



相交樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

最近有幸看到修復版的影碟《彩色青春》。這是上世紀六十年代的第一部彩色歌舞粵語片，也是僅有的一部由當時兩大青春玉女——陳寶珠和蕭芳芳攜手合作的活力時裝片。本來此部影片已失傳多時，直至九十年代末期，香港電影資料館的工作人員，無意中在即將清拆的國都戲院，找到了一些菲林拷貝，在徵求了電影公司負責人同意下，幾經辛苦的，將這部影片完整修復了！

顧名思義，這是一部教育年輕人向好的電影，勸說青年人專注讀

舊片如夢

最近有幸看到修復版的影碟《彩色青春》。這是上世紀六十年代的第一部彩色歌舞粵語片，也是僅有的一部由當時兩大青春玉女——陳寶珠和蕭芳芳攜手合作的活力時裝片。本來此部影片已失傳多時，直至九十年代末期，香港電影資料館的工作人員，無意中在即將清拆的國都戲院，找到了一些菲林拷貝，在徵求了電影公司負責人同意下，幾經辛苦的，將這部影片完整修復了！

成長的，單回顧已令人感到興奮難忘，相信當時能參予此片演出的藝人重看，定必會懷念和追憶他們青春時代的舊夢呢！



餘暉無限好

◆鄧駿暉

最近接連為兩間社會服務機會舉辦培訓工作坊，聖雅各福群會是其中之一。與聖雅各福群會合作已有一段時間，幾乎定期舉辦關於演說的工作坊，向各位同工分享小弟一些經驗之談。

這次工作坊有廿多人參加，起初我見到大家都靜悄悄的，也有點擔心反應未必熱烈，也知道參加者愈來愈投入，每當看到這種畫面，我也感到很高興和滿足。

學習路沒有終點

今次主持工作坊的狀態不算太好，腸胃的老毛病又發作，於是在坐車時，即時構思更多的互動環節，取代部分講解內容，一來可減少我講課的時間，二來亦讓參加者有更多實踐機會。一如所料，這些互動環節極受參加者歡迎，歡笑聲傳遍課室。

很多職場人士都害怕參加這種工作坊，當然，在學校「聽書」十多年，現在還要來上課？別開玩笑吧！但處身「知識型社會」的你和我，無可避免要為自己增值，以免被社會淘汰，上課已經成為大家在职場保持競爭力的不二法門。

別以為我經常主持有關演說的工作坊，每次講的內容也千篇一律，非也！我每次收到機會邀約，都會重新檢視所有材料，並會到圖書館和登上互聯網，尋找最新的相關資訊，以更新和補充工作坊內容，務求課程都能緊貼市場需求。即使我今天別人講授演說技巧，但我仍是這方面的學生，最近亦上網參加了一些外國大學的演說課程，希望更進一步豐富我的知識。

我真的很喜歡「學習」，可說是迷上了學習。剛剛完成碩士首年課業，開展四月份的暑假，但我又「心癢癢」，想趁空檔報讀另一項課程，對我來說，學習的道路永遠都沒有終點。有些朋友說我自討苦吃，因為有時為了上課，我要犧牲午飯時間來完成工作，下班後匆匆坐港鐵上課，再趕上課前吃點心充飢。不過我喜歡學習，這點兒困難阻不了我。

老友記，你喜歡學習嗎？最近又學些甚麼？有機會的話，跟我分享一下吧！

其實人一旦面臨生活上的巨大轉變，都會有一種矛盾心理，這就像發育期的少男少女一樣，心內有一種莫名的不安，既想長大成人，也想回到小時候躲避母親的懷抱裡，永遠都不想成長。

結婚也是一個巨大的轉變，尤其是對女性而言，既想與心愛的人比翼雙飛，亦想繼續當母親的小女兒，面對這種變回孩



忽發耆想

◆王浩鈞

朋友的小女兒要結婚了，婚姻漸近，女兒就變得越像個小大人的舉止，晚上過來要和媽媽睡，把父親趕出去當廳長。

最重要是不加意見，只是默默的伴著她，讓她在一個「安全」的環境中經歷一場心理的風暴，就像在風暴之前，所有漁船都回到避風港來，靜靜等待風暴的過去，它的

成長是一生一世的事



愛老言老

◆邱可珍



珍嬌月記

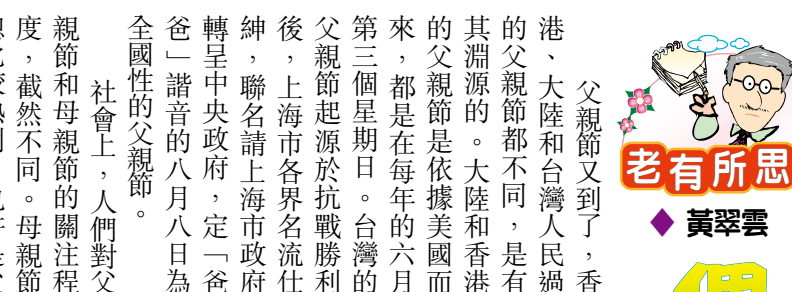
◆珍嬌

報紙責美國總統奧巴馬同個電視節目主持嘅越南食河粉。兩個大男人手長腳長，坐喺啲膠橈上面，好似大人坐細路仔機咁，啊樣好得意。講起美國同越南，幾十年前，打仗打到飛起。當時啲細細粒嘅越南掘地道，神出鬼沒打地道戰，搞到啲美國佬冇晒符，用咗好多

抵食河粉

除草劑嚟對付，點知呢啲毒藥搞到越南婦女生畸形嬰，美國兵就生癌。所以你話戰爭幾殘酷呢。而家就唔同嘞，奧巴馬都嚟親善訪問，天下太平真好！又飲又食，兩個人原來剩係食咗六蚊美金，都唔使五十蚊港紙，超抵！有河粉、春卷、菜、同啤酒，香港一定食唔到，唔知係咪收平咗呢？免費宣傳嘅！呢個電視節目唔知有冇收到越南旅遊局嘅贊助呢？

我問中都有食吓越南河粉嘅。講真嘅，越南菜係幾健康嘅，菜多肉少又夠清淡，係有時嫌炸嘢多咗啲嘢。河粉寧試滑，因為係用米做嘅。我問細仔，點解叫做河粉？但梗係唔知啦，查實係廣東沙河開始將米磨成米漿煮熟，全名應該叫做沙河粉。我重考佢，知唔知貴刁就係河粉？但更加「O咀」。貴刁係潮州話呀，寫法係條條，咪又即係河粉囉！



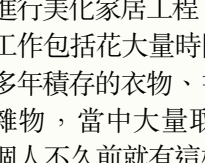
老有所思

◆黃翠雲

父親節又到了，香港、大陸和台灣人民過的父親節都不一樣，是其淵源的。大陸和香港的父親節是依據美國而來，都是在每年的六月第三個星期日。台灣的父親節起源於抗戰勝利後，上海市各界名流仕紳，聯名請上海市政府轉呈中央政府，定「爸爸」諧音的八月八日為全國性的父親節。

社會上，人們對父親節和母親節的關注程度，截然不同。母親節總比較熱鬧，也許是父親節又到了，香港的父親節都不同，是其淵源的。大陸和香港的父親節是依據美國而來，都是在每年的六月第三個星期日。台灣的父親節起源於抗戰勝利後，上海市各界名流仕紳，聯名請上海市政府轉呈中央政府，定「爸爸」諧音的八月八日為全國性的父親節。

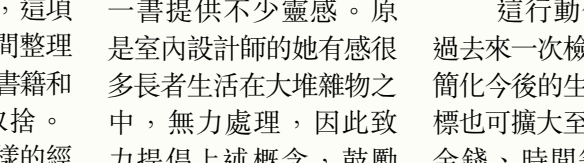
女兒很有心思，四玫瑰寓意詩中：一巢生四兒（正是她的兄弟姊妹）。並說出為人母後，體會養兒育女的辛勞而孤獨的境況時，以「燕詩」抒懷，未嘗不是有意義的好事，所謂天理循環，天之道也。



樂活程式

◆吳之璧

很多人會趁退休時進行美化家居工程，這項工作包括花大量時間整理多年積存的衣物、書籍和雜物，當中大量取捨。個人不久前就有這樣的經驗，但完成後心情輕鬆愉快，有如卸去重甸甸的包袱，家居空間變得寬敞，生活質素提升。心裏懊惱為何不早點行事！



老前整理

機。日本「老前整理」顧問名坂岡洋子在《老前生活整理 預約優雅後青春》一書提供不少靈感。原是室內設計師的她有感很多長者生活在大堆雜物之中，無力處理，因此致力提倡上述概念，鼓勵中老年人齡層在人生某階段清理物品及腦袋，為未來生活作好準備。原來大多數人到了「熟齡」階段都囤積不少物品，年長人士對舊物往往不捨得丟棄，到醒覺之時已沒精力整理。因此必須適時採取行動。「老前整理」觀念最重要是學會



放下仇恨

◆李錦洪

人生短暫，最大的錯誤和愚蠢抉擇，是浪費時間去憎恨別人，讓自己陷入無法自拔的苦毒中。在生命的旅途上，總會遇上各式人等，有些值得愛，有些惹來恨，無論愛恨，都要付出真感情。分別是：愛的結果是祝福，恨的結果是咒詛。我們必須學懂如何止痛療傷，就不會花時間去換取更大的痛苦，讓恨的陰魂在生命中揮之不去。

為甚麼恨一個人是最錯和最蠢？（一）對方不會因為你恨他而有任何的損失和改變。

（二）對方很可惡可恨，故意要傷害人，你愈恨他，自己愈受傷害，豈不正中對方下懷？（三）假如對方並非如想像般壞，其實只是一次無心之失，而你卻糾纏不清，因誤會而破壞了雙方感情，就是最愚蠢的行為。

（四）當一個人心中潛藏著太多的苦毒和恨怨，又不懂得如何宣洩，將會影響心理和情緒，甚至連身邊最愛的人也受影響，不單是自作自受，還令其他人也因你而受苦。智者常言，放下自在，最需要放下的東西叫「仇恨」！



祝頌父親節

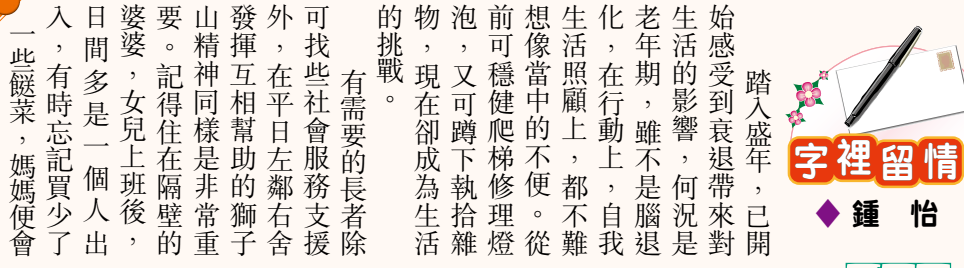
◆奕琪

今天慶幸，賀老爹生日，歡慶中，真愛洋溢，念爸爸，辛苦囉，把我養育，若係爹地年事老邁，必要盡心加添孝道，爸爸尚算好健康，時高歌，心暢快。



長者最大的開支

長者醫療券計劃，年滿70歲的本地長者每年可享有2,000元的資助，並可儲至4,000元，這可算是一項「德政」。如果醫療費超出了上述數目，長者醫療券計劃，年滿70歲的本地長者每年可享有2,000元的資助，並可儲至4,000元，這可算是一項「德政」。如果醫療費超出了上述數目，長者醫療券計劃，年滿70歲的本地長者每年可享有2,000元的資助，並可儲至4,000元，這可算是一項「德政」。



字裡留情

◆鍾怡

踏入盛年，已開始感受到衰退帶來的影響，何況是老年期，雖不是腦退化，在行動上，自我生活照顧上，都不難想像當中的不便。從前可穩健爬梯修理燈泡，又可蹲下執拾雜物，現在卻成為生活的挑戰。有需要的長者除可找些社會服務支援外，在平日左鄰右舍發揮互相幫助的獅子山精神同樣是非常重要的。記得住在隔壁的婆婆，女兒上班後，日間多是一個人出入，有時忘記買少了些餸菜，媽媽便會幫忙她；婆婆眼睛不好，在縫補衣物時，就會找我幫助為她串針線。媽媽也常請教婆婆煲湯的心得，天氣太熱時，又或最近吃了太多油炸食物，都有不同湯水可飲用。婆婆走了，她的女兒也隨後搬遷，但她每年也會回來探望我們。又有位在鄰座大廈的太太，她有個兒子，小的還在唸小學，她沒有聘用傭人，有時因事無法接小兒子放學，也會找其他同鄉媽媽或婆婆協助。當然，她平日也是其他人的好幫手。有人話今時不同往日，在人心莫測、對人要多少份戒心的情況下，結果是左鄰不識右里。其實，對鄰居出入打招呼、互相問候，這是很基本的社交和禮貌。建立鄰舍關係，特別在過時過節的日子，愉悅的氣氛製造話題；互相問候，或在新年時向對方小孩派利是，又或談談大廈最近的情況，附近市場的轉變等，不但可與鄰居建立關係，也可增加自己對住所環境的認識，也未嘗不是好事。漸漸地，在不知不覺間建立起鄰舍間的網路，有需要時更可發揮互助精神。