相交樂

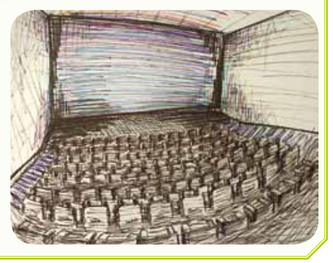
至高享受的電影院

◆ 文：阿展媽媽
圖：珊　地

由於家了，老伴和我走遍港九新界電器行，一心要找回昔日慣用牌子，可惜該公司已經結業，其它牌子的類近貨源亦買少見少。很多電器行不再代理銷售這類放影機了，其他售賣影碟機的小店也相繼結業離場。看來只好在網上訂購或到電影院欣賞電影。

說來已很久沒有往戲院看電影了，家中沒法看，就走進戲院看好了！如今的電影院越來越迷你，就像劏房戶。一所戲院間隔了數個小房間，每房間只可容納壹佰幾拾個座位，方便影院每日放映不同電影。是故，現在不同影院會在不同時段放映不同電影，任君選擇喜好。現今戲院音響效果尤其出色，看電影前記緊要有心理準備，因為連座椅也有特別音響反應，官能上甚為刺激。長者於早場時段，更有半價特別優惠，僅花了數十元，便有兩個多小時的高科技禮遇，身歷音響效果，我和老伴都說，是超值的享受呢！

今天的數碼科技日新月異，家居原有的實用東西亦逐漸被淘汰，未來發展如何，就讓我們拭目以待好了！



餘暉無限好

新年。新生活

◆ 鄧駿暉

踏進 2020 年，先祝《松柏之聲》諸位讀者身體健康、事事如意！今年西曆和農曆新年都在一月，短短一個月內度過兩個新年，希望大家能在開開心心的氣氛下，展開新一年。

不論是中國人的新年，抑或是日本、西方或其他地方的新年，都是注重一家人團團圓圓、除舊迎新的節日。大家既回望過去一年的生活，也對未來一年充滿期盼和祝願。說實話，我不太喜歡過新年，尤其討厭那些繁文縟節，這樣又不准做，那樣又說不吉利，幾天的新年假期猶如坐監一樣。因此，很多人選擇於新年假期外出旅行，我本來亦打算趁新春假期外出「避年」，但機票實在太貴，最後打消念頭，改在年初九才出發旅行，到日本沖繩行個「大運」。

反倒是新年提倡的「送舊迎新」最合我心意，中國人過年都會捨棄舊東西，換上新的。大小朋友都會買新衣服、新鞋子，寓意新一年有新開始。我是低消費一族，不贊成過度消費，早幾年一口氣買了幾套新衣服和鞋子，就每年穿一套、換一雙，反正我常常穿運動鞋，一年換一雙也很合理，更省卻每年添新裝的煩惱。

香港居住空間狹小，趁新年前丟棄舊東西更是好事，有些東西放在櫃子裏，可能你幾年都沒有用過、甚至把它從櫃子中拿出來，那麼，這件物品並不能為你的生活帶來任何價值，早就應該送去回收或直接丟在垃圾袋中。但最重要的是，在丟掉舊物後，不要急於購買新的物件「填補」空間，否則只會形成「丟棄—添置—丟棄」的惡性循環。

「除舊迎新」的更深層意義，是反省自己過去的生活，生活當中總會犯下各式各樣、大大小小的過錯，我們能否從中汲取經驗？向受影響的人表達內心的愧疚？過錯並不可怕，最可怕是無法承認過錯，一味將過失推諉別人的人。

2019 年，我展開了生活的新篇章，全職的教學生活尚算過得不錯，寄望在新一年會更豐盛、更開心。祝大家在鼠年生龍活虎，像小老鼠一樣生生猛猛！

忽發奇想

新春書法家

◆ 王浩鈞

今年新春特別早，在新曆一月已過年了。尤其去年香港發生了這麼多不愉快的事，早來的新春給人一種萬象更新的氣象，希望把不如意的事一洗而清，新的一年人人笑口常開、身壯力健。

相信大家都有貼揮春的習慣，其實，揮春不單要貼，還要親自寫，一家人一起寫。像日本人一樣，新年就人人都當個一年一度的書法家，拿起毛筆，喝飽墨汁，張羅紅紙，揮筆寫下如意吉祥的大字！無論懂不懂書法，不管你寫得鳳舞龍飛，或塗鴉生趣，都一掃而空！然後貼在牆上欣賞，保證大家看了都笑口常開，快快樂樂過個鼠年！

別年

◆ 李錦洪

世事紛爭無已，人心紊亂難安，就連別年的心情也特別沈重。

日本人很認真地選出年度漢字，這一代的人終能見證到一個年號的更替，「令和」會是好的開始，令字，是眾心所繫，眾望所歸。

回望我們的城市，就是最樂觀，最玩世的人，也壓逼不出一個美好的年度字去蓋涵這一年痛的經歷，更何況，風暴還未過去。

銀髮象徵著生命歷練的智慧與睿見，活在這段驚濤拍岸的日子，倘然保持著一顆溫暖而感恩的心，坦然釋放地數算每一天，敢愛敢恨之餘，更敢於和其他人一起承受時代的鍛煉，始發現原來身在福中是怎樣一回事，慶幸自己擁有過香港最黃金的歲月，或許一切可能不復返矣！

當一個人要告別世界之前，該有兩件必須自省的事！

一是自己有多麼愛別人以及有多少被別人愛。

第二是多少後悔和感到自豪的事情。

在風暴和危機爆發時，不是一般人能做到些什麼事。但當風暴稍斂，危難畧去，才是真正要做事的時候！

受傷的香港，需要包裹，愛惜，修補，療癒！

◆ 奕琪

長者的「四寶」

愛老言老

◆ 邱可珍

不少從事安老服務的友人表示，如果長者能擁有以下三老，生活便充滿喜樂：

「三老」包括「老本」、「老伴」和「老友」。

「老本」代表手上有儲蓄，可以無憂無慮的應付日常生活開支；儲蓄豐厚的話，更可四處外遊，補償過去沒有時間這樣做的心願。

「老伴」是指事主的配偶（獨身的不在此列）和支援，不離不棄的站在身旁，實現「友誼永固」的理念。雙方的身分和地位即使改變，友情也不會動搖。

筆者認為除了上述的「三老」外，還有「一老」不可缺少的是「老身」。「老身」的含意是指身體健康。如果事主的健康開始走下坡，不同疾病不斷出現的話，每天的生活不免受影響。「老伴」（如有）會憂慮，「老本」要用在醫療費用上，「老友」也因此未必可以相聚！

四老中「老身」該是最重要的一環！

珍嬸月記

金光閃閃

◆ 珍　嬸

老公成日奇怪我咁鍾意去歷史博物館。去到尖沙咀，佢就話去科學館，因為有好多可以自己撳嘅嘢玩，我就唔係咁鍾意撳來撳去，睇吓啲靚嘢重好啦！啲古人真係好多靚嘢㗎！

嗱，今次啲阿富汗珍寶，就有好多文物都金振振，睇到眼都花。個皇冠啲金雖然薄啲，但好多朵花，「叮丁戥凳」掛住好得意。另外有條腰帶啲金不單止粗，織得好結實，重有九個金牌係人同獅子，厚實得嚟好精緻。原來啲男人都鍾意金㗎，劍鞘都包金，重鑲埋寶石添。最特別係有兩個Ｓ疊成十字嘅「萬」字符號，後來做咗納粹標誌。但查實佛教就當係吉祥咁喎。

唔睇個大地圖都唔知阿富汗喺邊，其實好近印度又好近中國。所以有副吊飾同鈕扣有龍，啲象牙雕板就好多赤裸上身着薄紗裙身材玲瓏浮凸嘅印度美女，梳個好複雜嘅髮型，同埋掛好多頸鍊手鍊腳鈪，都係宮庭美女啩。

我阿珍唔鍾意太大太重嘅首飾，見到好多細細粒，但好精緻嘅朵朵金花金蝴蝶，原來係釘喺件衫上面嘅。呢，好似而家啲隆重晚裝或者啲花旦衫咁，釘珠釘膠片囉。諗吓，由頭到腳都金光閃閃，係未真係「亮」爆呢！果然係有錢貴族！

三代同堂

◆ 何紫薇

冷與不冷

冬日天氣漸冷，我家各人對氣溫的感覺卻南轅北轍，分為兩派，我和家母較為怕冷，丈夫和女兒則不怕冷，每當氣溫降至攝氏二十度以下，我和母親已經穿上毛衣，還急急掛上頸巾保暖；丈夫和女兒則是「熱血」派，一致地不覺得冷，只披上薄薄的外套便出外去。

記得女兒小時候，她每天穿什麼均由我決定，若我不在家，則由她外婆決定，當天氣轉涼，我和她外婆生怕她不夠暖，總給她添衣加外套，就算她不肯穿，我和她外婆仍設法說服她，告訴她外面有多冷，冷病要看醫生要吃藥，藥味多苦多難吃……由於她年幼，就沒有反抗了。到女兒長大一點，無法被說服去添衣時，我仍會悄悄地把外套塞進她的背包裏。

漸漸地女兒長成少年了，當天氣轉涼，我仍忍不住要她添衣保暖，她已懂得拉攏爸爸，說爸爸也是衣衫單薄，此時她上有一種冷，叫做『你媽媽覺得你冷』！」

老實說，我這硬要女兒添衣的習性，近年已改善了許多，不會再勉強女兒，除了因為全球暖化，香港的冬天越來越不冷外，亦是我作為母親的醒覺。女兒長大了，她要學習照顧自己，了解自己的需要。現在，我會教她查閱天文台的天氣預告，或建議她走出露台感受氣溫，讓她自己選擇合適的衣服，最終穿多少件才足夠，我由她自己決定了。

爸爸幽默地說：「女兒，你知道嗎？世

十二生肖歌

長者之歌

◆ 梁　愛

鼠牛虎兔，龍蛇馬羊，
猴雞犬豬，十二生肖。
年年月月，開心地過，
祝你花甲，一個又一個。

二三事

◆ 鍾　怡

踏出一小步

去年搬屋時，無意中找回十年前寫下的字條—我希望十年後的自己是如何的，一是學習享餘，好在家招呼親朋；二是養成帶氣運動的習慣。其實早已忘記這字條，都覺得自己真厲害。

半年來也不是一帆風順，回想最初也有壓力，擔心自己無恆心而浪費學費，也怕做不到而遲遲未開始；後來報班了，但又逃課，直至轉了教室、也找到合適的老師，才自然養成習慣。坊間對於瑜珈是不是帶氧運動有不同說法，但筆者已踏出一小步，養成運動習慣，原來自己也做得到。

如果你都有個目標遲遲未開始，不妨趁着新的一年勇敢地開始做，或許會有意想不到的驚喜。

三味書屋

◆ 岑家雄

祝福

時光飛逝，又是春節將臨的日子。雖說香港「過年」氣氛淡了很多，但新春時，我們也總會向親友和同事送上祝賀：事事如意，步步高陞，龍馬精神，一帆風順……總之都含祝福之意！這都是筆者向松柏之聲讀者群的祝福，但還想多添各位三份福氣。我們都應當懷平常心，幹好本分事，做個厚道人，簡簡單單就是幸福。

平常是福

生活中總有人感嘆「活得磨人」！其實生活過得是否順心，完全取決於自己。王陽明是 8 歲過目成誦，10 歲下筆成詩的才子，大家認為他必定是狀元之才。可是王陽明接連兩次參加會試，均失敗告終。同窗都覺得落第是件不光彩的事。王陽明卻說：「世人以不第為恥，吾以不第動心為恥。」他的道理就是以平常心面對得失，盡人事，而後聽天命。該努力時盡全力，是非成敗反而看淡。

守本分是福

「本分」的道理就是「做自己該做的事，盡自己應盡的義務。」既不胡作，也不非為。老師的本分是教好學生，花匠的本分是養好花，廚師的本分是把菜做好。認真做好分內的事，就是守住了自己的本分。做好本分事，盡心盡力，其實是人生中非常重要的修行。

持厚是福

《道德經》道：「大丈夫處其厚，不居其薄；處其實，不居其華。」厚道的人，正直善良，淡泊名利，不會為一己私利做出違背良心的事。他們能廣結善緣，能得道多助。與厚道人交往，總讓人覺得踏實。厚道自有一種力量，成全厚道的人。

這三種福氣，實際是做人的「基本法」，但現今社會人與人之間的關係卻少了看淡、守本和厚道，人總是自我中心，爭取自己最大利益，盼大家歸於原本，多為他人着想，我們才有一個美的社會。

樂活程式

靜修養性

◆ 吳之瑩

在資訊爆炸的年代，每個人的生活圈子裡都可能有了不少群組，互通資訊是一件好事，但自己也要作出明智選擇……盡量摒除負面訊息，多親近正能量的群組。今年受到激烈的社會事件影響，外出活動大為減少，幸得一個以調養身心為主題的小群組推介，多次參與了靜坐活動，滿足了我走近平靜生活的渴求，也延續了正向思維。

這項名為「靜、鬆、慈」的活動透過靜坐讓參與者放鬆心情，進而培養一顆慈悲心。活動先從禪師的開示開始，說明世間事物的無常，為避免「心隨境轉」，大家不妨留意如何能安住自己的心，無論環境如何仍平靜地過活，避免用自己的尺去評價所有事物，進至產生種種惡念和憎恨……禪師又喚醒我們隨時注意自己的心念，因心念會影響我們的行為，並學習內觀，盡量遠離躁動和憤怒，自己努力維持正面的心態。

在進入二十分鐘的靜修時間之前，大家進行了簡單的伸展運動放鬆身心。當鐘聲敲響，大家閉上眼睛專注在自己的呼吸上，慢慢把心安定下來。活動最後的品茶環節充滿驚喜，參加者在安靜的環境下細意茗茶，並品嚐有心人手造的小糕點，令大家倍感幸福圓滿。

• 養成每天靜坐內觀的習慣，有助心神安定下來。