

我的樂活好日子

文◎ 梁中英

民國一一三年（二〇二四）台北黃岡同鄉會春節團拜席上，我獻給鄉親們的祝賀詞是：「人生百歲已非奇，壽而康者比比是；知足感恩常在念，利他助人率先起；黃岡鄉親善養性，歡度樂活好日子。」我還向鄉親們強調「養性」比「養生」更重要，如果老人不能修心養性，即使憑養生有道得來健康的身體，卻依然得不到內心時刻湧現的真正快樂。

隨著生命尾聲的接近，我近年為「黃岡會訊」撰稿；主題多為老年生活。我一生陪伴伺候老人過活的心得經驗特



作者梁中英教授

多，當年我勉力歡顏以對老人，心裡卻不免有些埋怨：老人家太會「作」了，身體會這麼不舒服嗎？反應會這麼遲鈍嗎？行動會這麼緩慢嗎？現在輪到自己年紀大了，才真正領會到老人家的無奈苦衷。中國人過去以六十歲為有壽，七十就古來稀了，現代進步的醫療和衛生環境使大家多活了三、四十年，鍛鍊養身固然重要，更要緊的是修心養性才能讓大家把最末段的歲月過得快活。我個人未養成鍛鍊身體的好習慣，但自許養性頗有一套，願列出要點和鄉親們交流。

勘破生死關

人有出生便有死亡，死亡是你我都避不開的結局。風華正茂、活力四射的青少年祇知盡情揮灑青春，內心根本不會碰觸到那遙遠的死亡。忙於成家立業的中壯年外有職場打拼，內有家庭責任，整天忙到無暇想起未來的死亡。人到老年卸下事業家庭的重擔，時間任由

支配，本想不斷出外享受多姿多彩的退休生活，奈何體衰力漸弱，出門活動日減，不得已在家靜居養老，多的是沉思默想的時間，那揮之不去的臆測情景總是行將來臨的死亡，所以一些沒有宗教信仰的老人懼怕死亡，忌諱說出「死」字，甚至不喜歡家人穿得一身黑走近他身旁。

我有從少年期就培養出的天主教正信，幾十年來愛人為善，每晚臨睡前數着念珠誦唸幾段經文是我最近天主的時刻，要在祂台前感恩庇佑、檢視當日、策勵明日。如此不懈的虔誠信靠已獲得天主的矜憐垂愛，我的靈魂離開肉體後是升上天堂享永福而非沉淪在地獄受永苦。我為自己一生設置了一把梯子，起初是不斷向上攀爬，努力登頂，七十五歲左右到達巔峰，意指已為家庭、國家、社會盡了應盡的責任，往後就該踩著梯子向下走，穩當的一步步踏中梯級，不會在半空中突然踩空墜下，而是在最後一步平安的投入主懷。這樣的離世

是靈魂的昇華，又何需驚怖懼怕呢？我總認為各種宗教的正信對於死亡的詮釋是相通的，佛教一般高僧的死亡稱「圓寂」，悟道徒眾的善終是西往極樂，死亡是一片光明而非無盡的黑暗，該來的時候心滿意足的跨出最後一步，所謂生死大關也就順利闖過去了。

助人最快樂

我抱持利他的觀念，經常出手助人，直到晚年亦復如此。我在香港調景嶺難民營就讀的鳴遠中學是紀念一位留了辮子在晚清入籍中國的比利時神父雷鳴遠而命名，他傳下「全真常」三字訣，是「全犧牲、真愛人、常喜樂」。我們能明白也能做到助人為樂，但到達全犧牲境界就有點超凡入聖了。

我性好助人是遺傳性的，我故鄉廣東信宜鎮隆鎮大水坡村的始遷祖梁奇林公的助人事蹟被當成典故，正式載入信宜縣誌。他想方設法助人為樂，已有點超乎常理，所以得到綽號「大廢」（信宜土話，是大傻瓜的意思）。奇林公到大水坡開村，呈「品」字形的蓋好三間大屋，分配給九房兒孫居住，中央地帶挖出兩口大池塘，供養魚及建塘樓（水上廁

所）之用。他雇請附近農民來施工，預先將一些錢幣埋入土中，聲明誰挖到就歸誰所有，另外還核發工資。得訊農民蜂擁而至，搶先開工，很快把池塘挖好了。後到者已無工可做，十分懊惱。奇林公見狀，立刻下令先填塘後再挖，挖到皆大歡喜為止。這「大廢挖塘」的典故流傳下來，宣揚奇林公以工代賑的善行。

我是奇林公的第六世裔孫，民國八十七年（一九九八）我從台灣返回故鄉整建大水坡小學，那兩口池塘已荒蕪廢置，我花大錢將它填平夯實，鋪上鋼筋水泥，建成設備完善的運動場送給大水坡小學。除了小學生使用外，村中青少年可在球場玩籃球，大媽們可在其上跳廣場舞，成為大水坡村很有公益效應的一景。我如此處置祖宗的「大廢挖塘」，是否也稱得上「小廢填塘」呢？廿五年過去了，最近大水坡小學陸校長傳來好消息，鎮隆鎮政府教辦要撥款廿幾萬，為運動場添上人工跑道，我又感受了一次大樂。

我的父親梁實志公也留下助人為樂的事蹟，當年我祖父憲周公過世，給我父親的遺產中有一疊借據，借債人多是



大水坡小學運動場新貌

附近的貧困農戶，因利息不高，大家不會賴帳而依時納息。我父親把借債人招攏來，說明這些債都不要納息還本了，然後當著大家面將借據燒毀。這簡直可以比美春秋戰國時代馮諼為孟嘗君毀債市義的故事了，我常為之感到自豪，勉勵自己效法始祖及父親，多多助人，多得快樂。

憶甜不思苦

我有選擇性的失憶症，樂事、好事，特別是別人對我的好，我會牢牢記住

，經常在回憶時出現，可供細細咀嚼、回味一番，所以我常說：「感恩是回憶過去的快樂。」至於我一生中遭受過，令我傷心憤怒的種種，我採取處理過後完全放下、翻篇、遺忘的態度，不會記仇，更不會報復。由於不讓苦停留在記憶裡，我可以瀟灑的說一句：日久天長，記它不起了。

其實甜與苦往往可視為一事的兩面，問題來了，解決起來困難棘手，過程真苦，但經過辛苦處理後獲得好結果，便又可視為甜了。化苦為甜，全在於個人主觀的認定。我讀過莫泊桑的短篇小說「項鍊」，述說一個美麗少女嫁給一名小職員，整天愁眉苦面，自怨倒霉，怎麼會下嫁這麼個窮光蛋？一天丈夫工作的機構舉行舞會，員工眷屬應邀參加，這個少婦認為自己沒有一樣能見人的首飾，特意向一位富有的女朋友借來一條項鍊佩戴，不料項鍊在歡歌曼舞中弄丟了，夫妻倆決定不辭勞苦的拼命工作攢錢，好買一條相似的項鍊賠給朋友。兩人因齊心合作而感情大增，丈夫不埋怨妻子粗心失去項鍊，妻子亦不再嫌棄丈夫貧窮，反而放低身段去當清潔婦，令自己從嬌俏變成粗壯。兩人努力一段時

間，終於快樂地存夠一筆錢，買了一條真品項鍊還給朋友，最後是令大家啞然失笑的結局：原來朋友借出的祇是一條贗品。故事中的少婦是苦呢？還是甜呢？

我自己在化苦為甜方面也有往事可證：民國六十年（一九七一）我家因替人作保欠下二十二萬巨額債款，我必須去銘傳女子商專每週兼課二十節賺取鐘點費，課程密集排在兩天，每天從上午八時教到夜間八時。在復興崗校園裡，我依然抬頭挺胸樂呵呵的走動，有同事私下問我：「聽說梁老師妳家攤下好大一筆債，看妳現在這樣的精神面貌又似乎不像，到底是不是真的呢？」我回答說：「真的，為了還債我很辛苦，但我必須振作起精神，如果垂頭喪氣，會禍不單行的。」後來我果真在廿個月內憑獨力將債務還清，讓自己充滿成就感。這期間我不埋怨丈夫糊塗，隨便替人作保；他則不斷自責、致歉、安慰、為我的辛苦兼課致謝。隨著債額一天天在減少，我感受到的當然是甜而不是苦了。

我年紀大走動不易，較少參加一些社團的活動，有朋友從外國來到台灣，祇逗留短短三兩天，他告訴我他要出席

某個社團的接待宴，我們可約在席上相見。我很高興打電話給該社團的理事長，要求參加宴會和這位好友相聚，這個理事長祇冷漠的「唔！唔！」兩聲，然後叫一位理事轉告我：「理事長說妳已經退出團體，沒有資格出席我們的宴會。」我一聽之下氣惱不已，我曾為這個社團出過大力、花過大錢，晚輩們應尊我為耆老，我出席應重視為光臨，現在居然敢這樣峻拒我，情何以堪啊！遇到這樣刺心的對待，我的招數是猛唸「天主經」的金句：……而免我債，如我亦免負我債者。」唸著唸著，氣會慢慢消退，覺得這些無知晚輩不值得與之計較。這件事不甜，但亦不致太苦。

我一輩子樂觀做人，經常很開心，大家認為梁中英運氣特好，遇到的全是好事；其實我和大家一樣，也會生氣、也會難過，祇不過我自信修心養性有成，祇憶甜不思苦，也能化苦為甜罷了。

醫療安全感

我從小接受多次全身健康檢查，都查出我的心臟有點先天性的毛病，快跑起來會喘得上氣不接下氣，不宜作激烈的運動，所以各級學校的體育老師都會

給我特殊優待。除了心臟小問題外，我的身體算是蠻健康的，免疫力特強，連感冒都少有，所以很少看醫生吃藥。七十歲前祇在台北榮民總醫院留醫兩次，一次是幾乎演變成腹膜炎的嚴重盲腸炎，還有一次是小腸梗阻，切除了相當長的一段潰爛腸子。我之所以頻頻出入榮總，是為了陪護我家三老——父、母、丈夫，到了我七十五歲時，三老都已先後作古，我自己卻成了榮總的老病號，因為多種老人慢性病全上了身，每天需要吞服好幾種膠囊和藥片，就算我人在大陸，榮總各科醫生開給我的藥也不能離身，藥吃完了就必須返回台灣，請醫生繼續診斷給藥。我能過那麼多快活好日子，全靠榮總的醫療支持。

閱報得知台灣以台灣大學醫院與榮民總醫院為首，在全世界綜合評鑑中已多年名列前茅，若按醫療人員、設備和人口總數計算，台灣是世界第一，先進國家如美國、日本等都屈居其後，我們台灣老人太有福了。我們的全民健保定下原則——病愈重，補貼愈多，這樣合乎人性化的規定，使大家都更有安全感了。我去大陸活動多年，又栽培了幾名晚輩當醫生，目睹各大城市紛紛建城外

形壯觀、設備一流的大醫院，真有突飛猛進的勢頭，但仔細觀察就發現，醫療文化進步太慢，很多陳規陋習依然存在，病人還要受那三長一短的待遇：掛號、候診、計價領藥是三長，醫生在診室診病是一短。尤有甚者，醫生詢問幾句便開出幾張單子，先去檢驗部門，抽血、驗尿、作心電圖、照X光、照超音波，拿到檢驗結果才再進診室診斷後開藥。也不知是否為省電，偌大的醫院才開兩三部電梯，上下擁擠不堪，為檢驗又必須跑上跑下，如此奔波受累，病人的小病都要熬成大病了。為什麼大陸的醫生動不動就要病人先作一大堆檢驗呢？原來要為醫院創收，院方收入多了，醫生才能得獎金。反正現在大陸有錢人多了，花三幾千看病並不算貴，但換算成台幣便是上萬元了，我這老台胞可看不起喲！若問大陸的窮人付不起昂貴的醫藥費，生病了怎麼辦呢？答案是：沒錢不能進大醫院，只能去附近的小診所看看，或者買點成藥吃吃，聽天由命吧！

人老了不少病痛多，必須勤跑醫院，在台灣我能當一名快樂的老病人，每次看完病，醫生給我一張預約單，已註明下次的就診日期及號碼。一般掛號方式有人工、語音暨網路線上掛號等三種，所以說如果要自己掛號也很方便，透過電話或網路就行。就診當天到了診室門口，將健保卡插入診間室外的「門診自動報到系統」過卡報到，如果是八十五歲以上的老人，系統立刻會顯示出姓名，尊為「敬老號」。醫生開診後不管原先掛的是幾號，護理師都會呼名提前請入診室，這是免去老人久候疲累的善意。我幾乎每個月都要去榮總門診，有時還要留醫，覺得生活充滿安全感而且十分快樂。

談到老人的安全感，我還要補充一段。我認為台灣老人搭乘捷運或公共汽車是樂事，有些公車底盤高，老人膝蓋已無力，難以攀爬，在前或後的男青年都會伸出溫暖的大手，拉一把或托一下。捷運車廂的博愛座若已坐滿了，會有年青人站起來讓出自己的普通座，還要伸手攙扶老人穩當坐下。大陸乘車的年青人對老人多是視若無睹，香港的更差，盯著老人的眼神是嫌棄的，兩岸三地比較起來，台灣的年青人在乘車方面最可愛，這也正是台灣老人的福氣。

作息有規律

一般養生有道的老人多半遵守「早睡早起」的規律，認為早起空氣好清新，出空地做點健身操最為延年益壽。我不是自暴自棄，疏懶慣了，祇有「遲睡遲起」才能合乎我現在的心意。我退休前在軍校執教，必須早起，第一節課絕不可以遲到，快三十年來，覺得自己受夠了折磨，所以退休以後要放任自己賴床。父母還在的時候，再遲起也得給他們弄點早餐，父母不在了，我愛睡多久就多久。十年陪表兄在順德碧桂園居住，他也有遲睡遲起的習慣，從此這上午十一時才起床就成了我執著的規律。

我認為人體的生理時鐘是可以按著各人的生活規律調整的，不變的規律長期保持下去，人體各部位就完全接受而且適應了。有人早睡早起覺得舒服，也有人覺得遲睡遲起才稱心合意、生活愉快。老人實在不必再強求什麼養生之道，樂活的日子本來已不多，快樂自在才最重要，有人也許覺得我在說歪理，難以接受，但請別忘了本文的主旨是述說我自己如何把生命尾聲的日子過得快快樂活，我並不奢求別人向我學習。其實老人養成的生活規律節奏真不宜更改，我有兩位長輩順從兒女的主意在晚年移

民美加，才幾個月便突然死去，他們並沒有罹患什麼大病，病因祇是身體不適應改變的生活環境以及生活的規律節奏而已。

我執行多年的生活規律祇有遲睡遲起一項大原則，其他細節是隨著時、地、人的變更而有不同的內容。下面詳細報導我最近五年長居台灣的生活規律。

早上十一時起床，在大陸無論住在湖北或廣東，都有家人或傭人為我準備「早午餐」，剛起床沒有胃口，吃不了乾飯，起初我愛吃稀飯配小菜，一個煎蛋或鹹蛋、皮蛋，後來出現了糖尿病，醫生說稀飯會增加血糖，就改吃別的了。在大水坡住最享受，侄媳婦會給我煎粽子。回到台灣，小媳婦素瓊外出做小時工了，我不找她麻煩，自己來處理這一餐，一杯牛奶、一個雞蛋是固定的，另外吃頭一晚剩下的粉、麵、飯，我怕進食時攪來攪去會變味，總是先撥出來放入冰箱。如果沒有剩貨，我就吃些常備的糕餅。吃過這簡單的早午餐，最重要的是陸續吞服榮總各科醫生給的藥，另外我還自己購買了益生菌和維他命E，共有十幾種之多，我九十歲還能生活自理、外出走動、活得快樂，全靠它們

了。

所有的藥吃完了，不覺已來到下午二時，覺得有點睡意，上床睡三小時，五時醒來，冬天日短，醒來祇見濛濛的光亮，我常誤認為凌晨，梳洗後一杯咖啡提神。含珮從她讀的木柵政大下課，乘公車轉捷運、再轉公車，總要快八時才能回到北投，她會精心選購最合奶奶胃口的晚餐帶回家。我不挑食，有時一塊現炸的大雞排不需配飯也可作快樂的晚餐。偏南的木柵距離北邊的北投相當遠，含珮要趕上午第一節課，必須特別早起。含珮曾提過，每月花七千元，她可和女同學合租政大附近的房子住，我卻對她說：「奶奶一天見不到妳，會食不甘味、睡不安寢的啊！」她連忙笑笑說：「奶奶那麼需要我，那就算了吧。」

從下午五時到第二天的清晨三時整整十個小時，是我清醒的時段，可以看看書（得用放大鏡）、搖搖筆桿、看視頻裡的連續劇、欣賞粵曲粵劇、偶而看看政治新聞。下午或晚間有統一獅隊的棒球賽，就打開電視當獅隊的球迷媽，我很現實，如果統一獅連續輸球，我就不想看了。每天的一切節目都太豐富了，身邊沒有伴，我內心卻覺得很熱鬧，一點

都不孤單，十個小時過去，新的一天又來臨了。

統計一下，一天廿四小時，我清醒十三小時，睡眠十一小時，月復一月，年復一年，我就這麼樂活下來了。過去從電視劇學到一句罵人的趣話：「混吃等死，早晚餓狗。」生命最末段的梁中英真有點「混吃等死」的樣子，但我不自責自慚，該做的我已經做好，該奉獻的也已奉獻過，在大中華這浩浩蕩蕩的民族大河中，我所注入的雖少，僅僅小小的一滴，但已不負此生。

身旁有兒孫

不管你七、八十歲之前如何健壯能幹，甚至一呼百諾、叱咤風雲，年紀大了都免不了要成衰弱老人，生活中最基本的「吃喝拉撒睡」都會出現大大小小的問題。我一生陪伴伺候老人的經驗相當多，深知這是不容易的苦差事，所以我曾下過決心，我自己老了一定要力求自理，不去麻煩別人。八十歲之前我還真的做到了，但八十五歲之後，衰老的進程加速，不但彎腰弓背，右耳全聾、說話走路氣促、有時要哼出聲來，最難受的是膝蓋和雙腿無力，腰力盡失，不

能蹲下站起，好幾次滑倒在地，就算身旁有可以扶攀的東西，也無力自己撐起來，必須有力的人從前面拉或從後面托，恐怕不久就得有人抱了。

身體變壞如此急促，我不得不承認服輸，原來老人衰弱後的滋味這麼苦澀，以前我總在心裡埋怨，母親愛撒嬌、太「作」，有一次我覺得她實在是太過份了，忍不住出聲抗議

：「老媽怎麼這樣煩人，如果我是妳的媳婦，早把妳趕出去了。」我那聰明的老媽答得幽默：「如果妳是我媳婦，我又不敢了。」母女倆吵不起來，竟是哈哈一笑了。記得父母接近九十歲也會不時滑倒，那時我已年過花甲，力氣不夠，必須打電話要大媳婦從五樓下來幫忙，可見得享遐齡的老人絕不宜獨居，即使不能和兒孫同住，也要做他們的近鄰。

我一直和小兒子一家同住，小媳婦比較內向，和我是客氣相處，我輕易不會去煩她，小兒子是情緒化的脾氣，一向和我的共同語言不多。就我而言，他們對我最大貢獻是生下含珮孫女這個寶貝，她含蓄溫柔，卻又聰明能幹，對奶



梁教授與大兒子一家人合影



梁教授與小兒子闔家留影

奶的事很有擔當。

五年來我不能進大陸，在台灣長住，原不敢對小兒子的孝順有任何奢望，是二〇二三年九月我患一場兇險肺炎後，才知道小兒子竟有這麼週到的一面。我在榮總留醫期間，他每天下班後一定到醫院探望，很耐煩的滿足我每一項要求，連說話的聲音都柔和多了。更難得的是，出院回家後他變得十分注意媽媽的健康，也擔心媽媽的安全，要我日夜不關房門，他出去上班前要伸頭進來說：「媽，我上班去了。」回家後也要推開房門說：「媽，我回來了。」如果當天統一獅棒球賽贏了，他會調出視頻裡的「精彩回顧」，邀請我一起觀賞，看完後還要

互相擊掌，表示快樂。每當我用餐完畢，他都會搶著去清洗餐具。僅祇這些小小的關懷已經使我深深的感受到可貴的血緣親情。

很多中國的父母恨鐵不成鋼，想方設法送兒女出國留學，我認為這些兒女學成後最好歸國，否則遠隔重洋，誰來照顧他們年邁的父母呢？想來我真幸運，不但有小兒子一家陪伴，大兒子所生的光鈞孫兒也不遑多讓，大兒子夫婦已遷下南部居住，光鈞仍住在我們家樓下，一喚就到，最近他還有計畫，要陪奶奶返黃岡探親。身旁有兒孫簇擁著，我豈會不快樂！

灑脫月光族

我才十二歲父母不常在家，就把一個月全家的生活費交給我管理支配，我管得頭頭是道，可見我從小就有家庭理財的能力。我自己成家後，俊三是用手掌櫃，一家人的收入支出都由我操心。我去香港那三年由他接手，他鄭重其事的記帳，我放假回來向我匯報。等我也進政工幹校執教，他趕緊把家中財政大權交還，從此不過問收支，連他自己的零用錢也任憑我放進他的口袋，知道他

在週末愛打小牌，我很有默契，會多放一些。初時我們的薪資太少，儲蓄不易，但我總有辦法儲蓄一些，加上我兩年間從香港拿回來的研究生補助費，很快就有能力和同事們一起建成杏林二路的平房了。

我自認長於持家，和俊三結婚時，可說是一無所有的裸婚，可是我們的房子可以越住越大。為人做保欠債還清後，隨著台灣經濟起飛，軍公教人員的薪資不斷調升，我家的存款居然到了七位數，所以在股市長紅的時機，我能拿出三百萬做股本。

我家對金錢斤斤計較的作風結束在股票變現獲利六倍的民國七十九年（一九九〇），那年我們開始進大陸散財積福。我們散財是有條件的，對方必須勤勞有上進心，誰該多得少得，要經過我的精打細算。現在三十幾年過去了，證明我們當初沒看錯人，當年獲得小財的他們如今都生活富足，俊三天上有知，一定同感欣慰。

到了一〇年代，我存下的可散之財已用完，往後祇能當「月光族」（每月花光收入而無任何儲蓄者）。我的月退休雖一再被刪減，仍有五萬五千元。最近這

五年來，我「月光」得很徹底，和小兒子一家同住，我負擔自己的伙食費，包括了含珮的學費和生活費，水、電、瓦斯、電話等費用由我支付。另外，多年前我給素瓊和含珮買了儲蓄保險，每年儲

人的保險費是十萬元。總共計算下來，我每月的退休金還是有少許盈餘，但每當我存夠三、四萬元，會換算為人民幣，匯給大陸一個尚需支助的人家。

老人家最擔心自己的醫藥費，我正因为享有榮總的免費醫療，才敢快樂樂的當個「月光族」。蔡英文取消我大部份優利，仍留下本金廿幾萬，銀行每月按優利付我三千多，我已告訴兩兒：就



梁教授與大水坡小學的學生聯歡

領出這廿幾萬，足夠給媽媽辦個簡單的葬儀了。一切都已由我自己備妥，不需再花太多錢的。

是在台灣的中華民國政府育我成材，又給予近三十年的工作機會，才有我退休後隨心所欲的好日子，以我目前的身體狀況來看，還有不少可以樂活的好時光。總之，沒有國家、社會的厚待，我絕不可能由一個祇注重儲蓄的家庭主婦蛻變為慷慨的、瀟灑的月光族，說不定我現在已是個缺乏安全感、處處摳門的可憐老太婆呢！

仍可游於藝

活到九十歲，氣短聲粗，我再不能唱粵曲裡的花旦腔，祇好不再當業餘的表演者，改做純粹的觀眾或聽眾。現在的手機功能真好，形象清晰、聲音存真。視頻裡面有京戲和各省的地方戲，祇要找出某種的一個節目，後面提供的全是這一種戲劇。我操弄機器特笨，不能像年青人那樣，一下子找到自己喜歡的節目，我祇能胡亂撥弄，出現一個粵曲、粵劇節目，它能帶出一大串供我選擇，而且不斷添加最近演出的節目，錄影的傳播太方便了，正是「人在家中坐，

戲送面前來。」那麼多大老倌的戲，不去戲院買票就能免費觀賞，過去連想都不敢想，我趕上好日子了。

中國傳統戲劇多以忠孝節義為主題，有寓教於戲的意味，舞台上忠奸分明，不管好人如何受折磨，最後一幕總是皆大歡喜的大團圓，這樣的編劇安排才能讓觀眾高興的接受。我曾思考過這個問題：為什麼我們的傳統戲多是喜劇收場而不是悲劇告終呢？我想原因大概是中國一直是封建體制的國家，下層人民的真實日子不好過，看戲是為尋開心，當然想在結局看到壞人受懲、好人出頭的情節，好帶著快樂的心情離開舞台，也許晚上睡覺還可以做個美夢。除了開心之外，觀眾多少會接受了戲劇的教化功能。受過現代教育的知識份子也許會嫌傳統戲劇的情節太俗，比較純真的我卻完全接受而且嗜好。

大陸電視劇現在的類別大約分為：戰爭諜戰、掃黑經偵、司法刑偵、江湖俠義、商場競爭、家庭倫理、身世傳奇、都市浪漫、農村鄉土、歷史紀實、宮廷鬥爭、實業傳承等等。我在連續劇的頻道慢慢翻找，如果看膩了某種題材，可以轉換胃口看別的，五年來以大陸

連續劇打發時間，我幾乎所有類別都看遍了。我愛看專業傳承、言之有物的主題，這一類的編劇人自己不夠內行，要請專家當顧問，題材有釀酒、製傘、織造、染布、製衣、製藥、刺繡、燒窯、餐飲等等，劇中有條理的出現該行業的實作鏡頭和對白，一部戲看下來，觀眾可增加知識，更瞭解一些古老的或者新興的實業。

我選戲的標準不免喜愛一些著名的演員，大陸稱之為「老戲骨」，他們擔綱當主角，把戲演得入木三分，入戲得讓觀眾覺得他正是腳色的本人。我因演員著名而選戲，還有另一項原因；名演員愛惜自己的聲譽身價，會很慎重地挑選劇本，所以大牌主演的多是好戲。

我從小愛看小說，捧著喜愛的小說，我會入迷追看到廢寢忘餐。連續劇編劇者往往將小說改編成劇本或將自己構思好類似小說的情節直接寫成劇本，可以說一部好戲就是活的小說，怪不得我選定一部電視連續劇後，會一集又一集的非看完不可。

年老了不便外出活動，我在家有功能越來越進步的手機作伴，看不完的精彩好戲，聽不完的美妙樂曲，我是到老



梁教授與孫女含璋和孫子光鈞

仍可縱情游於藝的快樂幸運兒。

老少無代溝

我廿八歲進復興崗幹校當講師，教十一期政治系的外交史和預備班的英文，和一般老教授比起來，當然顯年青，我又愛和顏悅色的講課，學生們都敢不叫梁老師而叫梁姐。後來慢慢步入中年，新進校的小菜鳥改喚媽媽。我五十六歲提前九年退休，再教下去學生要尊我為奶奶了。我自認特愛和年青人相處，我的慈愛是從心裡流露出來，顯得十分真摯。

退休後返回黃岡和廣東信宜兩處故鄉，我和那些年青晚輩一見就能玩在一



梁教授陪含珮孫女領黃岡同鄉會獎學金

起，又能互訴心曲，他們把自己的心願告訴我這孀婆或姑婆，後來他們一一得到我的栽培而成為有用的人才。

我去領導一些公益社團，特別重視那些年青的成員，對他們熱情的多讚美、少指責、犯錯不要緊、改正就好。我們老的逐漸凋零，他們將是可靠的接班人。老、中、青三代共同努力，社團才會永續紅火。

現在我真的老了，不能外出再負什麼責任，惟有靜居家中養老，和含璋、光鈞、含珮三個已長大的孫兒相處，更體會到祖孫間的濃濃深情。我謹記祖慈才會孫孝的道理，經常用快樂吃大餐的方式和他們聯絡感情。



孫兒光鈞（左）與同學為梁教授拍攝「老廣奶奶」

今年（二〇二四）五月，光鈞孫兒和我商量，他和兩位藝術大學的同學看過我的小傳「牽手走過」和「九十回眸終不悔」文章，很敬愛我的為人，打算以我為主角，拍攝一段錄影，背景是我的日常生活，這是老師指定的功課，也是要參賽的作品，我欣然同意。

光鈞領同學到來，我們敲定以烹煮一頓美食為主要內容，從上街市買菜起到進食止，中間是即興的聊天。他們要奶奶唱兩首老歌作為片頭及片尾，我唱來台灣前在調景嶺難民營學到的「寶島姑娘」和九歲左右我在大水坡小學學到的「小鳥」。我唱來是「情」真卻缺「聲」，拿下假牙唱，模樣更滑稽。他們將作

品命名為「老廣奶奶」，剪接製作完成去參賽，居然得獎了。

由於和光鈞他們談到廣東美食，我詳細說明三種，都是當年我伺候老人家自創的食譜，老人家食之甚樂。不妨在本文之末介紹出來，供黃岡同鄉們參考。

(1) 皮蛋瘦肉粥：

頭一天選購里肌肉一塊，抹上鹽，放入冰箱冷凍一夜，第二天拿出來和米一起熬煮成粥，火候夠了取出瘦肉，依橫紋切成片，用手捏成細絲，皮蛋剝好，先粗切成片，再用手捏碎，肉和蛋一起倒入粥中，收火前用杓子多攪兩下，使肉絲和蛋均勻分佈。因瘦肉已有鹹味，口味重的人可稍撒細鹽。這樣的皮蛋瘦肉粥增加厚味，入口香滑。若瘦肉不經久煮，等粥好了再加新鮮瘦肉，不管切條、切片或切丁，都會硌嘴。

(2) 紅燒牛肉麵：

選購進口冰凍牛腱四條（切成厚片），一塊台灣溫體牛腩（切成稍大的塊），燒開一鍋蔥薑水，放下牛肉繼續煮，直到沁完泡沫，撈起牛肉再清洗，大鑊放沙拉油，大紫蔥結和薑（拍扁）下鑊

爆炒至出香味，再放入牛肉，添加深色醬油和兩匙白糖，淋下料酒，將牛肉翻炒至快熟，連汁水一起倒進大鍋，加滿水和一兩個香料包（雜貨店有賣）燉煮三個小時，中間可酌量加水。煮牛肉先用大火燒開，然後改中火，最後是小火長時間燉煮。牛肉湯燒好，加鹽，揀出蔥薑和香料包丟棄。另外燒水煮好麵條，撈起，拌少許香油，抖鬆免成坨。要吃牛肉麵了，撥麵入碗，澆上肉和湯，這碗麵的香濃、牛肉的軟滑，祇有吃過的人才瞭解。這道美食老人家不能過量，年青人消化力好，可以放量大吃。牛肉的搭配是因為冰凍腱子已缺鮮味，必須用溫體牛肉來提鮮。我這劉媽媽的牛肉麵好吃的秘訣也正在此。

(3) 什錦魚片羹：

此羹工序較複雜，魚肉比牛肉易消化，我經常以之敬父母，而且鼓勵他們多吃。在活魚攤上（要去較大的市場）選購大條草魚，請魚販代為刮鱗、開肚取出魚腸、清出魚鰓（若市場離家很遠，就要活著提回家，否則不新鮮。）在市場還要購買各種新鮮菇類，如蘑菇、草菇、鮑魚菇、金針菇……等，還有需

泡軟的乾冬菇、新鮮的豆皮包。在砧板上擺好魚，將稍薄而鋒利的菜刀平放，左手按著魚身，右手從魚背開始起魚肉，得慢慢切割，避免切到魚脊骨和魚肚的大骨，起完一邊的肉再起另一邊，兩片魚肉橫切成薄片（透明晶瑩，魚的小刺就斷在裡面，但吃時已不覺得。）這些魚片用香油、料酒、淡色醬油（廣東人稱生抽，煮牛肉的是老抽）、太白粉、少許糖拌勻醃好備用，若天氣太熱，可放入冰箱保鮮。鑊中倒沙拉油，用蔥結薑塊（比煮牛肉少）炸香，魚骨、頭及尾下鑊煎黃，連油倒入大鍋燒湯。各種鮮菇、泡軟後的冬菇、豆包皮都切成小條。魚湯幾十分鐘已煮成乳白色，撈出所有魚骨及蔥薑，祇留下湯，這道魚片羹必須趁熱吃，放涼則變味了。各位食家落座後，放所有菇條和豆皮條入湯煮開，最後才倒下魚片一滾熄火，加鹽完成。依各人口味灑點胡椒粉、蔥花、切碎的香菜都可。這道羹十分鮮美，最適合老人家，我爸媽都能連湯帶料的吃兩碗，不需主食也很飽足了。

我將我的樂活好日子以要點方式寫完這篇拙文，祝願我黃岡老鄉親人人子孝孫賢，身體健康、心情快樂！