



◆文：阿展媽媽
圖：珊地

不枉此生潘迪華

潘迪華以八十七歲高齡完成了她的回憶錄《夢·路》，真是一件不可思議的偉大盛事！這本書充滿了真誠和趣味性，它記載了潘姐數十年來的經歷見聞，內容豐富細膩，加上那些美麗有意思的舊照片，如夢似幻，絕對值得珍惜和收藏。由童年、成長至飄揚過海，跑遍了世界大江南北的歌唱生涯，潘姐姐

見識廣博、經驗豐富的人生，藉著筆下剖心瀝血吐露。生活雖然波折重重，但她那堅強不屈、強橫掙扎與拚死無懼的精神，只努力向著自己的目標進發，教人欽佩和讚嘆。

還記得上世紀八九十年代，歌劇表演還未興起。她卻開創先河，早於七十年代初在沒有贊助和支持下，用自己僅有的資金，舉辦了《白孃孃》音樂劇，結果是

賠了金錢，卻賺得無數喝采與掌聲！那時她芳華正茂，唱演俱皆，贏盡口碑，蜚聲國際——多不勝數的外商邀請，演譯外語歌曲，使她取得國際歌星的美譽！

燦爛的晚霞，依舊夕陽映照。奮鬥一輩子的努力，潘姐姐繼續燃亮她生命無盡的火花，創造了充滿能量的生命力和價值！《夢·路》這本書，激



勵人心，年輕人應該多讀，學習如何衝破重重困難，邁向光輝人生。



◆鄧駿暉

健康飲食

先包裝牛油、人造牛油及相關產品為測試對象，結果發現近五成樣本的營養標籤和聲稱標示屬於「嚴重不符」，八成半人造牛油更含有基因致癌物環氧丙醇及「3-MCPD」。

看到這個研究結果不禁令我驚訝，雖然我並非牛油愛好者，平日早餐時間吃麵包，我也不會搽牛油，但有時在餐廳用膳，廚師早已在食物中加添牛油，好像我最愛的公司三文治，麵包上肯定搽了牛油，那麼我豈不是

吸入了很多致癌物？環觀現今世界，有關食物安全的新聞時有發生，頻率更愈來愈高。除了因為現代人日益注意飲食健康之外，另一原因是「黑心商人」的出現，這班商人利用各種方法節省成本，在製作和烹煮食物的過程中加添有害化學物和其他物質，將美味、天然的食物變成餐碟上的化學劑，當我們進食時，就吸收了大堆有害化學物。

最近經過灣仔藍屋建築群，發現燈屋地下新開了一家餐廳，原來是聖雅各福群會開設的新素食餐廳「本地薑」，我入內品嚐了一客雜菜

吸入了很多致癌物？

環觀現今世界，有關食物安全的新聞時有發生，頻率更愈來愈高。除了因為現代人日益注意飲食健康之外，另一原因是「黑心商人」的出現，這班商人利用各種方法節省成本，在製作和烹煮食物的過程中加添有害化學物和其他物質，將美味、天然的食物變成餐碟上的化學劑，當我們進食時，就吸收了大堆有害化學物。

最近經過灣仔藍屋建築群，發現燈屋地下新開了一家餐廳，原來是聖雅各福群會開設的新素食餐廳「本地薑」，我入內品嚐了一客雜菜

黃薑飯，份量十足之餘，味道亦不俗，我尤其喜歡那個柚蜜桂花番茄的前菜，甜度適中，非常開胃。跟餐的南瓜湯亦很鮮甜，感受到清新的田園風味，並無半點添加成分。

跟餐廳的職員談起，他們就「本地薑」首選本地有機蔬菜，透過餐飲促進健康素食，我說平日吃素機會不大，但最喜歡吃「假齋」，即是那些仿肉食的素鴨胸、素咕嚕肉等，就連素魚生也試過，職員笑說我早已把「元素周期表」吃進肚裏去，因為那些味道都是化學成分「溝」出來的呢！

以前聽老人家說，年紀大了就睡得少，每天睡幾小時就轉轉到天明。我年青時已是睡得少，加上當時從事廣告行業，工作時間朝三倒四，習慣每天睡兩個小時，翌日又可龍精虎猛地投入戰場！那時我心想：「他日老了，我豈不是不用睡？」

時間關係，轉瞬間就過了四十多年，今天坐六望七之際，我終於證實了年紀大了就睡得少這個傳說是因人而異的！現在，我每天必須起碼睡六小時，能睡八小時就更好。無論在任何地點和時間，我只要無所事事，或者看本書，周公就來急call（聯絡），以前日以繼夜看書看電視的日子，已經一去不復返。以前常常讀詩，一本四百來頁的書，一天就可看完了。今天就可看完了。



◆王浩鈞

天方夜譚

坐六望七之際，我終於證實了年紀大了就睡得少這個傳說是因人而異的！現在，我每天必須起碼睡六小時，能睡八小時就更好。無論在任何地點和時間，我只要無所事事，或者看本書，周公就來急call（聯絡），以前日以繼夜看書看電視的日子，已經一去不復返。以前常常讀詩，一本四百來頁的書，一天就可看完了。今天就可看完了。



◆邱可珍

陛下媽咪



◆珍嬌

英女皇一家又有新聞嘞，而且唔止一單。最新鮮熱辣就係第三個嘅凱特姐姐，啱啱生完7個鐘就出院，着條大紅艷身裙唔係幾見到肚，但係嘩，三時高踭鞋，真係睇到我地咁嘅師奶眼突突。以前我聽過有啲長輩話生完一個禮拜都唔准落床，洗頭沖涼更加係禁忌，架吓唔會喇。你睇人地王妃化個粧幾靚？時代唔同嘅。

重，唔啱做92歲大壽就添多個曾孫，重係男嘅，長子嬌孫嬌曾孫加碼。佢好威水㗎，唔單止長命過維多利亞女皇，在位時間都多過佢。傳聞佢一直唔放心界查爾斯做皇帝嘅。不過佢重咁健康，92歲人，腰背唔駝，企喺度重係好夠合型，雍容華貴又精靈，係抵佢唔退休嘅。你估做女皇唔辛苦咩？

日後唔做英聯邦元首嘅，界查爾斯做。咁呢位等做皇帝等到頭髮都白晒晒儲君終於有得試吓做元嘅滋味。70歲囉，早就過咗退休年齡添啦。照計有得做就有話嫌遲嘅。佢都好識做，喺英女皇慶祝生日嘅音樂會上，先開聲叫陛下，叫做跟足規矩，即係好似喺班房度，親生仔女都一定要叫老師咁囉。然後嗌聲「媽咪」，搞到全场哄動，兼夾踩到英女皇措手不及，即時翻白眼。蝦，睇怕佢內心查實係覺得都好溫馨嘅，始終係阿仔嘅。

每天在報章、電視看到的新聞，正是反映人生百態，所謂「樣樣中外皆然」。

本地近期倫常血案頻頻發生，社會問題多，人心浮躁，自私自利，為求目的，不擇手段。固有的家教、校訓、社會共識、紀律規範都無以約束個別如脫韁野馬的人心！

想起一位牧師曾說，我們懂得保養自己的身體，保持個人的聲譽，保障個人的權益。然而，我們常常忽視保守自己的心靈。許多人任由自己的內心胡思亂

◆黃翠雲

◆李錦洪

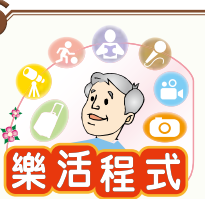
長者優先

日本有個長者組織安排了樂活的賞櫻假期，由於遊人眾多，有成員在火車座位張貼標誌，聲稱下一站將有眾多長者上車，呼籲大家騰出座位。

事情引起公眾很大迴響，有人予以支持，亦有強烈反對，認為不應押長者之名，擅自破壞列車規矩，否則人人皆可巧立名目做利己安排。

想，裝滿各種各種各種不好的念頭，諸如貪念、淫念、惡念、歪念。或者內心容讓憂慮、煩惱、焦慮盤踞着，以致活在痛苦和罪孽中，不能自拔。

心靈園地



◆吳之璧

勇於玩樂

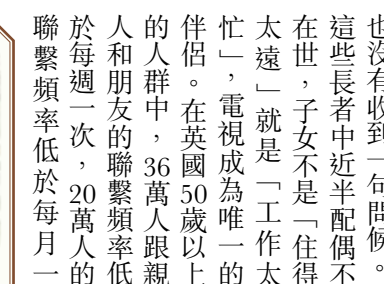
家住南京的表妹阿清最近在微信上傳了一篇文章，主題是一位八十七歲的外國太太的不老秘訣。老太太蘿絲很喜歡學習，八十多歲時決定重返校園，每天把自己打扮得漂漂亮亮，與年輕小伙子一起上大學。學期結束時大學邀請老太太作演講，她演辭中簡單的一句話喚醒了大家的注意：「我們不是因為年老而停止玩樂，而是因為停止玩樂才會變老。」

有興趣的愛好，從中找尋樂趣，更重要的是繼續追求自己的夢想，學習新事物。這種生活態度讓我們能保持樂觀心態，滿足於自己的成就感，這樣我們便能保持不斷進步，快樂地活在當下，自然忘卻年紀，繼續保持青春活力。

記得表妹阿清以往來港匆匆，大家未有機會認真傾談，今次大家相處多幾天，眼見她玩樂充滿勁兒，獨個兒滿有興致地往南丫島樂樂上半天，在我心中留下了一個充滿活力的形象。原本在南京當醫生的阿清，目前過着半退休的生活，每

天上班半天負責體檢工作，工餘愛到處走走作小鍛鍊，欣賞大自然景色愛隨手拍，每逢佳節更愛去湊熱鬧，經常在微信直擊分享圖片（見圖），讓我們也能感受到各種節日氣氛和她的玩樂心情。

此外，每逢閱讀到有意思的文章，她定必在朋友圈發放，大家從她的生活點滴學習。相信各位身邊也有不少「阿清」，多與這類朋友結交，大家自然能夠持續保持積極的生活態度，大家一起努力追夢！



◆岑家雄

孤獨已流行

英國「孤獨大臣」的誕生，作為都市里的一抹陰影，孤獨蔓延於各個階層和年齡的人群中，折磨人們的心智，摧毀人們的健康。英國首相文翠珊提到孤獨已成為「現代人生活的悲哀寫照」。

2017年英國老年協會調查，在聖誕假期將近90萬名65歲以上的人既沒有收到一句問候，也沒有收到一句問候。這些長者中近半配偶不在世，子女不是「住得太遠」就是「工作太忙」，電視成為唯一的伴侶。在英國50歲以上的人群中，36萬人跟親人和朋友的聯繫頻率低於每週一次，20萬人的聯繫頻率低於每月一



◆岑家雄

孤獨已流行

英國「孤獨大臣」的誕生，作為都市里的一抹陰影，孤獨蔓延於各個階層和年齡的人群中，折磨人們的心智，摧毀人們的健康。英國首相文翠珊提到孤獨已成為「現代人生活的悲哀寫照」。

2017年英國老年協會調查，在聖誕假期將近90萬名65歲以上的人既沒有收到一句問候，也沒有收到一句問候。這些長者中近半配偶不在世，子女不是「住得太遠」就是「工作太忙」，電視成為唯一的伴侶。在英國50歲以上的人群中，36萬人跟親人和朋友的聯繫頻率低於每週一次，20萬人的聯繫頻率低於每月一

心理臍帶

◆黃美嫦

馬太：「真係服咗我大佬！佢又飛咗過新加坡做臨時祿母啦，佢個女要到美國公幹，啲孫又染咗手足口病。」陳伯：「佢女婿響企企咖，仲有家傭姐姐幫手。」李姑娘：「你大佬唔係醫生，照計幫唔到啲也。」

「佢超緊張嘅，隔一、兩個月就會飛過去探個女同啲孫。」馬太說。秦先生：「這情況似乎係現時好多退休中產人士嘅普遍現象，我有對舊同學夫婦仲誇，每隔幾個月就會飛去加拿大，幫個新婦女兒兩公婆做家務，當正自己係工人咁……」

王伯：「佢哋退休後係咪得閒過頭，無所事事呀？」胡小姐：「未必，啲專家話呢種情況好可能係心理臍帶未剪斷。」眾：「心理臍帶係乜嘢嘢？」胡小姐：「阿媽生產後，醫生會幫孕婦剪斷連住BB嗰條臍帶，咁個BB才能正式與母體分離，心理臍帶則係指父母心理上與子女那種聯繫感。」

陳伯：「我明嘞，即係心理上仍然當已經長大成人嘅子女係BB，所以對佢哋呵護備至。」李姑娘：「咁攞法咪盡啲仔女永遠唔成長，識得儘快放手，等仔女自立才是好事。」

（特殊教育需要）的子女及其照顧者有正確的心態。現實生活中，我曾有一段時間因當義工而接觸SEN兒童，包括自閉症的孩子，服務前我沒有接受過訓練，要靠自己摸索如何與他們相處，過程中讓我對他們有更深的認識，知道他們有更大的愛心和耐性與他們建立關係，當得到他們友善的回應時，我們發現他們像一般孩子的可愛。我想，做他們的父母要長時間無條件的付出，是多麼的辛苦，社會文化。



◆何紫薇

家有自閉兒

（特殊教育需要）的子女及其照顧者有正確的心態。現實生活中，我曾有一段時間因當義工而接觸SEN兒童，包括自閉症的孩子，服務前我沒有接受過訓練，要靠自己摸索如何與他們相處，過程中讓我對他們有更深的認識，知道他們有更大的愛心和耐性與他們建立關係，當得到他們友善的回應時，我們發現他們像一般孩子的可愛。我想，做他們的父母要長時間無條件的付出，是多麼的辛苦，社會文化。