



◆文：阿展媽媽  
◆圖：珊地

### 把終身獻給電影的許鞍華

剛於九月舉辦的威尼斯電影節讓全世界的女性導演引以為傲！她便是現年七十三歲的許鞍華，也是全球首位獲得「榮譽金獅終生成就獎」的女導演。能夠得到國際影展認可的獎賞，並非只靠幸運便能唾手可得，過程中當然歷遍餐風沐雨的磨練，耗盡不知多少腦汁，方能種植成果。

還記得上世紀七十年代，香港人的晚飯時段，便會看到她的名字出現在港台電視劇《獅子山下》內，那時《獅子山下》像一朵綻放初開的花兒，加上充滿本土味道與生活氣息，一家人必然聚首觀看。被譽為新浪潮先鋒的許鞍華，一開始便努力擺脫舊日港產片的陋習，拍出了性格鮮明的電影，一套《胡越的故事》加《投奔怒海》，已經膾炙人口，

教人刮目相看，亦表達當時港人無根的游牧心態。還有以女性為中心的《女人四十》和《桃姐》等，同樣令她獲獎無數。  
許鞍華的電影佳作多不勝數：古裝武俠片、懸疑驚悚片、民初愛情片，她既可以拍出史詩式大場面，也可以用超低成本，拍出溫情寫實小品，就像發生在鄰里街坊的小故事，不用花巧堆砌。她對電影的投入，令人無話可說，令我深信電影就是她的一切。



許鞍華的電影佳作多不勝數。

我步入中年後，發現自己已有白髮絲從黑髮堆悄悄長出來，為了留住將逝去的年青外表，我極力消除任何一根白髮，除之後快。  
無奈我的白髮越長越多，每次光顧髮型屋，我都要花錢把白髮徹底染黑。然而白髮生長的速度太快，染黑不足一個月又長出白的來，為節省金錢，我索性買染劑回家自己染，但是用得頻密了，又擔心染劑內的化

學物會影響健康。於是我去搜購天然的染髮料，坊間的天然染髮劑自稱用植物色素，有些甚至宣稱有焗油功效，可以潤護髮絲，看來甚為吸引，只是價錢比普通染髮劑貴一倍，結果我買了來試，可是我嫌麻煩，沒有按指示一星期用三次，效果未如理想，隔天又露出來……唉，我的三千煩惱絲！  
家母一向也有染髮的習慣，看來我的白髮是源自她的遺傳。不過自從新冠疫情以來，母親減少

社交活動，她漸漸覺得沒必要染髮。她已很久沒有染黑髮了，頭上滿佈銀白髮絲，我問母親是否要試用我的「天然染髮劑」？豈料母親說已經接受自己滿頭白髮，不再介意了。  
原來，最近她與多位久未見面的老友互傳近照，發現各人頭髮都亮亮，大家任由絲絲白髮露出，有人甚至整個頭髮都變白了，他們竟互相欣賞起來。我想起曾經有句話：「白髮是榮耀的冠冕」。我也應當以白髮為榮呢！

### 榮耀的冠冕

受到一波又一波的疫情影響，不少老友記早已抗疫疲勞，心情變得鬱悶。在這個非常時期，除了注意身體健康外，維持良好心情至為重要。  
每個人務必保持一顆積極和活躍的心，主動在生活中發掘新樂趣。朋友阿梅以往勤於上社區健身中心，初時有點不慣，但很快變通在網上發掘各種運動方式，先嘗試韓國女子活力健體舞，舞出愉快心情。最近又找到為老友記設計的「易筋棒」十式，並經常和我分享新體驗。  
在安撫心靈方面，我常留意書店的心靈系列新書。最近隨手翻閱譯自一位法國尼姑的著作「安靜

### 公民質素

備受疫情折騰了大半年，香港人真的又疲乏又消沉，不知何日才能回平常的日子，長者的情況更加淒涼，如果要入住護理安老院，又禁止親屬的探訪，承受病毒威脅之餘，更感到無限的孤寂與淒涼。  
情緒的低落在所難免，整個社會已付出了沉重的代價，我們又學習了什麼功課呢？  
起碼大家的防疫意識是增強了，懂得戴口罩和保持社交距離，但更重要的，是學習到為自己的健康負責。在民主社會，為自己的健康負責是種公民質素。政府當然有他的責任，包括資源分配和各種的福利設施，唯有讓民眾培養出自己維護健康的意識，才算是一個成熟的公民社會。總不能凡事將責任推給政府。  
英美雖然自說成是民主大國，這方面的表現遠不及北歐的小國，像挪威、芬蘭和丹麥，在制定長者政策時，都讓民眾了解到，每個人對延遲老化都有責任，並且和政府一起努力，唯有如此，才能將有限的資源充分發揮，將力度放在最需要的地方。  
倘若每個人都為自己的健康負責，正是表現出對彼此的尊重，對個人尊嚴的重視。我是社會重要的一份子，並非凡事需要別人照顧，才是一幅美麗的社會圖畫。

### 三代同堂

何紫薇  
我步入中年後，發現自己已有白髮絲從黑髮堆悄悄長出來，為了留住將逝去的年青外表，我極力消除任何一根白髮，除之後快。  
無奈我的白髮越長越多，每次光顧髮型屋，我都要花錢把白髮徹底染黑。然而白髮生長的速度太快，染黑不足一個月又長出白的來，為節省金錢，我索性買染劑回家自己染，但是用得頻密了，又擔心染劑內的化

### 長者之歌

友誼萬歲  
詞：冰虹  
朋友再見，今天我衷心祝你，常樂有憂，身壯力健無愁，暢心開朗，活力長有。歡笑共聚樓頭，情誼相透，但願永久，揮手高歌再祝，友好不改變，再會朋友。（回頭再唱）

### 談口德

◆鄧駿暉

或許是工作性質關係，常常有人問我：「我的聲音難聽嗎？」我卻不認為世上有「難聽」的聲音，唯獨有一種聲音難以入耳，那就是「粗口」。  
港式「粗口」是獨特文化，用詞、語氣極為「到肉」，能夠生動表達說話者的心情和想法。在電視台工作十多年，不少同事都是「粗口專家」，因此我亦聽過不少，但我堅持不講，我認為了解聯語是社交技巧，否則被人「問候」家人時，隨時會因為不明所以而感激對方，貽笑大方。  
別以為說聯語是男性「專利」，想當年在電視台工作，說粗口最大聲、最流利的，正正是那些在螢幕前「大方得體」的女主播，她們在辦公室肆無忌憚地大放厥詞，旁若無人，令人側目。  
我可不是性別歧視，只反對女性說粗口，我認為任

### 黃昏

黃昏不代表當事人不能外出，不能做一些個人喜歡的事或跟友好會面等；試想想，我們跟親友一起相聚用膳，不是多半在黃昏後嗎？  
其實被訪者得到的不單是禮物，而是當中的暖流，也因此感到人生有「晴」而不是暗晦的「黃昏」。  
筆者一些友人雖然已踏入黃昏階段，但身體健康和精力仍然不錯的，嘗試前往探望獨居長者，除問好外，有時送上一些日用品！

### 獨樂

◆岑家雄  
盡情地展示，體現出應有價值，這才是活着的意義。不要想明天會怎樣，即使明天來了，你拖延的心理也會把事拖到下一個月，日復一日，這種心態就形成習慣，難以更改，終究會誤了自己。  
活出真我，把眼前事做好，這就已對生命負責起。凡事要抓緊，今天的問題今天解決，不要拖到明天，把握現在，才有可能展望未來！  
方法二：力臻盡我  
現實生活中，最難做的事也是最容易做的事，是畫句號。  
句號是個圓圓的小圈。這個圈在每人的手下展示出不同的風采，也映射出畫句號者當下的心態，或匆忙，或浮躁；或絞盡腦汁，或如釋重負；或沉思默想；或豁然開朗；句號在無意中洩露了人的涵養、性格、學識與做事的態度。  
不同作者畫句號是五花八門，有人畫得很圓、很規範，有人畫成了三角形，有人畫的有頭有尾，有人畫的很小或很長。我曾看到一位老師在出大字報時，用圓規畫句號，讓我肅然起敬，至少讓人不懷疑他做事和做人的規矩與真誠。

### 有得打麻雀

◆珍嫻

疫情持續，遇啱中秋加國慶，連續四日長週末，你話住年邊個唔係一早就計劃定，去晒第二度玩呢。但今年就個個都唔郁得，政府重驚咁鬆懈，好多規例要過晒假期至慢慢逐啲逐啲放鬆。有法啦，忽然有啲泰國人羣組、酒吧群組、院舍群組，搵吓搵吓有得停，有符。  
好在慢慢秋風吹呀，涼返。又整個8號風球，放番一日假，開心少少，唔知係未天文台乘機幫手掃風呢？  
我阿珍一世入唔鍾意苦口苦面。阿媽教落，開心又一日，唔開心又一日。做人得幾十年咗，幾時得閒去呻？盡曬晒晒光陰。諗吓點樣做好過啲！有得遊埠味嘍香港玩囉，有得一枱坐晒味分兩團囉。好似乖孫咁，有得返學不知幾開心，都唔記得人人困喺屋企時嘅悶喇，

### 是對還是錯？

◆鍾怡  
要一點是萬一發生意外，救護人員務必第一時間作出拯救，拯救人員的生命威脅隨着高風險的環境因素而提高，對於無法避免的天災及意外，心存無奈亦實在無話可說，但是如果可以的話，大家是否要多考慮呢？  
從長者角度，食鹽多過食米，行橋多過走路，後生的不要一味得個驚。  
從後生的角度，年青有足夠體力及反應敏捷，但父母或長輩身體隨年齡增長，體力亦走下坡，日常運動都要小心，何況在風球下暢遊？  
事實上，打風當天也有年輕人趁風高浪急去滑浪，又有父母帶小朋友到碼頭感受風力，究竟這一切是對還是錯？  
引起市民關注的重

### 拒載

◆王浩鈞

看網上舊演唱會錄影，鄭中基在林敏聰演唱會上，投訴林沒為他寫過歌：「我出道時你都唔啱旗幟。」林敏聰氣定神閒：「唔係山旗，嗰啲叫做拒載。」對啊，的士就話拒載犯法咯，人為甚麼整天不敢拒載？  
為了幾個錢車費，給上司摸屁股，不敢拒載！見駕你背脊的人上你車，不敢拒載！一邊揸車一邊被個客破口大罵，不敢拒載！個個想你山旗，你就山旗，搞清楚，我們又不是的士，為甚麼不能拒載，吓！人在江湖？不就是要走江湖，才要更加學懂拒載嗎？任人上你車，甚至上你床，你都不敢say no，更甚者見到那人，還山旗自保全屍，你這樣吞聲忍氣、委屈自己，難怪現代人天天說壓力太大，生不如死日日嘔自殺！原來，你忘了自己，可以拒載！而不用迫到患抑鬱，動輒走去跳樓，自己自盡！

### 長者之聲

◆邱可珍  
太陽退下時，天色開始幽暗，也就顯示白天將要結束，黑夜會來臨！黃昏提醒我們一天快要結束了，要放下工作，好好地休息。  
「一人約黃昏後」是中國古代一句詞句，約會在黃昏後才舉行是因為工作完了，才有機會跟親友見面，陰暗的天色原來可帶來浪漫的氣氛！  
人生也有黃昏的時段，那代表當事人已成為金齡一族，進入人生的後期。有些人會害怕面對