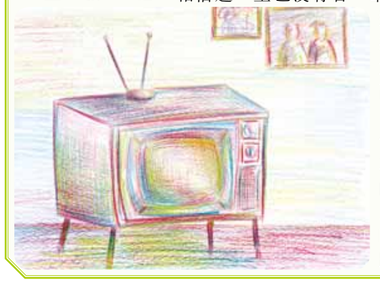
相交樂

精彩的電視節目

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡



這真的是一個不可多得的電視節目！相信這一生也沒有看過如此精彩的表演；這就是由英國電視台舉辦的《殘酷一丁》精選節目；目的是要選擇這個年頭最有創意、最獨特、最難度高和吸引人的表演。

有一隊來自西伯利亞的跳舞團體名為「UDI」的，他們的成員是八個青年人，他們表演著「黑暗燈光舞」，只見舞蹈員穿著螢光的舞衣，在黑漆漆的舞台上翻滾跳躍！觀眾只看到飛舞中的面譜和穿梭在空間中的蝴蝶，卻看不見那些控制面譜和蝴蝶的舞蹈員。

巧妙的舞蹈員，像魔術師般的將飄浮在空氣中的面譜，只一瞬間就變成飛舞的蝴蝶，浮游在黑暗的天空中；他們動作敏捷，跳高躍低的功架，令他們產生不少動作的火花；璀璨生輝，充滿魅力。這連續不斷的動作，更顯示出團隊的合作精神，操控動作的時間，吻合得天衣無縫，令人嘆為觀止，看得台下所有觀眾個個都瞠目結舌、迷惑得目瞪口呆，久久也不能自已。表演完畢了，全部觀眾都站起來，鼓動如雷般的響亮掌聲，整整分鐘也沒有停止呢！所有評審都給予他們最高的評價，並相信他們是有史以來看過最棒的、最難忘的表演節目之一呢！

餘暉無限好

華麗轉身

◆ 鄧駿暉

「盛裝雖耀眼，沒有不老紅顏……」電視最近播完的《華麗轉身》，不知道大家有沒有收看？汪明荃飾演的殿堂級巨星華芳凝，叱吒歌壇四十載，但在家庭和人際關係上卻跌到焦頭爛額，她決心重建與身邊人感情，但一點都不容易。

我追看這套電視劇，因為汪明荃和劉松仁演技精湛，把角色演繹得淋漓盡致，感情絲絲入扣，觀眾看起來一點都不覺得造作。除此之外，這套電視劇的意義亦吸引著我。

我喜歡旅行，有時隻身去到異鄉，拖著行李站在大城市的十字路口尋找下榻的旅館，分明應該是在附近了，但為甚麼仍未找到？正當焦急萬分之際，舉頭一望，原來早已站在旅館門口。

人生旅途上亦有很多十字路口，面對分岔路該怎樣走下去？轉左？轉右？抑或繼續向前走？在興奮、緊張、擔憂、害怕的情緒下，我們偶爾會做了錯誤的決定，甚至可能與機會擦身而過，抱憾終生。

行錯了路，有時仍得硬著頭皮走下去，不一定去不到終點，只是多走點「冤枉路」，多花了點力氣。人生美妙之處，就是當我們以為不能再來時，眼前又會出現轉機。我們會遇上不同的人和事，讓我們擁有重新選擇、出發的契機，來一次真真正正的「華麗轉身」。

機會在眼前，但我們能否及時掌握，這仍需很大勇氣。承認自己做錯不易，好像華芳凝想為未能好好照顧子女而歉疚，但礙於面子和地位，她遲遲未能開口，結果與子女誤會日深，彼此間裂痕愈來愈深。

又或者當初走得太遠，要回頭實在太難，我們便會妥協，接受其餘好似不夠好的選擇。這些選擇並非不好，只是不及當初的首選，慢慢習慣下來會發現原來也不錯，當「華麗轉身」機會來到，你又會否捨得放棄安逸，重新出發呢？

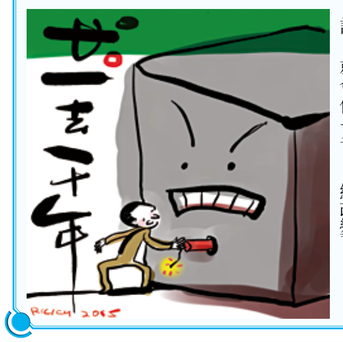
成功者都敢於認錯，亦懂得把握改正機會，他們學會「華麗轉身」，轉過頭來又是一位出色漢子或英雄。

大耆積

廿一天就夠了！

◆ 王浩鈞

有心理學家提出，一件事情只要重複做廿一次，就會變成一種習慣。所以職業運動員要改變一個不良的姿勢，就必須密集式的修正訓練，讓正確的姿勢成為一種習慣，取代不正確的姿勢。如果這個說法是真的，那即是說，有一些我們認為根深柢固的習慣，像吸了一天煙不喝一天酒，老煙槍老劉大半生煙，喝了一輩子酒，這些一直認為受「長時間訓練」的老習慣，也不是沒有可能改變過來。問題是，你捱不捱得過廿一天不吸煙不喝酒？用這個數字，廿一這個例子，就一點也不簡單了。也是說，越是老掉牙的習慣，不要講廿一次，要你改一次也十分難。不吸一天煙不喝一天酒，老煙槍老劉從心裏發毛。廿一天不抽不喝，真的做得到的話，就會像「千年暗室，一燈即明」這句話一樣，一天光亮。以後，不要再用悠長歲月作借口拒絕改變了。



愛老言老

孝敬長輩

◆ 邱可珍

一位好友的長女快18歲，去年年底準備繼續在澳洲升讀大學，回港渡假時有天晚飯後閒談時對父母說：爹媽，我準備報讀的是視覺藝術，但聽說畢業後找工作不易，而且薪酬亦不高，不知將來有沒有能力供養你們。即使有，給的家用也不會多，如果你們不同意我唸這一學系的話，我可以另選別的。

她的父母馬上回應，不用擔心，你喜歡唸視覺藝術就選它好了，將來出外工作是另一回事，知道你有眷顧我們的心便足夠了。

這名長女唸中學時畫作等已獲獎不少，足證在藝術方面頗有天份，身為父母的又怎會阻撓她修讀這一個學科？

跟她父母的對話已顯示了她對父母的孝心；知道父親已屆退休，幾年後她大學畢業時父親已從工作崗位退下，家中入息少了，她便應當負起照顧父母的責任。

另外，筆者欣賞的是：她和妹妹每次回港，翌日便主動跟家中外傭一起前往安老院探望一名姨婆，相信這是父母身教的影響。

筆者只想說：女孩子，用這個數字，廿一這個例子，就一點也不簡單了。也是說，越是老掉牙的習慣，不要講廿一次，要你改一次也十分難。不吸一天煙不喝一天酒，老煙槍老劉從心裏發毛。廿一天不抽不喝，真的做得到的話，就會像「千年暗室，一燈即明」這句話一樣，一天光亮。以後，不要再用悠長歲月作借口拒絕改變了。

珍嬸月記

不住老人院

◆ 珍　嬸

聽到電台話老人院將啲老人家喺露天地方剎光晒推去沖涼，攞張報紙睇吓，真係光脫脫好得人驚。

老咗弱到要住老人院已經好淒涼，重要畀人地咁樣對待，見到都心嗡。睇到張相裏面個職員戴住對師奶戴住嚟洗衫嘅膠手套，同埋住件黑色嘅膠圍裙，真係覺得好唔舒服。就算老人家已經痴呆到唔識分，自己開工時嘅感覺都唔好啦。你估洗肉洗菜洗衫咩，怕濕都可以用啲花圍裙啩，剩係副裝束已經反映心態嘞，一定係當啲老人家係物件而唔係個人，而且但求流水作業，有咁快得咁快，搞掂就算。

所以話，人多就賤。唔知啲職員係未人手不足，要限時限刻快快趨沖晒好多個人。而且聽聞呢啲工唔好做，一更十二個鐘，做到麻木晒嗎。

你問我就老咗殘咗都幾大唔入老人院，一於留喺屋企，最多請個菲傭印傭，一個唔掂請夠兩個，一對一，起碼有啲感情，長命功夫長命做，唔使趕頭趕命，心情好啲，唔會做到麻木晒，會對自己好啲啩。我唔敢奢望阿女照顧我，更加唔會指望老公。講真，有幾何老公長命過老婆吖。而家但願佢唔好咁快癱咗要我照顧佢就求神拜佛囉。

老有所思

醫療保險

◆ 黃翠雲

醫療保險應是基本人民福利，但香港政府卻不願承擔。最近推出的「自願醫保計劃」，政府與保險業界為制訂承保事項而執拗。就算落實了，受惠的只是部分有經濟能力的自願者，並不普及大眾，而且保險公司謀利至上，所訂細則必大利於己。

我與家人曾居台灣多年，並享有過不少醫療照護，有感台灣的健保制度對民眾健康確有保障。台灣全民健康保險，是強制性的社會保險，以自助互助精神，照顧全體國人健康。

三月開始實施全民健康保險，其核心價值是為了保障民眾的「就醫平權」以及「經濟平權」；其中「就醫平權」是為了解決民眾「因病而貧」的問題，而「經濟平權」則是為了避免民眾「因貧而病」。健保制度對民眾健康的保障，以及醫療照護權利維護的用心，也獲得民眾高度肯定。並達成「普及、方便、自由、經濟、滿意度高」的目標，成為各國稱讚及學習的對象，也因此每年吸引多國外賓慕名到訪。

美國廣播公司（ABC）新聞網曾以「健康為托邦」為題報導全民健保；德國《南德意志報》曾針對全民健保IC卡刊登專文（台灣是德國榜樣）；保羅•克魯曼稱全民健保是全世界最好的制度；美國公共電視網（PBS）2008年紀錄片《評鑑全球健保》（Sick Around The World）則稱全民健保的行政管理成本是全世界最低的（不到2%）。

香港政府也不妨向台灣借鏡，「他山之石，可以為錯」也！

同心圓

失去的笑容

◆ 李錦洪

美國威斯康辛大學最近完成的研究顯示，香港在全球卅一個調研對象中，是最少笑面，最不懂笑的地區。從學術層面，自有理論化的分析，但相信香港人各有自己的答案。

如果簡單地和快樂指數掛鈎，只能明其概畧，若從香港的富裕與安全程度著眼，又引出更難解的疑惑，你說，為什麼香港人不懂笑，不愛笑？我的解說是：

忙碌壓力 # 透不過氣
自我武裝 # 保護盔甲
社會階級 # 分裂嚴重
心事煩多 # 積壓心頭
個人主義 # 忽畧關係

「每日笑一笑，世界多美妙」簡易的精句，說出了香港人的世界並不美，如果再滲入一些政治色彩，煩惱與困局更隨之衍生。

笑容，是一個人最豐富的資源，最美麗的外觀，最友善的人際，最誠實的表白，與及鑽入死胡同去分析解惑，倒不如撫心自問？給自己打一個笑容分數，每日可以笑幾回？不是躲起來傻笑裝笑，是在不同的人際接觸，以笑容作見面禮。

哈哈哈哈哈！重拾失去的笑容吧！

爺孫情

會被吃掉

◆ 老　叟

爺爺說：「你是一條懶蟲，永遠上學都是起得最遲。」

小穎說：「那麼？」

爺爺答：「記著，鳥兒只有起得早，才能捉到蟲。」

小穎立刻回答：「那麼，我以後更不願起得早了。」

爺爺奇怪地問：「為甚麼？」

小穎說：「因為懶蟲起得早便會給鳥兒吃掉！」

兒時舊話

小巴錢箱

◆ 潘國靈

自城市八爪魚卡無所不達後，我的食量便日益減少了。其實我的胃囊還是一樣的大只是很難再有飽餐了。每日把我解放下來與其他同類糾集一起的小巴司機，也一定發現我們的肚子愈來愈空空如也了。「嘟」的電子聲響取代了錢幣滾進我肚兜內時的乒楞哐啷。但市面一天仍有大銀細沙，一天我們還是不會完全退役。仍有公公婆婆不愛八爪魚卡，他們上車喜歡給我們餵食糧。偶爾上車時「啫」的一聲比較高尖顯示八爪魚卡數額不足上車的男或女急忙翻找錢包給我錢不盡落入他們的口袋，一塊一塊數着的時候，應還是有一份實在的。

做個受歡迎的人

目的是甚麼？

◆ 黃美嫦

李姑娘不發一言，顯得悶悶不樂，陳伯鑑貌辨色，問：「做乜唔開心？邊個激親你呀？」李姑娘：「冇人激親我，我髒自己啫……」

「何解？」眾老友記聳起耳朵，李姑娘長嘆一聲後，「今朝打電話問候老媽，本來聊得挺愉快，後來言談間我不認同她的看法，我們爭拗起來，她二話不說掛斷電話，原意是關心問候她，結果卻弄至不歡而散，都怪自己不擅辭令，惹怒老媽……」李姑娘眼泛淚光。

胡小姐：「別難過，兩母女冇隔夜仇，何況佢冇記性，轉頭便會忘記得一乾二淨。」馬先生：「我諗伯母都習慣咗，你由細到大同佢總是火星撞地球，唔多啲傾，家陣佢一把年紀，好心你讓吓佢，咪同佢爭拗啦。」

「老媽說話太主觀，所以我唔抵得住頸囉，我知衰咖啦……」李姑娘垂頭喪氣，陳伯：「江山易改本性難移，但下次你致電老媽前，可自我提醒：到底目的是甚麼？」李姑娘：「是送上祝福啊。」陳伯：「目的最重要，所有與祝福無關的都應避免，例如爭論和意見；多點聆聽、關懷，把自我縮至最小……」

三味書屋

立己立人、達己達人

◆ 岑家雄

「推己及人」這成語源於己欲立而立人，己欲達而達人，是出自於《論語•雍也》：子貢曰：「如有博施於民而能濟眾，何如？可謂仁乎？」子曰：「何事於仁，必也聖乎！堯舜其猶病諸！夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」

仁愛的人，自己決定對人建立仁愛之心，別人才會對你仁愛，自己決定對人寬容，別人才會對你寬容。這與人相處的態度是孔子的一個重要思想，也是實行「仁」的重要原則是德行修養中用於處理人際關係的重要原則，即忠恕，忠恕要求根據自己內心的體驗來推測別人的思想感受，達到推己及人的目的。

「恕」是由孔子最早提出的，並為恕下過這樣的定義：「其恕乎，己所不欲，勿施於人」（《論語•衛靈公》）。這是孔子在回答子貢的一個提問時說的。子貢的問題是：「有一言可以終身行之者乎？」孔子回答：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」這裡的「己欲立而立人，己欲達而達人」和「己所不欲，勿施於人」是儒家為人處世準則「一個問題的兩個方面，前句是從「欲」的角度來講，後句是從「不欲」的角度來講，一在一起，完整組成了儒家的一條道德準則。

關於「忠」，是指盡己之力為人謀事，忠於職守。據此，宋代朱熹在四書集注中提出：「盡己之謂忠，推己之謂恕」，推己及人，即將心比心，設身處地為他人著想之意。以後「忠恕」二字逐漸被連在一起作為一個特定的概念使用，不再分開。上述兩句話：「己所不欲，勿施與人」和「己欲立而立人，己欲達而達人」則作為「忠恕」一詞的具體內涵或解釋。

兩千多年來，「忠恕」一直是儒家道德修養的重要內容，至今對於人際關係的正確處理仍有實際的指導意義。「立」是成立，成功的意思；「達」是先達的意思。我們幫助別人就是幫助自己，幫助別人取得成功，就是幫助自己取得成功。

樂活程式

重拾口琴樂

◆ 吳之瑩

最近家居進行美化工程，跟曾替我家裝修的簡先生聯絡，原來他現時已處於半退休，幸好仍樂意幫忙。近期開始減少工作量，每周抽空練習樂器，在工作與消閒活動中取得平衡，心中替他高興。

一年前開始計劃退休的他深明鍛練身體的重要，晚飯後恆常到公園做運動。一次偶然走進附近的社區中心，被告示版上「開心口琴隊」的課程所吸引。他想起十四歲時曾學口琴三年，雖然相距現時已有四十五年之久，但想到退休後吹奏口琴也不錯啊，於是觸動他重拾口琴的興趣！

簡先生坐言起行，當名師詹鎮邦接納他加入口琴隊時，心情非常興奮。他先作觀摩一段短時間才正式練習。令他感意外的是參與練習不久，應老師邀請獨奏一曲《夕陽紅》，老師稱讚他姿勢正統，並能奏出曲韻，隨後更委以「首席」之重任。當時他雖深感榮幸，自覺需再拜師掌握更佳技巧，無負老師期望。此時，老師又鼓勵他參加樂團，與管弦樂合奏古典樂章，並嘗試涉獵其他樂器如小結他，擴闊眼界和經驗。

重視健康的簡先生說：「音樂既可怡情外，亦可視為健身法！我注意到老師們大都面色紅潤，相信吹奏樂器可以練氣，打通體內經絡。同時又可鍛練腦筋和指法協調。」

在短短一年間簡先生的生活有了很大的轉變，現在時間表填滿了練習和表演口琴的約會，常與隊友分享心得，又經常到安老院和學校表演，並與學生探討學習樂器、音樂與人生的問題。心情輕鬆自在，生活過得滿足。