幸福的婆婆，真的羨煞旁人。當說「久病床前無孝子」，這是鮮有的動人故事啊！

最近有朋友笑言第一次有人在地鐵讓座給他，雖然他已屆退休年紀，卻又有點耿耿於懷。究竟外貌是否能說明一個人的年紀呢？個人發現友輩中有些人的外貌比實際年紀年輕，細心觀察之下發現他們的心理年齡亦未隨着年齡而老化，仍然能保持年輕的心態。

樂活的心

老、生活情調、堅持運動、心態年輕。」不久前在一本關於健康老年的書，讀到不同人的衰老速度不一的理論。作者指出每個人的生理、心理和社會年齡衰老程度並不同步，年代年齡是客觀事實，也可同時觀察一個人各方面的年齡，如果年齡顯得越小，說明衰老程度較慢，預期他享有健康長壽的可能性就較大。其中最值得你我思考的是「心理年齡」。

騰訊與樓

說，擁有騰訊和自置物業，資產升值的收益成為最豐厚的財富效應，和個人的能力無關，只與可支配的財力有關，怎不教未曾擁有者感到沮喪！對一般長者來說，物業和股票投資應屬常態，不應太受市況影響心情，活了一大吧年紀，對物質的要求需要減省，反該要珍惜生命的每一天，享受心靈的安舒閒逸，細味生活的點滴深情，分享親朋友愛鄰舍關係，不以物喜，不以己悲，才能進入圓熟美滿的人生境界。



「勿以惡小而為之，勿以善小而為之。」出自《三國志·蜀書·先主傳》裴松之注。其與孔子所說「善不積，不足以成名，惡不積，不足以滅身，小人以小善為無益而弗為也，以小惡為無傷而弗去也；故惡積而不可掩，罪大而不可解。」意出同源。這話是劉備臨終前給其子劉禪的遺語中的話，勸勉他要進德修業，有所作為。好事要從小事做起，積小成大，也可成大事；壞事也要從小開始防範，否則積少成多，也會壞大事。所以，不要因為好事小而不做，更不能因為不好的事小而去做。小善積多

開心打油詩

常懷歡笑，活得美妙，拋開一切，更加美麗。

多以為善小而為之，勿以為善而不為

了就成為利天下的大善，而小惡積多了則「足以亂國家」。而孔子的話，是要告訴後人，一個人想成功，不是做了一件好事，就可以成功的，善，要慢慢累積起來，才有真正的幸福。作壞事一樣，壞，要累積起來，不累積還不至於滅身，上天還不會馬上報應。自己不要以為，只是小毛病沒有關係，累積起來就是大毛病，到了罪大惡極的時候，就無法解決了。

就大業。一己之善，不但能為自己積功累德，也能利益他人。正如在湖中投下一小石，漣漪不斷地擴大，導致整個湖面水波蕩漾，影響絕非小事。凡事不要因小而

新年 · 放空 · 保健康

我認爲所言非虛，但要執行真的困難。最近跟一班朋友相聚，阿花在餐飲集團擔任推廣要職，沒見她一陣子，整個人「落晒形」，她說臨近聖誕節是消費高峰期，她想盡辦法多做推廣，希望多做一點生意，結果晚上難於入睡，即使躺上床上，滿腦子仍是工作，一想到有好的點子就馬上跳下床寫下來，一覺醒來就好像沒有睡過一樣。

外國有研究說，腦袋「放空」或發呆，能讓大腦好好休息，有助減輕疲勞和壓力。台灣、南韓等地更舉辦「發呆比賽」，大力宣揚「發咗咗」的好處。都市人生活過度繁忙，每天都為生活營營役役，我總覺得金錢是無法「賺得盡」，足夠生錢就夠了。我聽過很多人為了工作，每天過着「朝七晚十二」的生活，他們經常說工作辛苦，

但卻不肯把工作交給下屬，一個人全攬到身上，何苦如此？你或許會認爲我說風涼話，因為我是半個「自由人」，放慢生活步伐。無可否認我賺到的金錢少了，有時亦會不禁想起，自己是否一事無成？但我回心一想，每個人走的道路都不盡相同，如果我仍在職場上全身打拼，我是否仍會開心？2018年將會為我帶來更多挑戰，但願自己已有足夠力量面對，亦希望各位讀者每天過得精神爽快，記住要讓自己多點發呆呀！

愛過年的普通人

過年如過日，是一句老話；我個人向來倒覺得這是句賭氣話，或者是覺得說那講話的人，一定是沒有生活情趣。說它是句賭氣話，是因為說的人很葡萄，看見別人快快樂樂和愛人、家人、朋友慶祝新年，自己卻孤單一人。所謂孤單一人，他未必一定沒親人、沒朋友，只是他就是不肯參與。於是「過年如過日」就是表示自己不會參與無聊的慶祝日子，以此覺得自



至於我們都是享受一起過新年的感覺，或者我們是很普通的人，喜歡一起做一些人人認可的「普通事」。

開心新聞

阿珍我日日睇報紙，見到有啲新聞真係驚心動魄嘅，乜嘢火山爆發呀地震呀叫做天災好難防，但係人禍就更加恐怖，嗰個阿媽無端端將個女斬到一舊舊，你估真係當自己生咗舊又燒咩。十月懷胎，養到咁大，相依為命，點做得出手呢。報紙話係吸毒嗚。唉，所以政府提醒人也嘢有take two 係啱嘅。神智不清

三代同堂

小朋友都愛聽故事，我女兒從小到大都習慣睡前要聽她爸爸或媽媽講故事，所以家中備有各類的好故事。有一次，我和丈夫都晚歸，女兒的外婆陪她在家，她拉着外婆要聽故事，要年邁的外婆即時選書講故事不容易，結果外婆娓娓道來自己的童年往事，內容不遜於故事書，讓女兒聽得津津有味。

得其樂。這些與現今孩子截然不同的童年生活，也許能給當今孩子一點生活啟迪。現在的年輕人每打開手中的電子產品，就封閉在自己的世界裏，祖輩以往的經歷可以拓闊他們的視野，更能打開與兒孫溝通之門。長者們都是活的歷史書，每位自身都有動聽的童年往事，特別是他們這一代經歷艱苦，是講故事的尚佳素材，更是我輩兒孫們不可多得的生命教育呢！

老有所思

屋苑的公園裏，有一位七十多歲走路蹣跚的老伯，每天都在做健身運動。據他說七年前，一次中風致左邊手脚半癱，甚至不能言語，十分苦惱。自此堅持每天自由伸展運動個多小時，現在尚能行走，非一日之功也，真佩服他的恆心、耐呢！

據她女兒說，家中共有八兄弟姊妹，婆婆今年九十三歲了，現在跟最小的妹妹同住，為減輕妹妹全天候照顧的辛勞，周六、日放下工作也來看顧老媽，其他兄弟各有所忙，自顧不暇。她還細說，約十年前，體弱多病的老媽，在醫院留醫，靠人工插

喉維持生命，醫生曾建議拔喉讓其往生。但他們捨不得，堅持守下去，悉心照顧，病情漸有起色，捱過最艱難的時刻，老媽清醒過來了！有感老媽在所謂最高級的安老院舍，也得不到有尊嚴的照顧，姊妹決定接她回家，每天侍候起居飲食、服藥，並表示能多一天就多一天盡子女的責任，免有所憾。

大家唱

詞：梁 愛
大家唱
大家唱
大家唱

一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表舊印人之意見。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，同時並請預先告知該新讀者。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——東區六通拳農運人士、聖雅各福群會會長義工組、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