



海濶天空

◆馮浪波

寫了《捨不得》後，一時詩興大發；不是說想寫詩，而是指讀詩。

一向主張多動腦筋以防止腦部退化，最低限度可延遲它的出現，而動腦筋最佳方法莫如讀詩：訓練自己的記憶力，不讓它退化。

讀詩熟讀，要能夠背誦，可以不求甚解，不怕

讀詩防呆

讀古文(散文)亦佳，但仍不如讀詩，因為詩較短而易誦，詩中又以五言絕詩最佳，又是因為短，每首僅二十字。

我年近九十，很多詩句忘了再讀，讀後又忘，但有些忘了數天仍記不起的句子，忽然會在午夜夢醒時在腦海出現，真有說

白居易 遠愛寺
尋花繞寺行 處處是泉聲
時時聞鳥語 處處是泉聲
袁枚 十二月十五夜
沉沉更鼓急 漸漸人聲絕
吹燈復更明 月照一天雪
元好問 山居雜詩之一
瘦竹藤斜掛 幽花草亂生
林高風有態 苔滑水無聲
劉禹錫 秋風引
何處秋風至 蕭蕭送雁群
朝來入庭樹 孤客最先聞
王安石 梅花
牆角數枝梅 凌寒獨自開
遙知不是雪 為有暗香來



餘暉無限好

◆鄧駿輝

在新聞採訪前線跑了多個年頭，終於退下火線。入行後一直集中採訪社會福利新聞，接觸很多人和事，很高興借《松柏之聲》跟各位「老友記」分享。

記得剛投身新聞行業時，採訪長者新聞，主調總是「貧病交迫」、「年老無依」……「長者」往往帶有負面色彩，是被遺忘、

慢慢來

放慢腳步慢慢學，反而學得更好。

我本身亦有教授幼兒課程，放學時經常聽到家長說：「今日有無功課？」回到家要溫習嗎？」孩子天職是遊戲，從遊戲中學習；可惜在急功近利的社會，家長為追求「名校」，在孩子兩、三歲時就催谷，最終學習變成苦事，孩子失去興趣，就算家長花更多的金錢，也只是徒然。

在我們成長的過程，陪著我們的是「競爭」、「向

上爬」，令人喘不過氣來，生活步伐沒有一刻停下來。好像我最近忙於準備進修課程的考試，同學們向老師提問的，並非筆記上不明白的地方，而是「哪些會考？」「哪些會佔多些分數？」因為大家都想以最少的努力，換取最好的成績，連考試都計較成本效益，究竟我們的社會變了甚麼樣子？

或許我們要等到退休，才能好像這班長者一樣，慢慢地停下來，欣賞身邊的事物，享受當中的過程，不再只是著眼於結果，日子應該會過得更愉快。



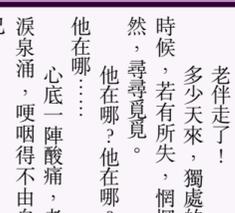
垃圾出口

有很多先進「文明」的國家，以前都將國家堆積的垃圾出口，視非洲等第三世界國家為「垃圾堆填區」；後來國際立例禁止，他們才停止這種損人利己的行為。

不過，「垃圾出口」，在心理健康上來說，卻是一個

活在上世數拾載，長者總會有很多不如意的事，現在留下來的折騰自己的只是「心靈垃圾」。

這種「心靈垃圾」一定要「出口」，找一個親人朋友說出來，千萬別讓它埋藏心底，不要當自己的心是「垃圾堆填區」！說出口，那些「心靈垃圾」就會見光死，信不信由你。



老有所思

◆黃翠雲

縱有千般不捨，萬般不捨，還得捨！

老伴走了！多少天來，獨處的時候，若有所失，惘惘然，尋尋覓覓。

他在哪？他在哪？他在哪……

心底一陣酸痛，老淚泉涌，哽咽得不由自主。



同心圓

◆李錦洪

幾個月前，看春天劇團《相約星期二》(Tuesdays with Morrie)的話劇演出，全劇就是鍾景輝和盧智榮一老一嫩對手戲，雖然有了原著先入為主的故事脈絡，看起來還是那麼的真摯感人。

年輕的明哲(Mitch)離校十六年，偶然在節目中知悉當年曾教過他的莫理(Morrie)教授得了絕症，不久人世，趕往探望，老教授在寂寞中遇此知遇，很想把人生最豐富、非書本講義所能承載的智慧相授，彼此相約在星期二上堂。

為生命補課

的走向死亡，卻是快樂而滿足而坦然地過每一天。愈發知道自己必須重調生命的每一根弦線，始能和應出優美的樂章。

原著作米奇艾爾邦(Mitch Albom)寫了好幾本行銷全球的好書，除了文字與情節的吸引力，更有著深沉的生命反思，一個貫穿的重要的信息是，珍惜生命，敞開自己，讓別人進入你的生命。

《相約星期二》中的老教授春蠶吐絲，把人生的經驗與智慧與年青人分享，十四堂課過去了，沒有畢業禮，只有葬禮，卻締造了年輕生命的煥發更新。

你願意與人分享你的智慧嗎？不妨就定下某些時段，不拘形式，不求包裝，進行跨代的交談對話，彼此豐富，為別人上課，也為自己補課。

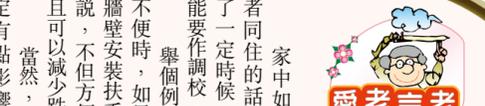


歡渡節日 去除抑鬱

◆奕琪

節日，是長者在其中的長者活得不便時，如果能在客廳的牆壁安裝扶手，對他們來說，不但方便了他們，且可以減少跌倒的機會。

當然，客廳的外觀一定有點影響，但衡量得



愛老言老

◆邱可珍

家中如有長者同住的話，到了一定時候，家居設施可能要做調校。

舉個例說，長者行動不便時，如果能在客廳的牆壁安裝扶手，對他們來說，不但方便了他們，且可以減少跌倒的機會。

家居設施

其他每日都要使用的設施更不能忽視。例如安裝在廚房牆上儲放碗碟的櫥櫃，位置可能要調低一些；浴室的裝置也要考慮，例如是否需要浴椅等等，全都不能忽視。

如果家中有傭人，情況可能好些，但不是每位獨居長者或兩老家庭可以負擔得起去聘用傭人。

安老真的一點不容易。

他是我相依半世紀的摯愛！

今個中秋，夜月朦朧，獨倚窗前，倍感孤

沉思回想：近月「八十後」的老伴，忽有雅興，提筆寫詩文。有評論時事，更多的是感悟人生，緬

懷過去，安於現況，樂享天倫，無憂也無慮；知足於身在福中，憑詩寄意抒情懷，無悔今生……字裏行間隱含將與世緣盡，似早有預感。我也心有靈犀，與他心心相印。

詎料，近日因第二次不慎跌倒，在療傷期間，心肺腸胃的功能衰竭，正是風燭殘年，油盡而燈枯。沉睡了半

這種生活實在是優哉游哉，但如果日後一日都如此，會後患無窮！因為每日作息混亂，食無定時，很容易引起失眠、胃痛、肥胖等健康問題。

胖幸福會變成受

苦！筆者便見過不少退休的朋友，精神與健康也差了，都是因為生活亂了！

退休後的確是可以有更大的自由去安排自己的自由生活，但安插好自己的生活，長，要裝備好自己，注意生活的細節，維持良好的健康去歡渡金色的年華。

晚年的生活是長是短精采與否，要看自己如何去經營。今日就為自己定下合適自己既健康又充實的每日作息時間表，每年亦定下生活的目標，有方向的退休生活，保證令你身心、社、靈都不一樣。

每天打一次

爺爺因為小克不肯認真讀書，而狠狠地打了他一次。由於愛孫心切，心裡有些難過，於是買了一份漢堡飽給他吃。

不多一會兒，小克把漢堡飽吃完了，便對爺爺說：「爺爺，你以後每天都打我一次吧。」



珍嬋月記

◆珍嬋

呢排猛聽見報紙講發水樓，終於有一日有張報紙將乜嘢係發水講得清清楚楚。車，查實係發水，係呢咩嘢嘅！

師奶都識分啦，買斤菜搭條葱就扮粉碎，但係我唔係要葱碎。買樓係買自己住嘅單位，加個游泳池我唔得閒游都係嗷氣。

我地細個講發水就係發水麵包，即係次貨，麵包乾喇嘛，發水又邊度

發水

所以呢，發水係艱難時期嘅方法，目的係幫多啲人。不過有人話：可以共患難唔可以共安樂。以前啲人比較真心幫人，好似起屋都會有騎樓底，等過路人得有得遮蔭避雨，而家就變晒屏風樓，將啲風都擋住，更唔好講又大又阻嚟。

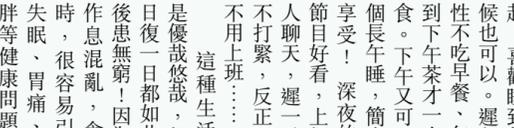
專家話而家香港咁熱重有個原因係地下反彈熱氣，玻璃幕牆又反射熱光。我忽然諗起細個之時有樣嘢叫冷巷，而家好似都有埋喇，淨係得番冷酷商人。



妙言有道

◆余惕君

別人把你抬得越高，你就與地離得越遠。當你被人高高抬起之時，或許就是重重落下之始。



50後

◆梁燕燕

退休後，生活有更多的自由，每天不用為趕上班而要早起，喜歡睡到甚麼時候也可以。遲起床索性不吃早餐、午飯，到下午茶才一次過進食。下午又可以一次過睡長午覺，簡直就是享受！深夜的電視節目好看，上網又多人聊天，遲一點睡也不打緊，反正翌日也不用上班……

這種生活實在是優哉游哉，但如果日後一日都如此，會後患無窮！因為每日作息混亂，食無定時，很容易引起失眠、胃痛、肥胖等健康問題。

胖幸福會變成受

苦！筆者便見過不少退休的朋友，精神與健康也差了，都是因為生活亂了！

退休後的確是可以有更大的自由去安排自己的自由生活，但安插好自己的生活，長，要裝備好自己，注意生活的細節，維持良好的健康去歡渡金色的年華。

晚年的生活是長是短精采與否，要看自己如何去經營。今日就為自己定下合適自己既健康又充實的每日作息時間表，每年亦定下生活的目標，有方向的退休生活，保證令你身心、社、靈都不一樣。



開心老字號

◆李慧雅

現代的社會與以往的社會很不同，一切一切變得電子化，無論是娛樂、購物、銀行服務、政府服務等等，只要上網便可以進行網上交易或繳費等，讓大家的

生活方便了很多。

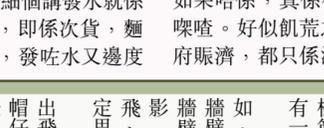
平常日常生活的瑣碎事，現在變得方便了，只要安坐家中，便可以免卻要到銀行、到政府部門排隊的時間。除了以上的服務，網上世界亦改變了人與人之間的溝通模式。有人說網上世界，讓人與人之間的溝通少了，亦令大家的溝通技巧越來越差，因大家只要透過文字來溝通，減少了用語言溝通。

從另一方面看，網上世界亦可以讓

網上世界

大家可以透過微博或 Facebook 聯繫到多年沒見面的朋友、同學。我們亦可以隨時透過這些網站，即時更新自己的狀況及透過上載相片等分享自己的所見所聞，友人亦可以透過網站來發表感受。

現在上網比以往方便很多，例如用手機等亦可連接到網上，政府亦提供多個免費上網的設施給大眾使用。有些長者機構亦會使用社交網來發放他們的活動資料。老友記可以嘗試學習如何使用 Facebook 等社交網站，一邊學習新事物之餘亦可以跟上社會的步伐，與新一代溝通。不過最重要的事，不要過份沉迷，要適可而止。



兒時舊話

◆潘國靈

童年原始玩意多是群體的，如跳飛機、猜皇帝、紅綠燈、掉手巾、何濟公、捉迷藏、老師問、大風吹、拍貼紙、挑竹籤、彈波子、跳橡筋繩……但一個人，也有一個人的遊戲。

只要有一面牆壁。譬如牆壁上塗鴉後果自負、在牆壁上，靠著光和暗，玩手影，擺動手指幻想鷹兒在飛、雀兒在叫。面壁，不一定思過。

只要有一張紙，可以摺出飛機、紙船、鸞仔、波仔、帽子、鶴仔……只要有一條橡皮筋，可以在指頭間拉出各種形狀，譬如星星。只要有一堆肥皂泡，可以吹奏

一個人的遊戲

甚麼道具也沒有的時候，可以用自己的身體。譬如自己跟自己玩「迷迷轉」，以身體為軸心，原地快速轉圈，突然停下來，閉上眼睛，享受暈眩的感覺。純粹一刻的失神，腦內滑入一片空白的，開始和結束都是突如其來的，但言談和姿勢卻可從中斷重新接起，是為「失神癲」。

這樣，或者，比上完英文班上繪畫班上完繪畫班上鋼琴班好。或者比時刻都有三五好友好。比不斷都有親子活動、PG指引好。讓