相交樂

影壇鐵人「柯俊雄」

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏　怡

英風颯颯、氣宇軒昂的金馬及亞洲影帝柯俊雄因肺癌病逝了。他從影五十多年，分別擔任了演員、導演及監製等工作。他出錢出力，視電影為他的終生事業；雖然身患絕症，仍孜孜不倦，努力拍劇；他的工作態度認真，演技是神乎其技，無與倫比。

曾與柯共事的藝人，都尊稱他作師傅；一眾都對於柯的離世深表惋惜，畢竟他才七十歲吧！柯把自己的生命，燃燒殆盡在每部經典的劇集裏，令它們發亮發光。他所主演的電影，超過二百多部，合作過的巨星，數之不盡：周潤發、劉德華、周星馳等等都受過他的薰陶和指引；獲他提攜的電影人亦不計其數。柯曾說過拍電影是神經病，自己也有些神經質。雖然得到了名與利，但決志要負責承傳下一代，希望自己在倒下前也做好每一齣劇。

柯的一生遺憾是他與「寶島玉女」張美瑤的一段婚姻；他曾哭著訴說這全是他的錯，是他辜負了她的情懷，永遠無法彌補。

餘暉無限好

一年之計

◆ 鄧駿暉

踏入2016年，先祝《松柏之聲》讀者身體健康，每天都開開心心。剛過去的十二月，一直忙於碩士課程的學期功課，兩份功課令我幾乎喘不過氣，壓力比以前讀大學本科時更甚，試過晚上休息時，一合上眼睛就想起功課，久久不能成眠，可想而知功課壓力真的很大。

為了放鬆和「回氣」，剛過去的一星期，我跟一班瑜伽同學到台北旅行。去年整年都無機會外遊，今次總算能認真休息。我已有幾年沒到過台北，今次趁機會品嘗當地美食，參觀新景點，也把握機會探望當地的朋友。剛剛回到香港，又開始新學期課業，希望「充電」回來後能有足夠力量應付吧！

每年開始，我都會計劃一下工作和學業安排，我的文件夾內就有一份月曆表，記下各項工作。記得有一次到學校做教師培訓，校長見到我的月曆，有點驚訝地說：「你已經計劃到年尾了嗎？」當時不過是五月，但我的時間表已安排到年底，我跟她解釋我很怕「即興」，所以一向慣於及早安排，每個星期開始時，我亦會再仔細安排當周的行事曆。

既然要安排工作，自然要聯絡一些合作伙伴。我任教兒童興趣班，有些機構早早就跟我安排時間，頭幾個月的星期六已經排得滿滿。不過亦有些機構「懶懶閒」，令人有點不知所措。試過為一間機構做培訓，合作幾次後，機構說想重整課程，結果一拖就大半年，後來問我有無時間再開班，但我的時間表早已排滿，實在難以找到時間合作，於是又停了下來。

我相信大部分企業或機構都會及早計劃新一年發展，否則員工很難掌握新一年的工作步伐。正所謂「萬事起頭難」，如果沒有一個好開始，很多事情都不會做得好。計劃並非學生或年青人專利，即使中年或長者也有需要。愈來愈多人選擇提早退休，他們從忙碌的職場上退下來，但身體仍很健康，希望在人生其他領域繼續進步，沒有了以往「搏殺」、「跑數」的壓力，他們能夠為自己好好規劃人生。新一代長者已不再是甘心於坐在公園打發時間，他們希望學習、嘗試各種新事物，拓展人生新一頁。

忽發書想

過節的真正意義

◆ 王浩鈞

每個節日開始時都有一個起源，有時是一個神話、有時是一段歷史、有時是關於一個人。為了記住這些人和事，於是定了個時期大家一起再次記住那些人和事，而且我們還加入了許許多多的慶祝儀式，令那些日子成為一個接一個充滿歡樂的節日。我們都喜歡過節，因為節日有一個不明文的規矩，就是即使在甚麼情況底下，我們為了過節，一切都可以叫停及讓路。平時生活中的繁忙急速和一切大大小小的煩惱，總之任何不屬於玩樂歡悅的東西，都可以在節日那一天即時叫停，並拋諸腦後。甚麼大到天要掉下來的事，也不能進入節日的大門。這就是過節的真正意義，至於是不是紀念一個人、一件事，倒是很次要很次要的事。當然，我這樣說又會令一些「節日原教旨主義」的人非議，不過，誰會在乎呢？

愛老言老

◆ 邱可珍

相信本報的金齡讀者一看到這幾個數字，不用說也知道跟他們的年歲有關。

六是指60歲（老），七是指70歲（老），八是指80歲（耄），九是指90歲（耄）。上一輩或再上一輩的人較少屬於長壽一族，活到七十多已很難得；現在卻不同，活到八十多歲是常事。有關資料顯示：本港男士多半80歲左右才離世，女士則85歲左右；學者更預測未來一個角色有關吧！

六七八九

一些長者中心曾進行一項簡單的調查，問那些「登陸」人士的感受，發現答案不外兩種：（一）不用工作，從人們的壽命可能更長。

曾有友人問我：為甚麼女性多半長壽一點？我便半開玩笑地回答：也許這跟女人習慣照顧別人這邁，患病的次數便增加了。飲食方面，進餐次數多了，食量卻少了；留在家的時間多了，出外次數卻少了；茶聚的機會多了，朋友卻漸漸少了（離世）。

有「加」便有「減」，很少例外。上天對人頗公平。

此可道遙渡日，不知多好！（二）沒有工作，日子不知怎樣過？

健康方面，年紀越老邁，患病的次數便增加了。飲食方面，進餐次數多了，食量卻少了；留在家的時間多了，出外次數卻少了；茶聚的機會多了，朋友卻漸漸少了（離世）。

有「加」便有「減」，很少例外。上天對人頗公平。

珍嬸月記

一代親

◆ 珍　嬸

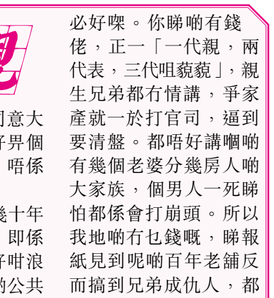
古老人話「冬大過年」，又話「乾冬濕年」，今年冬至就又乾又暖，去到聖誕節重直情熱添。不過睇報紙發覺香港原來唔算熱了，冬至嚟日，台北居然三十度！嘩，以前覺得澳洲過聖誕係熱天好慘，冇乜氣氛，而家輪到北半球都一樣咯。

所以嚟個乜嘢氣候高峰會班大粒佬都冇得再拖延，一定要同意大家努力環保，唔好畀個地球繼續熱落去，唔係就冇乜前途。

唉，都講咗幾十年喇。環保呢家嘢，即係大家都慳啲，唔好咁浪費囉。嗱，坐多啲公共交通工具，少啲揸私家車或者私家飛機囉。最好就好似幾十年前，一啲都唔浪費。

實在有錢就真係未必好㗎。你睇啲有錢佬，正一「一代親，兩代表，三代咀窺窺」，親生兄弟都冇情講，爭家產就一於打官司，逼到要清盤。都唔好講嘢啲有幾個老婆分幾房人啲大家族，個男人一死睇怕都係會打崩頭。所以我地啲冇乜錢嘅，睇報紙見到呢啲百年老舖反而搞到兄弟成仇人，都有啲慶幸屋企唔會搞成咁。

老公話，睇你識唔識教仔囉，咁都啱。有錢冇錢，都應該重感情、重生活質素，唔係淨係重物質，咁唔環保㗎喫嘛！



兒時舊話

◆ 潘國靈

電車微變（一）

電車風雨不改地的一些皇室電車廣告、一些日資百貨公司廣告、香煙廣告等，都不可能再見到了。消失的還有電車的墨綠，如今電車廣告將電車車身全包封，電車儼如一塊塊流動的廣告板，琳瑯滿目的有其觀賞性，但簡單的一片墨綠，要靠點機緣方能遇上了。

畫之外還有文字元素。有多少人會留意這十多年來電車車頭路線牌的改變？早期用的是黑白布牌，中英對照，中文以傳統由右至左的方式書寫，一九九八年左右彩色路牌才取代黑白布牌，連帶傳統中文的傳統亦消失了。近年更陸續改成LED電子顯示牌，曾幾何時嶄新的彩色路牌又變成傳統，以至逐漸被取代了。由車身延伸於外還有電車站，電車站分為上蓋式和豎立式（即僅有一條「電車站」柱，路面上髹上白色「電車站」字樣），上蓋式電車站配上燈罩仍是城中最有韻味的車站（比巴士站美得多了），豎立式電車站常在灣仔見到，但圓形站牌已於八十年代停用，改為現時的方形。舊的去了新的進來，九十年代電車站進行翻新，上蓋式車站後加上圍板，如此，不僅行駛中的電車站亦成一塊塊廣告展板和消費景觀了。

2016

◆ 奕　琪

歡天喜地賀新年

大家唱
調：小小姑娘
詞：梁　愛

恭喜恭喜，恭喜發財，
身體健康，笑盈盈，
公公婆婆，歡聚一堂，
慶祝新年，樂歡暢。

同心圓

◆ 李錦洪

「紙媒」與「網媒」

「松栢之聲」是香港絕無僅有，擁有悠久歷史，以服務老人為對象的免費刊物，從設計到編排，有著老牌報刊的風格，不尚浮誇，平實易讀，老讀者猶其親切。

像這樣一份沒有豐厚資源，又缺乏廣告支持的小報，可以能夠生存，憑的是一股信念，一個定位，以及一群擁護她的讀者和作者，每月出版，仿如月聚，讓老朋友在此交流問好；古聖言所形容：「益者三友：友直、友諒、友多聞」，豈不也是「松栢之聲」的寫照。

當社會進入網絡年代，傳統印刷媒介遭受最嚴峻的挑戰，若干國際級的報刊也支持不下去，有人甚至預料，再過十年，印刷品會漸成絕響。

作為香港的老報人，我對「紙媒」確是情有獨鍾，儘管每天也有不少上網時間，但最稱心的閱讀，還是拿著實體的感覺，絕非小小屏幕所能滿足，報刊如是，書本也如是。

我無法預測人類社會未來的閱讀趨勢，網媒的出現是現代社會最大的革命，優點是容讓知識與資訊廣泛流傳，但記得世界上沒有真正的「免費午餐」，代價還是要付出的。

除了閱讀習慣外，我仍保持幾十年來不變的生活情趣：買書和買報紙，既滿足自己對知識的不休止追求，對印刷出版業的支持，更是對報販們的感情交集，絕非孤獨的網上世界所能提供！

老有所思

◆ 黃翠雲

功成身退，天之道

暑假期間閱讀某報教育版一篇專訪：暱稱「校長爸爸」的鮮魚行學校校長梁紀昌即將退休，他坦言退休後會完全退下火線，希望將更多時間留給家人，彌補自己過去因學校工作而疏於照顧家庭。他已計劃與太太環遊世界，其餘時間則弄孫為樂。縱使對視如己出的學生萬般不捨也沒有考慮申請續任校長，希望藉此教導學生「生離死別」乃人生必經階段。總結十三年來在鮮魚行學校的經歷，他形容是一場「南柯美夢」。

我很欣賞他充滿智慧的言行，正如老子所言：「功成身退，天之道」也。這就像春生之功已盡就要讓位於夏長，夏長之功已盡就要讓位於秋收，秋收之功已盡就要讓位於冬藏，一樣。「功成身退，天之道」出自《老子》第九章——成退。原文：持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道。

其意就是持器而使之盈滿，不如恰到好處就停手；鍛打利器打得過於銳，鋒銳不可長久保持；金銀美玉堆滿了屋子，沒有人能守得住；富貴了以後滋生驕矜之氣，是自招災禍的態度；功業成就了之後不居功求利，這是天道的自然法則。因此，我們做人做事要持之有度，凡事不可去到盡。這也是對於建功立業而後應持的守身之道，能參悟其中道理的人真的有智慧呢！

有感於普羅泛眾如為人父母者，在養育兒女，栽培他們成人長大之後，也應適時放手「功成身退」，海闊天空，讓新一代自由發展吧！

三味書屋

◆ 岑家雄

三面鏡子

可替代的作用。

魏征去世後，李世民說，用銅製成的鏡子，可以照見衣帽是否端正；用古史的鏡子，可以參照政治的興衰；用人作為的鏡子可以知道自己的成績與過錯。我經常保持著這三面鏡子，現在魏征去世了，我少了一面鏡子。

我們最常用鏡是整理衣服儀容，這固然是在社交中待人接物的好態度，顯示對要參加的活動，要見的人的尊重。然而從歷史的鐵証提醒一己唯我獨尊後果的可怕破壞，每每於己於人均百害而無一利。

要時刻警醒，除以史作鑑外，從別人身上學習也十分重要。《論語・述而》中提到「三人行，必有我師焉；擇其善者而從之，其不善者而改之。」孔子的提醒是別人的言行舉止，必定有值得我學習的地方。選擇別人好的學習，看到別人缺點，反省自身有沒有這些缺欠。簡而言之，觀人可從人家的成功學習成長方向，更可在人家的不足避免重走歧路。

勤照鏡非為悅容，乃為修身，一年依始，同多省己身。

做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

忠言的包裝

馬先生：「與母親的關係如何？是否如從前般火星撞地球？」李姑娘笑嘻嘻：「自從聽陳伯建議，已較以前改善，家陣跟老媽說話前會自我提醒：目的是向她送上祝福，與祝福無關的爭論和意見都避免，多點關懷，唯一是聆聽方面仲差少少，未夠完美……」

陳伯：「孺子可教也，以你這麼直率的人，算是很大的進步啦，繼續加油啊。」李姑娘：「真的十分感謝你！」陳伯：「人貴乎互相啟發，何況係老友記，唔駛客氣。」李姑娘笑說：「近來仲發現一件事，令我很高興！」

胡小姐：「開心事梗要分享吓，快說！」李姑娘：「習慣是很難改的，老媽向來固執，每早運動前，從不吃早餐，以往懷疑因血糖低而暈倒，我勸過她很多次，但忠言逆耳她總不聽，但最近她竟然一改常態，吃早餐後才運動。」

「你做過D乜，令這頑石點頭？」眾人好奇得很，李姑娘：「我曾以車比喻人，說入了油才可以開車，否則好傷身……佢若肯吃早餐，我更大加稱讚。」陳伯：「可見把忠言包裝得好一點，往往較易接受。」

樂活程式

◆ 吳之瑩

不老夢想

最近參與了一個別開生面的派對 — 台灣X香港「不老的夢想」起動Show，活動讓人感覺活力澎湃。一班來自台灣的朋友和聖雅各福群會的老友記各自精彩，大家都有共同目標，就是永不放棄圓夢的機會！

大家仍記得台灣「不老騎士」駕電單車環島那部紀錄片吧，當時平均八十歲的十多位老友記雖然身體有各種毛病，其中也有曾患癌，但仍成功圓夢，帶出激勵人心的訊息。台灣弘道老人福利基金會開展「不老夢想」活動多年，以不同的主題鼓勵長輩勇敢追夢。今次聖雅各「不老比堅尼」招募反應不錯，有男士以八十七歲高齡參加，也有女士抱恙仍堅持出場。

當日台灣的老友記帶著精彩表演與聖雅各的朋友交換夢想，當中有護老院坐輪椅的爺爺奶奶表演鼓藝、八十歲踩高蹺聖誕老人、也有公公與玩偶齊跳街舞。聖雅各的朋友也準備了連串節目歡迎台灣朋友，送上多項表演，最令人刮目是壓軸一場的「不老比堅尼」創意走秀。

在「不老比堅尼」的預演上，我目睹十多位愛玩的老友記認真地作準備，他們興致勃勃為自己設計閃亮的泳裝，並在專家指導下學習走秀技巧。在台上將自己最具活力和創意的一面展示，短時間完成當模特兒的夢想，贏得不少掌聲。

「不老騎士」片中有年輕人說：「不管是幾歲，必須擁有追求夢想的勇氣，除了勇氣跟想法外，也要付諸行動。」願大家繼續追夢，將不老精神傳揚！