相交樂

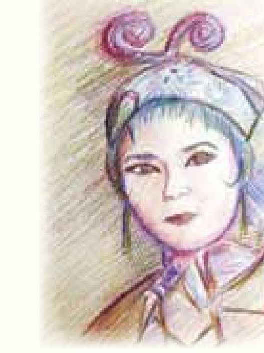
一代武后 — 于素秋

◆ 文：阿展媽媽
圖：敏 怡

美國傳來消息，「一代女俠」于素秋於三藩市逝世，享年八十九歲，于生前兒孫滿堂，可說是福壽全歸了。還記得上世紀五、六十年代，粵語武俠片大行其道，于便叱咤電影圈，是具備真功夫的武打動作影后！于素秋的父親是極負盛名的京劇武師于占元；在她十三、四歲時，已被訓練成為擅打脫手北派，並自創出前、後、左右、側踢雙飛槍招式，技藝超群，無人能及。她被尊稱為「大師姐」，在其管理的「中國戲劇學院」，已教導出一群精英徒兒，包括師弟「七小福」，當中有洪金寶、成龍等等，如今都紛紛成為著名的巨星和導演了。

于素秋主演的武俠電影多是扮作正義凜然的角色——像鋤強扶弱的《如來神掌》、主持正義的《仙鶴神針》、刼富濟貧的《女飛俠黃鶯》等等，都是膾炙人口的經典作品。還記得幼年時代，我家小妹常常披著小毛巾，模仿她飛動跳躍的姿態，玩得不亦樂乎！雖然于素秋是外省人，廣東話音不正，所有電影也全靠即場配音員，但都口形夾得天衣無縫，令人留下深刻印象！

往日風華絕代佳人，也敵不過催人歲月，就讓她爽朗美麗的外表和豪邁的身手，留待永遠追憶吧！



餘暉無限好

他鄉遇故知

◆ 鄧駿暉

我喜歡旅遊，每隔幾個月就「身痕」，想到外國走一走。趁着完成了碩士課程，孩子們的暑期班組又未開始，我上月到日本鹿兒島玩了幾天。

本港近年有了直航客機來往鹿兒島，這個城市成了港人旅遊的熱點。鹿兒島機場不大，尤其是國際航線那一邊更是非常「袖珍」，出境大堂只有一家商店和一家餐廳，跟日本其他大城市的機場真是天淵之別。

我從機場坐巴士出市區，不消一小時就到了下榻的酒店。酒店位於最熱鬧的「天文通」，交通便捷，附近就是購物街，食店林立。鹿兒島這個城市很寧靜，商店很早便關門打烊，晚上八時多的購物街，店鋪大都已經拉下了閘，行人稀疏，實在難以想像這便是鹿兒島最繁華的地區。

有一晚我在「天文通」的平民餐廳吃晚飯，遇到兩位同樣來自香港的女士，她們來鹿兒島七天，其中一位女士苦笑說：「這兒風景真的很美，可惜太悶了，商店這麼早關門，我們每晚回酒店就是『你眼望我眼』！」她這樣說沒有誇張，我心想「我可是一個人來啊！找誰跟我對望打發時間呢？」

獨自旅遊的好處，是能夠自己掌控行程，喜歡去哪兒就哪兒，想吃甚麼就甚麼，但同時亦面對着交通和點餐的難題，而且想在景點前拍照留念，亦要先到處請人幫我拿相機，但數到最大的考驗，就是旅途上偶爾發作的「孤獨感」。

這些年來的旅遊經歷，已經把我訓練為能夠隨時隨地結交朋友，以往愛在民宿、青年旅館留宿，相識到來自世界各地的朋友實在是輕易而舉，我曾結識來自比利時、美國、台灣、墨西哥、澳洲、加拿大等地的朋友，我們大多是每天在旅館吃早餐時寒暄，之後交換聯絡方法，過後維繫着這段短暫的友誼。

這次的鹿兒島之旅，我遇到最多的卻是香港人，屈指一算竟跟七十多人傾談過、同遊過，甚至相約一起吃晚飯，我記得在櫻島看火山時，遇到四位從加拿大回港再到日本旅遊的中年男女，又記得在櫻島餐廳遇到一班跟我一樣剛剛完成碩士課程的「成熟學生」，晚上再一起到屋台村食晚飯，還有在指宿市內巴士上，認識一位大學畢業生和幾位女士，我們之後還回到鹿兒島晚飯，後來我更在機場再遇上那幾位女士呢！

不少人問我，獨自旅遊是否可怕？我說擔心總會有，但只要打開心扉享受，一個人旅遊也是樂事。

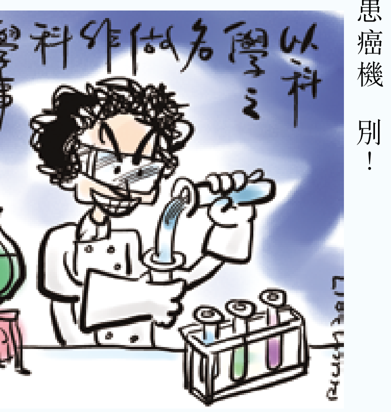
忽發耆想

局部事實的科學證明

◆ 王浩鈞

隨着醫藥科學的進步，全世界人的壽命普遍越來越延長。但壽命長不一定是好事，而是要有健康身心配合，長壽才是值得慶幸的事。於是追求日常健康的市場與日俱增，各種食療產品、多集維他命、保健保心保鈣的各式產品，都如雨後春筍，層出不窮，真假難分。而且所有產品都聲稱有科學證實，對某種治療有顯著實驗證明。

其實，所謂科學證明，好些像許多的問券調查一樣，是將主題設定了一個有利方向，以便最後「證」明該產品在某一方面的優勝。例如一些聲稱減少患癌機會，售價超過五位數字的鹹性水機，就將科學鹼性中和身體內的酸性理論高揚，以便說明患癌病人可藉飲鹼性水降低體內乳酸，得以舒緩病情。不過，讀過中學都知，任何鹼性食物進入胃後，胃部都會保持胃酸程度，即是體內的酸鹼值都不會受任何影響。局部真相與整體真相，真是天壤之別！


以科學之名做科學作事

老有所思

老同學

◆ 黃翠雲

又快到暑假了，不覺間，今年已是我們同屆老同學的中學畢業六十周年，各人也都已七老八十！感韶光之易逝，歎歲月之無情！

老同學李君兩夫婦都是校友會的幹事，他也是我們群組的負責人。有關校友會的動態、不論遠在天涯，近在海角可聯繫上的老同學，他們的近況也可從群組裏得知。我們茶聚及大小事務也由他倆統籌，他倆好比是我們的「大當家」。

老同學們不時都會轉發些有關養生各方面的資訊與大家分享。當中有飲食醫療、氣功、運動、防治各種老人病，甚至好文章、藝術作品等等，有益身心健康的資訊，卻不會評論世間的是與非，因為大家都曾歷盡人生的悲與喜。世事無常，但求平安度餘年！

昨天，一位老同學轉發一則《哲學學習與分享》，孔子很好的一段話：

『人不敬我，是我無才；我不敬人，是我無德；

人不容我，是我無能；我不容人，是我無量；

人不助我，是我無為；我不助人，是我無善！』

凡事不以他人之心待人，你會多一份付出，少一份計較；凡事不以他人之舉對人，你會多一份雅量，少一份狹隘；凡事不以他人之過報人，你會多一份平和，少一份糾結，堅持內心的平和，不急不躁不驕，多一份雅量，一切隨緣！感恩生命中遇到的所有人。」

我看完後不想獨享，願與各位老友記分享！

同心圓

老衰死

◆ 李錦洪

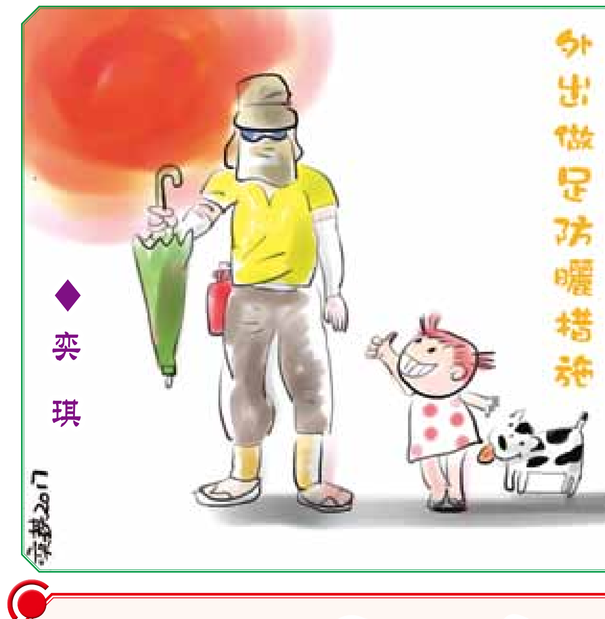
日本電影大師小津安二擅於從尋常生活擷取元素，炮製滿載人生智慧的電影，教人細味，引發想像。

在他的經典作品《東京物語》，寫盡現代社會的無奈與匆忙，從東京直奔故鄉奔喪的孩子們就連臨終與喪禮，都像城市高速列車般快速駛過，反映出現代人失去了從容悠閑地面對死亡的約會。

日本放送協會 NHK 就整理出一本探討告別與死亡的書：《老衰死》，提醒人們應該好好告別，安然面對死亡的心態，難道一生忙碌匆匆，就連告別也要趕路，這可是生命最後一站了。

老衰死是生命最後剩下的幾個站頭，本當分外珍惜眼前一切人和事，留下最值得留下給後人的東西，又豈可匆匆過去。

放慢腳步，看看人間風景。



◆ 奕 琪

愛老言老

花開花謝

◆ 邱可珍

不難發現，不論多艷麗的花朵，盛開之後總有一天會凋謝。

那是大自然的定律筆，沒有例外。

經過公園的時候你可能看見一片花海，但不久它們鮮艷的顏色便逐漸變得黯淡，花瓣更開始垂下來、枯乾凋謝，然後掉得滿地，多少令那些愛花的人感到難過。

生命有始，自然也有終，人跟花一樣。

只是死並不代表終結，因為凋謝的花瓣雖然掉在地上，但籽粒仍然不枯乾，而且數目不少的繼續存留，這些籽粒日後會長出花朵。

人不論多長壽，總有一天會離世，但不少長者都難以面對，因為不捨得。

在此鼓勵長者們不要害怕，因為你們已把一生的時間和精力好好的教養和栽培了下一代。一些沒有子女的，不少也為鄰舍或社區上有需要的人提供了協助，受惠的人相信不少，換句話說，就是已把籽粒散發了出去，沒有浪費上天賜給你們的恩賜。

人雖不在，但當事人的貢獻卻長存在受助者心中。

長者之歌

長者之光

調：高山青
詞：冰 虹

返璞歸真心更安，積極向著前望，
彼此相敬互諒欣賞禮讓，人人能自愛自強爭向上。
實踐「有為」參與社區，不斷進修聚能量，
拋開一切慾望，心清氣旺，無求人自壯胸襟坦蕩。

珍嬸月記

成績表

◆ 珍 嬸

街度見到隔離三叔三嬸，打聲招呼，「去街吖？」咁就應返句，「係呀，去躹躬。」「哦，唔阻你嘞。」

廣東人零舍多忌諱，啲外地人一定唔明我地講乜嘢。但係提到大酒店呀、躹躬呀，人人都知話係去喪禮。實情平時邊度重有人好似日本仔咁猛躹躬呢？呢啲古禮剩係留返畀死人嚕，即係去人地嘅葬禮，同埋為自己先人掃墓囉。有啲後生仔去到殯儀館唔知點做，規矩都唔識，要約埋人地一齊去，以免失禮。

又係嘅，而家死得人少嘛！唔好話細蚊仔死得少，老人家都死得少。呢，我去躹躬呢位，係當年中學老友嘅阿媽，大大話話都九十嚟，正一係笑喪，當然佢係兒孫滿堂啦，我個同學排第四，叫做係大㗎嘞，下面重有細佬妹。有啲仔事業有成，於是靈堂好多花牌，都係送畀伯母嘅。按規矩唔使白晒晒，有粉紅色、黃色呀咁。呢位伯母雖然冇乜讀過書，但係煮嘢好叻，持家有道，有次老友畀佢哋張三代全家福畀我睇，人人笑騎騎，佢話呢張就係佢阿媽嘅成績表嘞。

我地呢輩人生得少，我張成績表就冇咁人才濟濟嘞，不過，每個人行嘅路唔同。我志在貴精不貴多，算係冇嘥地球資源㗎。

樂活程式

為健康加油

◆ 吳之瑩

最近讀到一篇文章，分享了一些研究報告所預示享有健康長壽的徵兆，大家不妨也趁機會反思一下。文章談到母親是在二十五歲前懷孕誕下的孩子一般會擁有較健康的基礎。但除了這個先天因素外，其他的長壽徵兆卻和個人生活習慣有密切關係。

讓我們先從飲食習慣來看，多喝茶，少喝碳酸飲品如汽水和紙包飲品的可加分，因這是控制血壓、血脂、血醣的最佳方法，通常壽命可加六至八年。與此相關連的是體重，如果你從年青時體重一直維持在正常範圍，你患上慢性疾病的機會較低。尤其你若一直不喜歡吃過量肉類的快餐，可預測你的健康指標是有較理想的範圍，長遠也能享有較佳的健康。

原來願意走路也是一個好徵兆，能夠每天堅持三十分鐘步行或運動的人士，比較不願動的人脂肪含量低，也有機會擁有較強健的腿。如果你在家樂意不時動手做家務，整理家居，那又可以為健康加分，因多動有利消耗熱能，減少過重的可能。

至於個人是否樂天和願意接受新挑戰，也是一個很好的預測健康指標，大腦如能經常處於積極態度、不斷接受刺激，肯定對身心起正面作用。研究指出，經常保持良好的人際關係，感到身邊有人支援你，自然會較重視保持自己的身心健康。

最後，在追求健康生活方式的路上，你必須選擇與你有共同目標的友伴，大家成立群組交流情報，時刻互相勉勵，為維持理想的狀態而加油！

三味書屋

不做小人、提防小人

◆ 岑家雄

所謂「小人」，是指那些人格品質低下、心眼狹窄且私心重之人。俗話說：寧得罪君子，莫得罪小人。因為君子講原則，小人求私利；君子坦蕩蕩，小人常戚戚；君子愛琢磨事不琢磨人，小人琢磨人不願琢磨事。在許多情況下，一些君子因對小人缺乏足夠的認識和必要的防範，弄得不斷吃虧上當。

小人現象，古今皆有！諸葛亮曾經總結經驗和教訓，在《前出師表》中明確提出：「親賢臣，遠小人，其前漢所以興隆也；親小人，遠賢臣，其後漢所以頹廢也。」具體來說，小人有幾種類型：有溜鬚拍馬、阿附權貴的；有打小報告、惡意中傷的；有挑撥離間、打擊異己的；有假話連篇、說謊話時從來不臉紅的；有花言巧語、能欺善騙的。小人的作為沒有固定模式，是一個變化過程。其行為特徵是重利忘義，一切作為、手段、著眼點，都以自己得失作為考量。不講誠信、不講友誼，甚至不惜喪失良心。二是行為詭秘。由於目的見不得人，怕被揭露，擅於自作聰明、掩耳盜鈴，慣於暗中玩弄手法，講假話不臉紅，講空話不心虛，講胡話理直氣壯。三是專心謀人、無心謀事。小人極愛好拉拉扯扯、拉團結夥。對同事、對朋友，順我者昌、逆我者亡。

我們應當自己不做小人，又能盡力謹防小人的危害！而非迴避小人的存在。對付小人，既要有原則，還要有策略和技巧。首先要堅守自己的道德防線，不為小人所左右。自己不做小人，這樣就讓小人無機可乘。俗話說得好，不做虧心事，不怕鬼敲門。不被個人私利蒙蔽，不被花言巧語蒙蔽，要識別溜鬚拍馬者的詭計。其次從容鎮定，能以不變應萬變，對喜歡打小報告者、擅長傳閒話者、造謠生事者要嚴厲斥責。再者，在原則問題上不要姑息養奸，要敢於與小人鬥爭，不可憐之。小人總是欺善怕惡的、欺軟怕硬的，如果「大人不計小人過」，「不跟這樣的人一般見識」，實際上是維持了小人滋生繁衍的土壤和環境。總之，匡正小人行徑，引導庸人進步，莫學小人，多交君子。古人云：「與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香；與不善人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。」

做個受歡迎的人

陪阿媽失憶

◆ 黃美嫦

馬太跟李姑娘互吐苦水，馬太：「講完唔夠半分鐘，佢又問番同一條問題，如是者翻來覆去，我答完又答，自覺成個傻瓜咁……」李姑娘連連點頭：「我阿媽咪又係咁，短期記憶差到無人有，呢頭食完早餐，問佢正話食咗 D 乜？佢都唔記得，正係令我好心傷……」

胡小姐拍拍二人的肩膀，「唔好灰心！繼續加油！你哋需要接受認知障礙症患者的短期記憶差這個事實。」馬太嘆氣：「唔係唔接受，只係覺得似乎做乜都係白費心機啫，譬如帶佢去飲茶，食佢最鍾意食嘅點心，咁又點呢？轉頭佢又唔記得咯，好似白做咁。」

李姑娘：「係啦，十足十細個玩棋咁，吓吓要回到起點再重新出發，由頭玩過，想唔洩氣都好難。」陳伯：「咁你又講得無錯呀，不妨放鬆心情，就當同你阿媽玩緊遊戲囉，佢唔記得，唔緊要，重新開始，再嚟過。」

馬太：「說時容易做時難，吹水梗易咖。」李姑娘：「佢都講得有道理嘅，唯有陪阿媽失憶，之前發生嘅嘢當粉筆字抹曬佢，一切重新開始，大家齊齊百分百活在當下囉。」

字裡留情

不同年代共同話題

◆ 鍾 怡

金庸武俠小說多次搬上螢光幕，現在電視播放新一輯由國內拍攝的，跟朋友說起，大家都傾向新不如舊，心中只有當年的那一個郭靖、那一個黃蓉。

在孩子嚷著晚晚追看電視劇之後，我就播舊一套來看，憑目測結果，從拍攝技巧、武打招式至主角樣貌，前者因科技進步，無法比拼，後者看外貌，新一套差不多個個都是帥哥靚女，連梅超風也變為絕色美女，有點令人難於接受；在演技上，當年飾演東邪西毒南帝北丐中神通的演員個個都能把角色演活，實在令家庭觀眾看得津津樂道。

由於從前本人是先看電視劇，然後閱讀書籍，感覺在閱讀時被電視角色人物局限了自己的想像。及到孩子長大，有閱讀長篇小說的能力，就先讓他讀書。結果，他感到這個安排十分好，因為他樂於看書時，腦海中自行塑造郭靖、黃蓉及每一個角色，沒有被電視牽著走；而當他看電視時，一邊看一邊評論故事橋段跟原著的出入，那些是被省略了，那些是忠於書本，這也幫助了身邊家屬明白更多，實在一舉多得。

同一件事，在不同年代以不同形象出現，是可以把代與代之間串連起來，讓跨代產生共同話題，分享不同想法。今回多得射鵰英雄，令大小之間增添話題，拉近距離。

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