



相交樂

◆文：阿展媽媽 圖：敏怡

《仲夏夜之夢》不僅是莎士比亞的文學名著，也是上世紀五六十年代美艷絕倫、清麗脫俗的「中國電影優秀演員」夏夢的名字。最近她蒙主寵召了，令人無限惋惜。

還記得小時候背著書包上學堂的日子，大哥哥冒著逃學的處分，牽著我

夏夢離開了

去看夏夢第一套主演的古裝片《三看御妹劉金定》。當中那錦繡珠飾、美目顧盼、俊俏的扮相，以及優美的身段，至今還令我念念不忘！跟著她的名作還有《金枝玉葉》、《迎春花》等等——無論是古裝或時裝扮相，都讓你像喝了鮮甜清潤的甘蔗汁一樣，回味無窮。想不到銀幕下沉默寡言、不拘言笑的「長城電影公司大公

主」，在電影裡卻演得靈活俏皮、美艷聰慧，連大哥哥的床頭上，都貼滿她的劇照，無可否認，當時的大哥哥已迷戀上夏夢的豐姿了。

七十年代末，夏夢息影並開設電影公司。她大膽起用新人劉德華，分別投資並監製了許鞍華導演的《投奔怒海》和嚴浩的《似水流年》。兩部



電影都成為當年經典作品，獲獎無數。今天劉德華也稱譽夏夢是他的貴人，成功的恩師，令他一生永誌不忘呢！



距離

◆鄧駿暉

股市今天升還是跌？以前要得知市況，你可能要打電話或者親身跑到股票行、銀行，但今天只要用手機上網，不消幾秒就知道答案。你剛剛讀過這幾行字，股票價位可能又變了。

資訊科技發展一日千里，我們逃不開互聯網的魔力，筆者起床第一件事就是檢查手機的whatsapp 訊息，有時睡了一覺，竟會收到數十個訊息（可能對其他人來說只是小兒科），因為現

距離

今工作大多是運用whatsapp 溝通。

以前讀書年代討論功課，大家要先「夾書本和筆記慢慢討論。今天呢？只要用 whatsapp 就行了，將小組成員加入群組，大家將構思全部放進去，那麼一份功課就討論完了。

這種溝通方式是我們樂於見到的嗎？有人說這樣節省很多時間，提高了效率；筆者無意反駁，但同時認為這種溝通令人與人之間的隔閡愈來愈深。

資訊科技大幅縮短「距離」，不只是實質距離，還有傳

送和接收訊息的「時間距離」，尤其是一些通訊程式，都有顯示「已讀」的功能，我們能夠知道對方有否看到訊息，結果我們期望對方要馬上回覆，遲一秒都不行，「只讀不回」成為現今社會的新名詞。上司會質問下屬：「為甚麼叫你做的事，你仍然未做？你明明讀過我傳出來的訊息！」女朋友又會抱怨男友：「我問你在哪兒？你為甚麼不回覆？你是否跟別的女生在一起？」

這下可苦了大家，每天面對數以百計的訊息，甚至有些人喜歡在群組傳送生活小知識、笑話和廣告（真的，我收過不少），難道也要逐一回覆？我看完笑話

覺得不好笑，是否要寫「都唔好笑！，收到廣告是否要寫「多謝，我一定幫襯！」。為了禮貌，有些人會以 emoji 圖示回覆，例如傳個「哈哈笑」圖案，但這些圖案又有甚麼意義？有朋友說，每次見到有人傳這些圖案，都會毫不猶豫把它刪掉，因為根本不知道對方想說甚麼！

世界不會走回頭路，大家都要適應這股資訊浪潮，相信它的威力只會愈來愈強，但亦希望它不會成為破壞大家感情的工具！2016 年快將過去，祝願大家新一年事事如意、身體健康！

明年見！

最近參加了一個名為「兩代合拍」拍攝紀錄片的長者課程，導師都是專業的紀錄片導演和攝影師，與學生的年齡相差了數拾年，不過他們都很懂得和我們相處，不但溝通上沒有問題，還很耐心不厭其煩地重覆講解，令我們一班對拍攝和訪問一竅不通的老人家樂在其中。

學生方面雖然全都活過了半個世紀，但好奇心及求知慾一點不減，每個人在參與活動時都全情投入，合時都全情投入，笑口常開，活像一群頑皮的小孩子。也許，我們自放下



快樂學生

◆王浩鈞

我們離開了半個世紀，但好奇心及求知慾一點不減，每個人在參與活動時都全情投入，笑口常開，活像一群頑皮的小孩子。也許，我們自放下

每年十一月是美國感恩節的月份，今年感恩節的日期是十一月廿四日（星期日）。感恩節的由來源自一六二零年九月，當時英國的清教徒乘搭了一首名為「五月花號」(Mayflower) 的帆船，為尋找信仰自由和新生生活而啟航前往美國。他們於同年十一月，在美國麻薩諸塞州新英格蘭區的普利茅斯登岸。這些新移民受盡困苦，只有一半人數能夠活下來，他們的恩人除了印第安人，更有一直眷顧他們的上帝。

雖然感恩節在香港並



老有所思

◆黃翠雲

不流行，但感恩節的精神卻值得我們反思。感恩的人是最快樂的，因為懂得感恩的人是真正謙卑的人，不自誇個人財富、名利、身份和地位，因為知道自己現在所擁有的一切，背後都有他人的付出。沒有別人過去給予的一切，便沒有今天的自己。不管你與父母的關係如何，都當感謝父母。感謝他們生養之恩，一切都不是必然，而是無條件的付出，因為父母都是被他們的父母無條件養大。我們有沒有向父母表達感恩的心？！



心靈空間

◆李錦洪

人類真正需要的東西都有一種定數，無論你擁有多少財富與權力，每餐能吃進肚子的食量畢竟有限，睡覺的空間也走不出四呎乘六呎，雙腳能穿是一雙鞋子，滿室衣衫穿戴也是一套，但人的慾望卻是無限，與有限人生相對，是一齣永恆的荒謬劇。

年紀愈大，愈應解下對物質的追求，你所需要的只在基本生活條件下，開拓心靈的空間。英國有研究顯示，文化藝術的學習，是應對腦退化的善法，簡單而言，是發揮生命本能對美善的追求，心智與官能，頭腦與肢體的配合，原本有很多未開放的潛能也啟動了。

城市的居住空間狹小，是難以改變的現實，毋須因此而愁城自困。心靈空間並不抽象，也不必拘泥什麼法則，一切隨心出發，言為心聲，行為心欲，不必凡事計較，享受真正的自由與自我，天地不再一樣！



祝願世界和平！

◆奕琪

飯，但行走自如，加上如有親友或伴侶的話，自然充滿喜樂，天天笑著渡日。



長壽

◆邱可珍

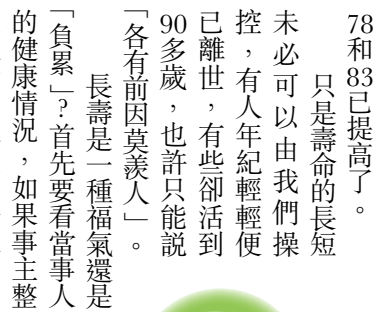
長壽是一種福氣還是「負累」？首先要看當事人的健康情況，如果事主整天臥病在牀或不停進出醫院，活到百歲不單是折磨，還累及家人的精神健康和心理負擔。健康良好的話，即使每天粗茶淡飯，但行走自如，加上如有親友或伴侶的話，自然充滿喜樂，天天笑著渡日。



禦寒曲

◆大家唱

今天天氣好凍呀 今天天氣好凍呀
你要呀 充足衣履禦寒冷
你要呀 餐餐食得飽
平時若靠中心送飯既老人
中心休息點辦呀
仍然可預約 中心幫吓忙
時時要關心 身迎老弱人



不是「一小」人物

◆岑家雄

琅琅上口，跟外籍老師溝通毫無困難。富哥，敬業樂業，為己增值的精神，他雖沒講什麼「大道理」，卻教會青年人刻苦耐勞是為人要素。富哥亦以為和學生的接觸，他放工後跟學生打球，彼此融成一體，也會當訓導老師，每天五點便趕學生回家。他指出與學生相處好開，即使工作很辛苦，但覺得學生給的動力很重要。富哥真摯為學生的情懷，教懂不少人「真誠為人」的道理。不少學生對富哥尊敬有加，畢業後也經常回校探望。

刻苦耐勞，為人著想這看似人人都懂的為人處世之道，可惜現時中學生上萬學子的「無名老師」。

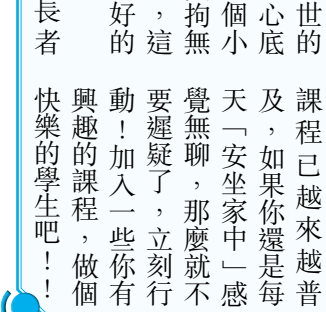
富哥當初的工作是主要負責打掃手工室及音樂室，他不以工作乏味單調，總是用心去做。現時他當上主管，掌管全校36個課室的鎖匙。只有小學學歷的他，現時連英文對答也



有得做

◆珍嬌

長壽不可缺的另環是朋友，親人當然更重要，但如果親人各有家室，便很難相陪。朋友則不同，年紀相若，隨時可以見面，也暢談無忌。基本生活無憂是長壽的第三項要素，每天三餐不餓，加上有容身之處，便可優悠渡日。保持心境開朗，長壽才有意義。



快樂學生

◆王浩鈞

我們離開了半個世紀，但好奇心及求知慾一點不減，每個人在參與活動時都全情投入，笑口常開，活像一群頑皮的小孩子。也許，我們自放下



有得做

◆珍嬌

長壽不可缺的另環是朋友，親人當然更重要，但如果親人各有家室，便很難相陪。朋友則不同，年紀相若，隨時可以見面，也暢談無忌。基本生活無憂是長壽的第三項要素，每天三餐不餓，加上有容身之處，便可優悠渡日。保持心境開朗，長壽才有意義。



快樂何處尋？

◆吳之璧

相信正在拼搏的青年人士多半會將快樂與名利掛鉤，但當人生步入另一階段，對快樂的定義又相信有另一番體會。此時追求的先後次序有點調動，排名可能是健康、平淡的日常生活、輕鬆愉悅的心情，甚至是點滴微細的幸福。

哈佛大學有一個長達七十五年的研究，為要找出一個大家都想知道的答案，就是美好人生的主要因素。研究追蹤了七百多位男士，其中一組是哈佛大學的學生，另一組是貧窮區域的學

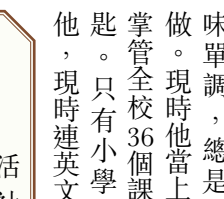


快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！

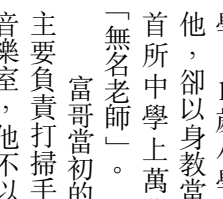


快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！

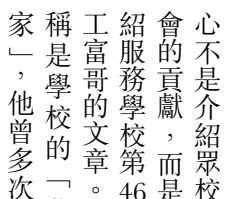


快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！

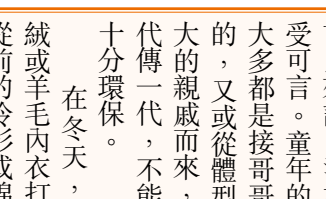


快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！



快樂何處尋？

◆吳之璧

生，現存還有六十多人，年紀已九十歲了。研究計劃總監不久前分享了一個結論，原來美好人生的主要因素是能保持良好的 interpersonal 關係，此乃是健康和快樂的重要元素。良好關係不在於朋友的多寡，而是在於關係的質素。維持融洽的人際關係，遠離孤獨和負面關係，保持心境愉快，人生自然美好！

退休後緊記繼續緊貼社會脈搏，與社區保持密切聯繫（見圖），建立一個為自己帶來正能量的朋友圈，分享共同價值觀和興趣，在生活上互相勉勵和支持，持續帶來生活情趣！