相交樂

令人難忘的莫里康奈

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

當你今天聽到上世紀六、七十年代由奇連伊士活演活「獨行俠」的成名作「獨行俠三部曲」，感受回味無窮吧！那主題音樂名揚國際，震撼全世界。這是意大利電影音樂大師安利奧莫里康奈的傑作，只是，大師最近逝世了，享年九十二歲。

莫里康奈用神來之筆，將美妙的樂章帶入電影畫面上，像黃沙萬里，馬蹄飛奔揚起一片灰塵，襯着樂聲、笛聲齊響，主角還未現身，觀眾已專注聆聽各種樂器，帶出那獨行怪客，襯着他獨特的服裝和型格，加上天空飛來幾隻吃人鷲鷹，一場槍戰就這樣展開了！

莫里康奈將音樂化為意境，將電影的氛圍和氣魄全面表達出來，目的是要引起觀眾專注與共鳴。畫面完結了，餘音還在空中繚繞不休，因為他的樂章已經深深雕刻在觀眾腦海裏，久久也不能磨滅。又像多年前的《龍虎大賊鬥千軍》，音樂猶如澎湃洶湧瀑布，蜂擁而至，震撼心靈；還有那套《星光伴我心》，莫里康奈的音樂一下子如細水長流，細緻溫柔，充滿詩意，令人陶醉萬分。

知音難遇，傑作難求。如今又有多少電影音樂能令人沒齒難忘呢？

餘暉無限好

談和睦

◆ 鄧駿暉

新冠病毒疫情似乎沒有受控跡象，人心惶惶，不少人處於極度恐慌之中，除了早陣子的搶購衛生抗疫物資「瘋」潮，如今不少人外出都會穿齊全套裝備，一副「生人勿近」的樣子。我見過最誇張的一幕，是在閘市的購物商場，一位媽媽手抱嬰兒，而嬰兒全身都被膠袋包着，我真擔心寶寶在袋中會否缺氧！

高度戒備，對於防範病毒自然重要，但同時亦衍生不少衝突或糾紛，試過有一次外出工作，當我登上港鐵列車時，一對體型較大的男女站在閘門位置，我請他們讓開但不獲理會，唯有從僅餘的空間側身而過，背包剛好碰到那位男士，那對男女馬上狠狠地瞪着我，女士更從手袋中拿出消毒噴霧，朝着男伴全身噴灑，還要邊噴邊瞪着我，我想若非口罩蓋住了半邊面，一旦大家見到對方那副憤怒的表情，「世紀大戰」便會一觸即發。

不只一次在這片小天地說過，社會充斥着互不信任、謾罵、排斥的風氣，這是極為不健康的。自從去年爆發社會運動，再加上疫情的不斷發展，不同立場人士之間的互相叫囂，都在加深社會之間的矛盾，信任、良知、包容已逐步消失，社會何時能重建和睦？相信沒有人能說得出。

這半年多以來，一直都有各種不同的「文宣」出現，企圖拉攏市民站在某一個立場，我卻認為這些「文宣」只是情緒發洩，往往沒有提出解決問題的良方，長遠只會加深社會的怨氣、不安和矛盾。

有朋友說如果疫情過去，香港社會很快便會重歸正途，我卻不以為然。原因很簡單，經濟受到的衝擊，不是一時三刻便能夠回復，倒閉了的企業不會一下子便重開，失業人士也不會即時找到工作，數據上的反彈也不過是基數跌到太低，才會有明顯的回升，社會實況並不能即時或在短時間內改善。

更深的傷害是社會的和睦氣氛已蕩然無存，這份裂痕並非一朝一夕便能修補好，即便日後結了疤，仍然會留下一道深深的疤痕。

人間

平凡也不簡單

◆ 王浩鈞

很多人口頭上常說喜歡過平凡日子，我從來都搞不清楚甚麼叫平凡日子。看過一套日本電影，片中主角是一個老公在國外打工，生活中產的悠閒少婦，覺得生活淡如開水，實在太平凡。偶然一次機會，她應徵並被獲取成為一名特務，她以為生活一定會變得很刺激、很精彩，終於脫離以往的平凡生活。

誰知當她開始參加特務訓練課，第一章學習的就是做一個平凡人，而且那種平凡的標準，還要比她以往的生活平凡十倍。就像她的領導，竟是小鎮裏四十年來買賣舊報紙的年老夫妻。後來，她漸漸發覺，這個偏僻的小鎮上的每一個人，都是同一部門的同事。他們在鎮上數十年如一日，盡量生活平凡，去掩蓋自己特務的身份。原來我們口中的平凡，只算是生活中的一種裝飾。真正的平凡，原來殊不容易呢！

老當益壯（上）

長者之歌
調寄：打開蚊帳
作詞：冰　虹

老當益壯，放低悲愴，莫怨傷，莫怨傷，
困憂使你減亡，痛苦應要盡忘，
休頹喪，休頹喪！
老當益壯，眼光開放，望遠方，望遠方，
碧天充滿艷陽，世間喜氣洋洋，
應前看，應前看！

愛老言老

自得「耆」樂

◆ 邱可珍

踏入「金齡」一族的人，有些很開心，覺得不久便可以放下工作，展開人生的新一頁，不知多高興。有些卻相反，感到從此無所事事，生活單調，更可能暮氣沉沉，活下去有甚麼意思？

其實年老不一定暮氣沉沉，快樂是可以製造的，最重要是事主的心態。

首先是可以由自己控制時間怎樣運用，因為不用上班了，喜歡做甚麼都可以。

現在不用工作，那就無工一身輕了，多好！隨時可以出門了！

筆者有些朋友喜歡閱讀，也就在退休後天天手上拿着書本細看，有些是買回來的，也有些從圖書館借來，還表示不知多滿足！

快樂是無價寶，但不需用金錢買來！能夠自得「耆」樂的，生活絕不單調！

珍嬸月記

搭船偷閒

◆ 珍　嬸

疫情嚴重，唔好話擺酒，連晚飯都冇埋，啲「模範（無飯）夫妻」唯有食外賣。去飲茶之時部長苦口苦面，唔知要捱到幾時。最旺場呢就係超市，周不時都排長龍。

我都戥啲收銀姐姐慘㗎，一日要對咁多人，唔知邊個有事㗎嘛。咁我見有位好叻嘅戴吃個好大口罩，真係好似啲焊鐵工人咁遮晒塊面㗎。透明膠，搵條額帶箍住，好簡單又唔阻。後尾同細仔講起，佢話阿媽你背嘞，鴨寮街大把有得賣啦。一唔係，戴頂超巨鴨舌帽囉。係喎，咪唔使自己造咁麻煩囉？

周圍猛傳話乜乜物物食肆有菌，千祈唔好去。我心諗都係啲人有病喺度散菌啫，到得賣報紙都成個禮拜啦。最危險始終係啲人多又會面對面嘅情況。呢，搭地鐵囉。

偏偏忽然間又要過海，又唔等得，而且唔知要等幾耐㗎嘛。愁吃一陣，終於諗起，搭船囉！人又少。空氣又流通嘛！

嘩，好耐冇搭船囉。雖然呢邊岸要搭電車，嗰邊岸要行少少，但係原來坐船咁舒服。又唔會迫住晒，重可以欣賞維多利亞港嘅美麗景色。藍天白雲，真係靚，雖然冇冷氣，但係有風，唔覺熱，心情更加好啦。

呢啲就叫做「偷得浮生半日閒」嘞！

三代同堂

慎防跌倒

◆ 何紫薇

母親今年八月踏入八十歲了，她向來健康良好，頭腦靈活，我常稱讚她老而彌堅。怎料她最近在家中跌倒，入院一個月。那天，母親因腳痛，準備出門去看醫生，突然在家跌倒，後腦撞向地面，頭部不斷淌血，倒臥在地上近兩小時，幸而我的印傭回家後及時發現，立即通知我們把她送去醫院。她的傷口要縫針，經過電腦掃描後，醫生發現她腦內有血塊，給她吃止血藥，她腦內的瘀血有待散去。經過三天觀察後，情況穩定，不過母親的精神狀態仍迷糊，由於肺炎疫情關係，醫院禁止探病，我們唯有透過電話與母親聯繫，但她不能正常說話，令我們非常擔心。

慶幸母親住院一個月後，精神和體力恢復了許多，感激醫護人員的適切治療和悉心照顧，母親已能夠在電話中跟我們交談，並可以在別人攙扶下上洗手間及自行梳洗，她的自理能力日漸恢復，可以準備出院回家去了！我們一家高興萬分。

今次母親入院，使我想到幾件事。母親在疫情爆發前，經常去耍太極和打乒乓球，後來半年間被迫困在家裏，缺少做強化肌肉的運動，以致體能衰退，因此我提醒長者，長期留家也需要合適的運動鍛煉身體。此外，老人家去看醫生最好找人陪伴，不要怕給家人麻煩而獨自出門。最後，家中安裝平安鐘是少不了，萬一跌倒失救，後果嚴重。

同心圓

社交無間

◆ 李錦洪

當社交距離成為社會的新常態，人際關係會因而拉近抑或疏離？

這是個很有意思和逼切性的社會問題，值得做深入的研究，估計因年齡層的習性，會出現頗大的差距。

表面看來，因為持續而反覆的抗疫措施，彼此見面相交的機會大減，就是長者們經常晨運早茗閒聊也變得奢侈，就連宗教活動也要叫停，更莫說聯群結隊，呼朋喚友組團作長短線遊，世界仿佛半停擺了。

然而當大家感受到社交孤立和寂寞時，主動關心周邊的人也就成為生活中困難但值得完成的任務，甚至列為第一優先，幾句電話中的問候言笑，手機傳來會心的圖像，以致透過電郵和遠方的親友細訴疫下心情，都可以令內在潛藏的感情折射到現實生活中，份外的寶貴和珍惜。

有人活了大半輩子，總在嬉笑馬虎，渾渾噩噩的度過，世紀疫情帶給人類很大的反省，也付出了沈重的代價，當我們無法改變世界時，就只能改變自己：「放馬過來，我不會被你打敗，在最壞的時日，活出最好的自己」！

三味書屋

治家格言

◆ 岑家雄

總喜歡到老區閒逛，看看舊建築，了解那些年香港的發展，也喜歡訪老舖、地攤，從零亂的舊物件找獲歷史。最近在一個出售舊物的店內發現了上海復興書局印行的《朱子治家格言》，是民國出版，明末清初的朱用純先生大作，雖然寫在幾百年前，但其觀點直到今天都可以說是為人處世的準則，照着做則修身、齊家、治國、平天下，都能好好成事。

格言中對修身有「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱」，這是指用餐時需記食物耕作、運輸人員的辛勞，對於衣服的半根絲或半條線，我們也要常念着這些物資的產生是很艱難的。這道，賺得合理、合法。而看到窮苦的親戚或鄰居，要關心他們，力所能及的話，要對他們有所援助。

而更重要的是格言提醒「施惠無念，受恩莫忘」，就是施恩莫望報，倒過來受恩的必須得恩千年記。

「讀書志在聖賢，非徒科第；為官心存君國，豈計身家」，古代不少人讀書就是要求取功名，朱先生卻提醒讀聖賢書，所學是聖賢的行為，不只為了科舉及第；就是當了官，也要有忠君愛國的思想，而不能考慮自己和家人的享受和得益。

社會發展急速，摩天建築不斷建成，交易變成簡易網購，但文化中的為人處世的準則卻不能替代，要更闊廣的弘揚下去。

小生意的交易，不得佔他們的便宜，營商必須要有商

WeWeWebWeb 合家歡

◆ 鍾　怡

近日疫情的新聞不斷，聽到有老友記說都不想看報紙了，打開盡是負面新聞。想一想，也是啊，只要自己做好本份盡量留在家中，外出也做好防疫措施，其他的也急不來。

終日留下家中，大家都多了時間，所以想跟讀者分享康樂及文化事務署全新製作的線上親子演藝活動「WeWeWebWeb 合家歡」。知道不少長者都跟孫兒同住，這是教育與趣味並重的節目，可一起參與。節目涵蓋音樂、戲劇、偶劇、舞蹈、音樂劇、默劇及魔術等，都可以在疫情期間繼續體驗文化藝術帶來的無窮樂趣。

筆者看了芳芳劇藝製作的《叮叮飛越遊》延續本地插畫繪本《電車小叮在哪裡？》，更加入影片、相片、微形世界和動畫等元素，十分有趣。故事從莊士敦道走到皇后大道東，從舊日囍帖街跳至今天利東街，當中的人文風貌都令人窩心，令筆者追看，十分推介給長者和孫兒一同觀看，也增加溝通的話題。

「WeWeWebWeb 合家歡」網站：www.wewebcarnival.gov.hk

● 圖為《叮叮飛越遊》截圖。

樂活程式

學習態度

◆ 吳之瑩

在嚴峻的疫情下，我在過去幾年一直參與的瑜伽中心終於不敵外圍環境影響，在三月底暫停運作了。以往經常往練習瑜伽的一班會員都千般不捨，掉下不少眼淚！有會員更製作了一段視頻道出心聲，大家共同的願望是瑜伽中心將來會重新出發，對瑜伽活動有一份熱誠的追隨者又可以恢復昔日每天共同練習那股動力。

為什麼這瑜伽中心能凝聚一班愛好瑜伽的朋友在一起練習呢？除了環境份外舒適之外，最令大家嚮往是中心裏的學習風氣和一班瑜伽導師，這裏的制度不是每周來去匆匆上課一次，而是鼓勵學員有空可以每天勤練習，形成一個精益求精的學習圈，學員之間也會彼此交流心得，期望自己不斷進步。

回想自己工作時一直忽略運動，很多柔軟度問題退休後逐漸浮現，第一次踏足瑜伽教室時也有點擔心，幸得印度導師的啟蒙和鼓勵：同學只要循序漸進伸展，更僵硬的關節也會變得較柔軟，有利健康。當時一位比我年長的同學，因孫兒上了中學後生活較前悠閒，於是依從女兒的鼓勵來上課，眼見她排除心理屏障，身體一天比一天柔軟自如，心境更變得年輕，讓我體會到年紀並非學習瑜伽的障礙。

雖然中心已關閉，但我練習瑜伽不會因此間斷，年來導師的教誨緊記於心，學懂的不單是式子，也包括背後的理論。讓我明白無論學習甚麼課題必須持之以恆，自發性地練習，變成一種生活態度，也可為自己設下實際的目標，持續追求進步和滿足！

● 家中備有瑜伽墊和輔助工具，隨時進行練習，享受個中樂趣！

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