相交樂

與別不同的女演員夏蕙蘭

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

剛於7月初度過了104歲生日的夏蕙蘭辭世了。難忘她最後發放的照片——只見她在騎着單車在風中飄揚，充滿活力和笑意，一點老態也沒有，白色花髮在陽光照射下，閃耀着銀光，有誰會想到她的年紀已經超越百歲呢！

時間回到上世紀四十年代，夏蕙蘭是那麼青春美艷，與愛路扶連主演《血濺鑾荒》，締造一對銀幕情侶，充滿羅曼蒂克，叫人無限追憶。《亂世佳人》中夏蕙蘭是四大主角之一，其餘三人是奇勒基保、慧雲李和李斯尼侯活，都是響噹噹的名字，八十年前的蕩氣迴腸愛情故事，至今仍令人津津樂道。努力於演藝事業的她，更兩度獲得奧斯卡影后寶座。2008年，美國總統小布殊更頒發了「國家藝術獎」給她，只見夏蕙蘭以雍容華貴的打扮與談吐接過成就獎項，那時她已經是92歲高齡了。

能夠活得長久，除了生活無憂無愁，相信還倚靠夏蕙蘭驚人的魄力。年輕時的她曾為不平等的演員合約，與電影公司對簿公堂，憑藉智慧和經驗，結果贏了官司，也為同業保障更健全福利，聲名響徹整個荷李活。夏蕙蘭離世，多名同行後輩都為文悼念，指夏蕙蘭對他們生命和事業有着重大影響。

餘暉無限好

談節約

◆ 鄧駿暉

節約是美德，但做到的人不多。生活在大都市，物質生活豐饒，幾乎只要肯花錢，便可得到想要的東西，要得到實在太容易，人們漸漸便忘記了身邊的東西都並非「從天而降」。

中華文化一直提倡節約勤儉，主張過簡樸生活，不過近年有人提出，節約簡樸有違現代人生活方式，認為過分簡約會窒礙經濟發展，因為一旦人人都不願意購買新東西，工廠和企業如何能運作下去？經濟只會變成一潭死水，更有人認為所謂環保節約，只是發達國家的幌子，希望將地球資源抓在手中，進一步操控整個世界。

我並不贊成這種說法，畢竟地球的資源並非無窮無盡，終有用完的一天。大自然能夠滿足人類的基本需要，卻無法滿足人類的貪欲。地球資源愈來愈少，人類貪念卻與日俱增，終有一天會「爆煲」，雖然在可見的將來，地球不會資源衰竭，但我們應該馬上採取行動保護這個家。節約，便是在有限資源與無限欲望之間的平衡點。

有人認為這次瘟疫肆虐全球，亦是人類破壞地球的後遺症，如今人類就要為自己的劣行，付上極為沉重的代價。

我不敢說自己是節約專家，但自問「應慳則慳」，盡量少消費，不買無謂物品，少開冷氣，避免浪費食水，結果每年只需在夏季交一次電費，水費更加是多年未需繳交。

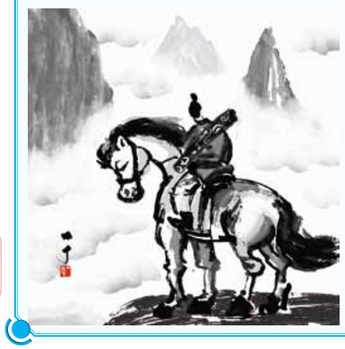
有些人在家中十分節約，來到公司或公眾地方卻不一樣，他們掠奪公司的文具，在商場洗手間拿走大疊抹手紙，在屋苑會所「泵」走一支支沐浴液的故事時有所聞，這種人可說是十分可惡。他們在家是一張嘴臉，到外面又是另一副臉孔，這種前後不一的處世態度，亦非一個人應有之操守。

守住自己的錢包，卻往別人的口袋中「拿錢」，這種不要臉的小聰明，只是賠上了自己的誠信。

◆ 王浩鈞

山水江湖

中國人心目中，就像江湖一樣，不單是字面的意義。山水，不僅是山，不僅是水。江湖，不僅是一種時空結構，不僅是地何界。文字向來都很霸道，很斬釘截鐵，說一是一，說二是二。想不到當中也有例外，以一種瞞天過海，拈花微笑的從容，令人看着聽着，竟出奇地沒有了指向！山水。江湖。讀一遍，心內有甚麼感覺？在動！一切竟未被定義！於是，你的山水在此時此刻活着，是女郎眸中的情意，是摩天大樓玻璃幕牆的倒影，是一種淡忘了的思念。於是，你的江湖在此時此地，是一場感情上的對峙，是洗衣機內的漩渦。山水、江湖就是文字之中的虛數，不存在一種特定的意義，最適宜在一個眉來眼去的周日，用呼吸畫成一幅山水，任意地重建一個罕見的江湖。



愛老言老

◆ 邱可珍

期望、「耆」望

每個人都有期望，而且在不同的人生階段有不同的期望。值得留意的是：在同一階段中的人，期望大致相同。

舉個例子，青少年在求學時期都希望能夠完成學業。畢業代表一個學習階段終結，至於完成了中學後能否繼續進修則各有不同。

出來社會工作的事主都期望職位和收入穩定，基本生活有保障，不讓父母和家人擔心。

此培育下一代。到了晚晴階段，就是成為「耆」一族時，每個人的期望都相似，多半如下：身體健康，不必經常光顧醫生；子女（如有）孝順，即使因工作繁忙而未能不用說，更希望有機會升職，藉此表現個人的才幹和辦事能力。

壯年時，當事人多半希望成家立室，更期望擔任父母的角色，藉前來探望，也可透過電話問候；日常生活有自理能力，不令伴侶和子女擔心；還有就是期望長壽，有機會每天享受平淡而安樂的日子便已心滿意足。

家中有「耆」人的，知道他們的期望嗎？

珍嬸月記

大哥大之城

◆ 珍　嬸

有人話香港大特別盛產人，人人都認為自己啱，人地錯，於是就乜都有唔同意見，乜都拗餐死嘥。

本來聽多啲唔同睇法係好事，冇咁易變成瞎子摸象，搞錯晒嘛！不過太分化始終唔好嘥。

好似話全民檢測，實在我都唔多明點解會咁多人話唔好嘅。篩查呢家嘢係冇錯嘅，生過仔嘅師奶都明啦。當年產前檢查好緊張，唔返工、翻風落雨都要去，唔係淨係為咗磅吓重、摸吓肚，睇吓個胎長唔長肉，最重要係量血壓同驗小便。初時我都唔明，使乜次次量呀！收尾聽書，原來有種懷孕病係血壓高，叫做妊娠毒血症嗎。咁我地成班姊妹過兩個禮拜檢查又見到嘅，個個都冇事，次次量都好正常。但係你夠膽唔去量血壓咩？一百個有一個有事，但係有量就唔知會唔會有事，所以個個都要量，次次都要量囉！道理好簡單之嘛！

今次就更加啦！唔知自己有冇妊娠毒血症，最多累死自己、累親個胎啫，但係萬一自己原來唔知幾時惹咗啲新冠病毒，偏偏又冇病徵，惹畀屋企人，或者惹畀啲唔識嘅人都唔好啦！呢個測試又唔使錢，一次過搞掂，唔使一早去街症排隊攞樽，然後再交番叫麻煩，梗係去做啦。

我同老公講，好在你今次唔做大哥大，乜都反，唔係就隔離你！

三代同堂

◆ 何紫薇

三件寶物

母親早前在家跌倒受傷，住進醫院一個月，上個月終於出院。為了母親的居家安全，我們為她準備三件寶物來迎接她。一是平安鐘，給母親必要時作緊急呼援，即使她未能清楚說話，平安鐘連接到的服務中心會代她召喚救護車，以及通知其家人。這款平安鐘有三個按鈕，一個是主機按鈕，安裝在家用電話旁；第二個是遙控按鈕，放在浴室；第三個也是遙控按鈕，給她隨身掛在頸上。這樣萬一她在屋內任何地方跌倒，都可求救了。

二是拐杖，我們去了一間醫護用品專門店，發現原來拐杖的款式甚多，有「士的」也有四腳爪，並有各種顏色花樣供選擇，我們考慮到輕便的「士的」較適合母親後，選購了一支有小花圖案的給她。

三是沐浴椅，這是醫院的治療師建議我們買的，讓母親可以坐着沐浴，安全舒適，醫院還幫我們取得兩間醫護用品公司的報價，我們選定其中一間，拿着醫院的報價單去買，可獲折扣優惠呢！

母親出院回家，看見這三件寶物，讚不絕口。她常常掛着那平安鐘遙控，睡覺時放在床頭櫃上，伸手可及，她還告訴我有這寶物在旁，睡得特別香甜，那份安全感使她可安心入睡。至於那支小花圖案拐杖，她大讚顏色漂亮，想不到拐杖也可當成藝術品般欣賞。最後，她當然很喜歡那張沐浴椅，每天享受安坐沐浴的樂趣。

同心圓

◆ 李錦洪

老練

人老了，體能與活力相對下降，智慧與深度相應提昇，隨着年紀有更多的歷練，稱為老練。

老練非等同變成老油條，或是圓滑虛偽，乃是憑經驗去發揮更好的整合與分析能力，拒絕將問題簡單化！

過去幾年的社會震盪，造成嚴重的分化與撕裂，都因為各自將真理絕對化，自己是唯一的擁抱者。這是我這個老報人感到最揪心的事。

市場退了，資產貶了，財富少了，可以有回復與超前的機會，只是關係的斷裂是最難縫合的。

每個人都有其局限性和盲點，老練的人，每能從對立的觀點學到新的功課。

如何令自己變得更老練，我的自勉方法是：

* 不怕複雜，拒絕簡化，反覆思考。
* 易地而處，換位思考，尋着因果。
* 遇到攻擊，不畏艱險，啓導新觀。
* 事緩則圖，重整架構，第三道路。

長者之歌

調寄：打開蚊帳
作詞：冰　虹

老當益壯（下）

老當益壯，個心開朗，食也安，夢也安，每天歡笑勿忘，
要不息去自強，身如鋼，身如鋼！老當益壯，晚景歡暢，
壽永享，壽永享，身心康泰健強，暢心可以命長，
真強壯，真…強…壯！

三味書屋

◆ 岑家雄

不負此生

十年前，香港中文大學前校長沈祖堯教授於大學頒授學位典禮對畢業同學的臨別贈言中說：「我祈求你們離校後，都能過着『不負此生』的生活。」

沈教授進一步提醒學生我們的社會有很多陰暗面：不公、剝削和詐騙等等；而快樂與金錢和物質的豐盛並無必然關係。他更教晦學生一個溫馨的家、簡單的衣着、健康的飲食，就是樂之所在。漫無止境的追求奢華，遠不如儉樸生活那樣能帶來幸福和快樂。

此外，他當時亦要求學生務必要莊敬自強，公平待人，不可欺侮弱勢的人，也不可以做損及他人或自己的事。高尚的生活是對一己的良知無悔，維護公義，事事均以道德為依歸。教授更希望學生能過謙卑的生活，要有服務他人的謙卑心懷，時刻不忘為社會、國家以至全人類出力。一個謙卑的人並不固執己見，而會虛懷若谷地聆聽他人的言論。

沈教授總結擁有高尚的情操，過着儉樸的生活，並且存謙卑的心，那麼生活必會非常充實。大家會是個愛家庭、重朋友，而且關心自己健康的人。不會着意於社會能給你什麼，但會十分重視能為社會出什麼力。

教授這番贈言雖是向離開大學步入社會的小伙子說出，實質是對我們每個人的提醒。時下人的價值多以工資、駕駛的汽車、居住的房子、權位多大來判斷個人成就。誠然，持守謙卑、儉樸的行事為人很易在人生旅途上跌碰連連，焦頭爛額！「擇善固執」當是唯一法門。

「擇善固執」出於《禮記．中庸》：「誠之者，擇善而固執之者也。」但有些人誤會了「固執」的意思，以為是頑固而不知變通；同時又以為「擇善」是選擇自己所認定的善，由此形成封閉而自大的心態。「擇善」需要靈活的智慧，「固執」需莫大的勇氣。智慧與勇氣連在一起，還得以「仁義」為其核心，然後才有可能走向至善的境界。擇善而執行的歷程中也會充滿誤會、攻擊、譏諷，更會帶上「傻瓜」的標記。然而，「擇善固執」至終就是可達到沈教授所授「不負此生」帶來的自豪！

二三事

◆ 鍾　怡

二手服裝

寄賣女性服裝服務的環保社會企業 Green Ladies 這個月與本地時裝品牌 PHYLO HATCH 合辦一系列活動，包括二手時裝升級再造展覽、二手時裝期間限定店及造型工作坊，致力推廣舊衣重用及環保等概念。除了可購買質量好的二手服裝外，更可獲取舊衣再造及服裝配搭的資訊，活動非常吸引及具社會意義，使被丟棄的衣服再現其價值。

說到二手服裝，不少人會擔心質素參差及過時等問題，其實這店出售的服裝都經過質量評估，過時亦可靠配搭技巧搭夠，所以大可放心。故此，增添新衣時，建議各位考慮逛逛二手服裝店，可能會有意外收穫。

速食時裝價錢便宜，卻導致衣服的使用壽命縮短，造成浪費。筆者的衣櫃裡也有幾件衣服只穿過幾次就被打入冷宮，自此不見天日。這些衣服可如何處理？以前較多人生活於大家庭，經濟拮据，衣服多數由幾兄弟姊妹輪流穿；衣服破損時亦會自行縫補，穿上好幾年。其實這種做法正是當今潮流呢。香港首間設有

樂活程式

◆ 吳之瑩

生活調劑

近期零售市道不景氣，市面旺區一些空置舖位搖身變成臨時店，街市附近出現了一家碗碟食具店，不少主婦湊巧路過也會被吸引進店逛逛。這類店舖貨品琳瑯滿目，除了一般碗碟外也有家居擺設，可以消磨上半天，所費無幾而隨時有點驚喜收獲！

最近路過一家品店時禁不住進店瞧瞧，發現除了一般七彩繽紛的碗碟和烤焗盆外，還有些趣味小擺設、廚房小家品、特色廚用茶巾，以及小盆栽等。我對其中一些小茶巾大感興趣，想起正宗茶巾源自於十八世紀講究餐具的英式家庭，除了可用於抹乾碗碟餐具外，也可以在下午茶時段派上用場，用之墊茶壺和點心。愛熱鬧的女士更會在節日派對時用作裝飾派對食品，平添節日氣氛！近期茶巾用途更趨創意，可以包裝麵包或禮物，也有專為日式或台式茶道愛好者而設計的禪意小茶巾。

● 近日添置的小茶巾和廚房用具，倍添入廚樂趣！

有別於一般廚房毛巾，小茶巾棉麻材質吸水力特強外，今次發現的圖案更充滿趣味，於是興緻勃勃挑了幾款別緻的，為廚房添姿彩。近期又剛添置了壓生油果和泡製水波蛋的小工具，成為廚房好幫手，準備早餐更得心應手。

回想起年輕時手頭較寬裕便會花費在潮流衣飾，年紀漸長慣值觀改變了，生活基本需要不缺已很滿足，現階段的焦點落在營造家居氣氛和情趣，閒來到家品店或花墟盆栽市場逛逛，偶爾添置點廚房小用具或小盆栽點綴家居，疫情下不失成為調劑心情的好主意！

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
拼版・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