



# 「陳生」，我最佩服你！

**相交樂**  
◆文：阿展 怡  
◆圖：敏怡

陳炳麟先生出書了！書名叫《居家護老心得》，我捧著書，慢慢細味，這本書，我早就等得頸長。

我一向喜歡叫他「陳生」，每次見著他，只見他眯著一線眼迎著，嘻嘻哈哈，「陳生」從來腦筋快，說話快，腳步快，認真傾談裡間或跟你開個玩笑，正當你對他的點子想法肅然起敬之時，他就三爬兩撥把你氣得半死，然後返回正題，我想「陳生」是集大細路與實踐家於一身！幹勁魄力更是百倍之二百！

與其說「陳生」是工作狂，不若說是他的心一直緊繫著一班長者「老友

記」，當年跟著他帶義工團為長者做家居維修、派月餅、剪頭髮……他總是一鼓作氣，帶著隊伍浩浩蕩蕩，他是「身體力行」型格，任何事情，他總是第一個走前，從大方向到

小細節，「陳生」都放心中。你問我「陳生」如何犀利，相識滿天下以外，就是當「陳生」叫到，總能夠一呼百應，大家本能地不能/不想/不敢推辭，這就是「陳生」的本事！

六月十五日是一「世界關注長者被虐日」，本港不少長者受肉體及精神虐待，二零一二年個案達四百零八宗。明年社工透露其中個案：77歲的王伯和40歲的女兒關係欠佳，兩老常遭家歸不得。王伯慨嘆「自己可能由細到大慣慣個女」。由此可知現今父母的心聲，兒女的孝，竟自責、內疚！然而，悔之已晚。

長者、兒童、甚至貓狗被虐時有所聞，這關乎「人性」問題。人性是惡的，人性的醜陋

**老有所思**  
◆黃翠雲

要依靠道德來約束，而今天的社會偏偏道德淪喪，私慾、公德盡毀。基督教有「原罪說」，謂人類始祖亞當犯罪，傳之子孫，故人生來即有犯罪傾向；荀子的「性惡論」略謂人性皆惡，不以禮義矯正之，則不能為善，與孟子性善之說異；三字經有言：人之初，性本善；性相近，習相遠，苟不教，性乃遷，養不教，父之過，教不嚴，師之惰。自古聖賢皆有明訓，不論性善與性惡，人必須受教，否則與禽獸何異？

**教化之功**

人類社會有宗教和哲學的研究，各宗教教派都與人類哲學思想有關，宗教是人類精神、心靈的產物，從而構成一種向善的教化。即是人類的思想背景，包括種族、文化、地理、時代、環境等等，而探討出來的「真理」。

我不反對宗教，宗教有其存在的意義，它可淨化人心，教化天下，勸人為善。信仰宗教是自由的選擇，但迷信過深，就如無神論者（唯物論者）批判宗教是人民的鴉片，不但會上癮，還毒害心靈。相反，如沒有唯心論的宗教，人類的心靈何所託？



# 擁有幸福腦

**樂活程式**  
◆吳之璧

在圖書館搜尋關於大腦的書，無意中被「幸福腦」一書所吸引，翻閱之下覺得很有意思！作者是日本研究大腦的專家，他發現有些人很容易感受幸福，有些人則事事感不如意，鬱鬱寡歡。他是研究「幸福腦」從何而來，再用輕鬆手法分享怎樣的生活習慣有助產生幸福感！

原來感受幸福的關鍵是別和他人比較所擁有的工作、房子、積蓄等，而是從生活的小節中找尋！作者說

呀，你也有類似的經驗吧。

但如何能較易感受幸福呢？原來祇要好好保養腦袋，讓她處於「較容易感受到幸福」的狀態，秘訣是健康的生活習慣，如好好睡一覺、聆聽懷念的音樂、用心做菜、輕鬆做運動、慢食、靜靜閱讀、學習新事物……大家可以試試。

擁有「幸福腦」不是大家都追求的吧？如果我們注意保養大腦，讓屬於「幸福腦」的元素增加，自然會倍感受幸福，你我也可擁有「幸福腦」呀！

**大家唱**  
調：小小姑娘  
詞：梁愛

老有所為，積極進取，發揮真我，最理想，動動腦筋，創作不倦，歌賦詩詞，大家唱。社區設施，供應完善，齊來參加，遺寂寥，幾許動力，幾許資源，我們身上，找得到。



# 日本周圍走

**餘暉無限好**  
◆鄧駿暉

很多朋友問我，經常一個人帶著背囊旅行，不會沉悶嗎？當然，獨自旅行會有些不便，除了機票住宿較貴，有時到了景點，想請別人替我拍照亦不容易。

我的工作很難配合到「打寫字樓工」的朋友，在旅遊旺季出遊，所以這些年來，大部分旅行都是獨來獨往。

從新加坡回港不久，跟瑜珈同學談起旅行，大家興

說，上網預訂旅館充滿樂趣，很多網頁專辦預訂旅館，我會逐一細閱，更要留意曾在旅館住宿的旅客有甚麼評語，這比旅館「自吹自擂」更有參考價值。

這次旅程以東京為住宿點，但大部分日子都「早出晚歸」，乘坐火車到周邊的城市參觀，我們打算到步後會購買三天內多次使用的觀光火車票，可一次過換取行程中所需的車票。因此出發前要登上火車公司網頁，計劃乘搭列車時間、編號，針對熱門的景點，更要規劃「後備」路線，以便火車票售罄時，能

換取其他班次的列車。

記得第一次到日本旅遊，正值日本人回鄉高峰期，結果無法預訂座位，九小時的火車旅程只有「企位」，最後要「坐」在行李架上，想起來也有點狼狽，但也是旅行的樂趣。

不過今次是「帶團」，六名團友當中更有「長者」，交通方面更要小心安排，而且我多年沒有到訪日本，也不禁有點擔心。

終於到了出發的一天，我們為這個旅行團起了一個名字，叫做「日本周圍走」。（待續）



**保健迷思**  
◆王浩鈞

聽一個醫生的健康講座，她談及一些普通流傳的醫學常識，在他們醫生的角度看，都是一些很搞笑的謬誤。例如吃雞蛋不要吃蛋黃、每年應該驗一次身、吃油沒益，以及一些致癌食品，全部不是誇大其詞，就是沒有科學

依據。她笑說，最大的致癌食品，就是不做運動。她相信這些常識的出處，是源自為現代人十分注重健康，以致保健市場日益擴大。提供醫療保健經驗的中心，就多得驚人，於是甚麼有得驚人都叫你檢驗，最好年年驗，時時驗。但其實有此預防檢查，根本就沒有這樣密集的必要，例如乳房檢查，如果由年輕開始，每年照X光一次，幾十年就幾十次，單是幅射也增加不少。所以，她建議大家不要人云亦云，別被商業保健的風潮拉著鼻子走，看多一此醫學常識，不要被誤導而影響了健康。



**老老信**  
◆珍嬪

本台表演未睇過嗎。但話有中英文字幕，就聽聽唔明都睇得明，鬼佬睇睇都唔怕，又話咁紅伶擺姿勢好靚，揮劍舞槍都好有型，但最欣賞花旦行路好似唔使掂地咁輕盈，重有係嗰場色誘誘操，兩個人拈住件外套袍，好似跳現代舞咁，衫袖搭落男人膊膊，女人一轉身就入咗對方懷抱，動作設計得好好。但雖然唔係特別鍾意粵曲，但嗰歌唱起上嚟都好悅耳，樂隊又好識得伴奏，可以製造氣氛。聽儀姐講粵劇頭頭是道，我唸呢啲國粹真係一啲都唔失禮嘍。話晒今晚表演嘅全部都係大老信。雖然話係新編粵劇，實情跟足傳統，剩係嗰啲拉腔，功力少啲都唔掂，更加唔好講功架一流了：水髮呀、醉馬呀、都唔係嘢少。

謝幕之時，編劇羅家英好得咸咁同台下講，全台最細係我！哈，界佢威呀。但係三個男主角（阮兆輝、尤聲普）都係過咗六十五歲嘅長者。陳好速更加唔在講，五十年代已經出道，你話幾多歲呢。所以呢台戲嘅紅伶真係唔簡單，正正式式係年紀、輩份、功力都係大老信呀！



**知多一點**  
◆奕琪

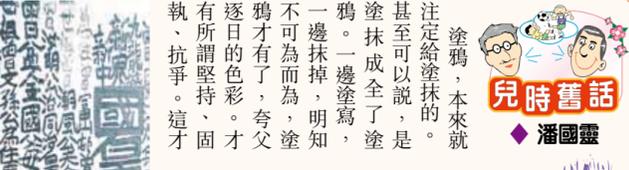
香港人習慣了輪候。從幼兒開始便已輪候入讀幼稚園或幼稚園。筆者以前所屬機構的幼兒部主管曾經多次向我反映：不少正在懷孕的媽媽已經急不及待的為腹中胎兒報名輪候嬰兒部的學額。

病人到公立醫院求醫或覆診當然要輪候，通常半天或一天不等。即使被救護車送往醫院，如果不及生命危險，一樣要輪候四五小時才獲診治。

本人多年前因耳患，需要定期前往私家專科醫生覆診，可能因為他是位名醫，雖然預約，每次仍要輪候兩個小時。幸虧筆者習慣隨身攜帶書籍或公文文件，利用那段

**輪候**

只有死亡不需要輪候，因為生命的主權掌握在天父手中，他要我們何時回家便回家。沒得選擇。



**曾灶財**

戰，不如說孩童本就没有禁忌的觀念。到有對抗意識時，塗鴉由家中走入城市，化為一種社會行爲，對象早已不是家人，而是各種權威象徵。

塗鴉藝術與破壞行為，一線之差。塗鴉引發的討論，曾灶財不是第一。但以墨水、毛筆為工具，有駿馬，皇帝沒有新衣。九龍皇帝卻一早一撈過界，墨寶曾經遍佈港、九、新界。人去了，有牆的延伸，不止六呎腳下。

唐吉訶德幻想自己是騎士。曾灶財幻想自己是皇帝。騎士沒有新衣。皇帝沒有新衣。九龍皇帝卻一早一撈過界，墨寶曾經遍佈港、九、新界。人去了，有牆的延伸，不止六呎腳下。



**良好溝通**  
◆黃美嫦

較早前，幾位朋友同去聽一行禪師的講座。這天大家茶聚，滔滔不絕談起「聽後感」，老陳：「我整個人像忽然開了竅似的。」曾姑娘興奮地附和：「我也是，猶如當頭棒喝，成個人醒曬，做了幾十年人還是第一趟有這種感覺呢。」

筆者由於工作纏身，無緣親身聽禪師講道，只能從閱報得知一二，好奇問起：「聽了他的講座，你們覺得最受用和最有益發性之處何在？」老胡搶著說：「他說每個人心中都有一個受傷的小孩，可能因此我常產生負面情緒，影響人際關係，他叮囑我們遠離憤怒和暴力，專注深入向內反省，現在我的壞脾氣收斂了不少。」

曾姑娘：「我很認同他指人際關係是許多人痛苦的根源，而關係則像河流，必須靠溝通才能暢通，溝通的三大法門是不說傷害對方的話，和深度聆聽，即不判斷對方、不判斷和不涉及情緒反應，純粹地聽和感受對方。」

老陳：「我一向性急，轉數快，不但常打斷別人的說話，而且諸多批評，現在回想起來，難怪老闆或上司總不愛跟我說話……」



**論婆婆相處之道**  
◆岑家雄

現今社會中，婆婆關係其實有看成是一種朋友關係，那麼相處便更見和諧，唯如何處理好這種關係呢？在《論語》中，孔子夫子給出了很好的啟迪：「有朋友自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」（《學而第一》）

對於現代核心家庭媳婦來說，雖然來跟自己住在一起，雖然會令人高興的事，因為媳婦可以從婆婆那裏學到很多人生經驗，瞭解丈夫的一些習慣、個性和童年趣事，也可以幫自己照料一些家務，不亦樂乎？

對於婆婆來說，自