海闊天空

◆ **馮浪波**

與父母同遊

「幸」是甚麼？「福」又是甚麼？

若干年前就有一位外籍朋友拿咱們這個「福」字問我，我費了不少唇舌才勉強解釋得清楚，真是一言難盡也。

我們常把「幸」和「福」扯在一起，「幸福、幸福」，其實二者大有分別。

《常懷感激之心》提及的若干「如果」：如果你冰箱還有食物、銀行戶口有錢、睡醒時無病無痛、地方太平、安全有保障……，這些都是「幸」而未能算是「福」。

我的理解是，「幸」是一時的，今天有，明天或以後不可能再有，例如今天富明天貧，「福」則是永久的，可能是一生一世的，而且是罕有的。

《常懷感激之心》有一「如果」我沒寫出，因為在我眼中它太重要了，我準備好好思考，加以整理和補充。這一「如果」是：

「如果你父母還健在，那你就是世上最罕有的(有福氣的)人了。」

當然，那是指「你」如果年在六十或七十以上，年幼或年青時雙親健在算不得甚麼。

我把自己年老時而父母雙全稱為福氣，的確是福氣，但我並不滿足，我認為應該把它更提升一級，使它成為一種更罕有的福氣：「與父母同遊」是也，帶同年邁的父母到外地遊玩。因為，只有在外地旅遊的時候做兒女的才有機會對父母照顧得無微不至，就像呵護自己的子女一樣。

我年青時身在戰亂中，家破人亡，沒有與父母同遊的福氣。兒子長期在外地謀生，也沒有這種福氣。女兒比我們幸福多了，她有這罕有的令人無限羨慕的福氣。

案上有我們在緬甸旅遊時拍的照片，照片中女兒的笑容是那麼甜美、燦爛，觸動了我這一個想法：能帶領父母到外地遊玩是世上最開心的事，也是人世間最罕有的福氣。

我沒有這福氣，是我一生中最難以釋懷的憾事。

希望這裏的每位讀者都有這種福氣。祝福你們。

隨心順意

◆ **張君默**

人子的感情矛盾

子女長大，即使還未成家立室，也想離開父母在外面獨立生活，這樣會覺得自由一些、舒服一些，可以有個自己的安靜小天地；就算是在外面租一個小房間住，也避免了許多親人的干擾，與一些既熟悉又討厭的聲浪，比方電視聲音、弟妹的爭吵、母親的嚕囌等等。

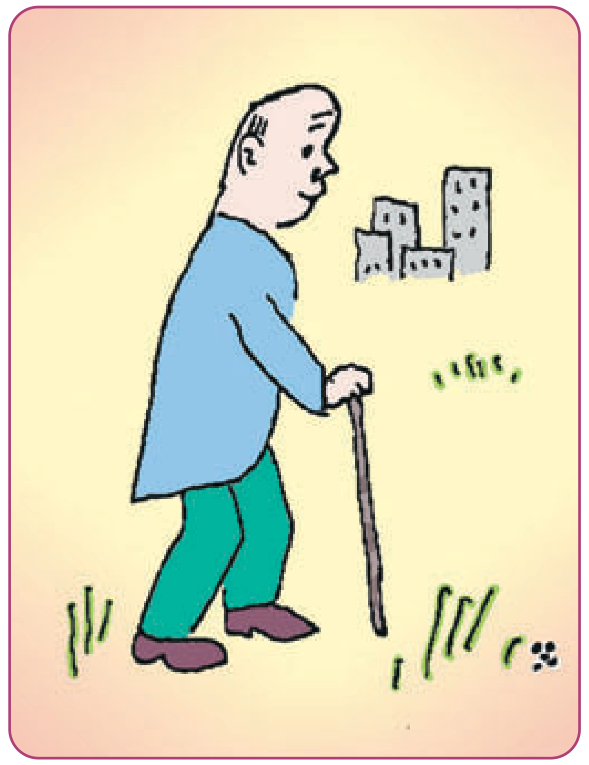
香港的年輕人離開父母，我看多半不是要作自我價值的肯定，而是為了不再與父母弟妹擠在一個狹小的空間裡。在那裡，他除了一張書枱，一個抽屜之外，似乎再沒有其他私人地方，人漸漸長大，要求私人擁有的空間漸多，而且也想有個不受騷擾的讀書看報時間。

雖然自幼習慣了與家人相處，又得到起居飲食的照顧，一旦孤身在外，很不習慣，多時更會有孤寂的感覺，畢竟獨立的趣味比孤寂的感覺強烈很多，倘若這個人喜歡交朋友的話，便連寂寞的感覺也沒有。

長大了的子女，對母親的噓寒問暖，事無大小都把他盯着。再加上嚕嚕囌囌，覺得很厭惡。這是一種很矛盾的感情，既愛母親，知道她的出發點全是為了自己好，但又不能忍受她的不合時宜的意見以及諸多誤解，而自已又不想事無大小也向她說個明白，這時節，多麼想遠遠的逃開，讓她再也無法關心自己。

人很奇怪，被愛得過份，反而有窒息的不好感覺，也許長大了的兒女，對父母會有這種感覺。在父母眼中，縱使子女在外面叱咤風雲，或是可以主管一個機構，他們還是未長大的孩子，必須對他們事事叮嚀，就是不知道這份關心有時變得多麼討厭。

聽過一位年輕朋友說，從她與母親的相處中，發覺人子的愛心實在很有限度，一旦超越這個限度就再也受不了，縱使那是自己敬愛的母親，也是如此。



安步當車

漫話諺語

◆ **阿　五**

或問老年人如何作適當的日常運動，答曰：安步當車。安步者，平靜而緩慢地步行也。每天去公園散步，出門去不太遠的地方持手杖步行而去，都是「安步當車」。

「安步以當車」一語，出於「戰國策、齊策、上」，是頻獨對宣王說他自己，表示自己心清志堅，是以自得其樂。老年人保持心清志堅，安步當車可以樂享天年。

老有所思

◆ **黃翠雲**

思念

五月的第二個星期日是母親節。

每逢母親節，社會上都充滿一片歌頌慈母的聲音，最流行的曲詞莫如：世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶……。

那年的母親節，我的感觸特別深。

記得那天參加主日崇拜的時候，牧師宣道的話題，總離不開生我者父母心。在奉獻儀式過後，一群小朋友列隊出現，他們像活潑可愛的小天使，每人手持各色的康乃馨，分送給在座的母親們，已為人母的都自動舉手示意，其中有年邁的婆婆、中年的和年輕的媽媽，場面十分溫馨。

正當大家沐在溫暖的愛河中，浴在愉快的氣氛裏，我偶一回頭，瞥見後座一位獨坐的女子，正在低首拭淚，受那影像感染，頓時觸動了我心底的痛！

我禁不住淚灑教堂，老伴在旁握着我的手，無言的安慰，有情的觸撫，雖未即時遏止那驟然而下的雨勢（淚水），由於是在大庭廣眾之中，不能旁若無人，而要自我抑制，雨勢才漸漸減弱了，心中正等待雨後的彩虹。

那位低首暗自拭淚的女子，我沒留意她有否接受康乃馨，不知道她的身份。也許她為了觸景生情，思念起她的慈母，也許為了逝去的親人而傷感，也許為了沒有了媽媽的孩子而難過。

然而，我和她都一樣有着一股「思念」的抑鬱！因為引爆了而釋懷。

同心圓

◆ **李錦洪**

無形資產

前加拿大卑詩省督林思齊是我一位忘年交，生命的無形師傅，最近有溫哥華的教會中人，為他寫了一本小書《夕陽顯光輝——林思齊博士十五年退休生活》，馳電囑我為書寫幾句嘉言，我不加思索，信手寫下：

「讀其生平，如觀巨著，人生開竅
聽其演說，如沐春風，智慧啟航
觀其行止，如渡汪洋，壯闊高瞻
與其相交，如逢知己，千杯不醉
與其共事，如游於藝，舉重若輕
與其玩樂，如停鐘擺，童心永遠」

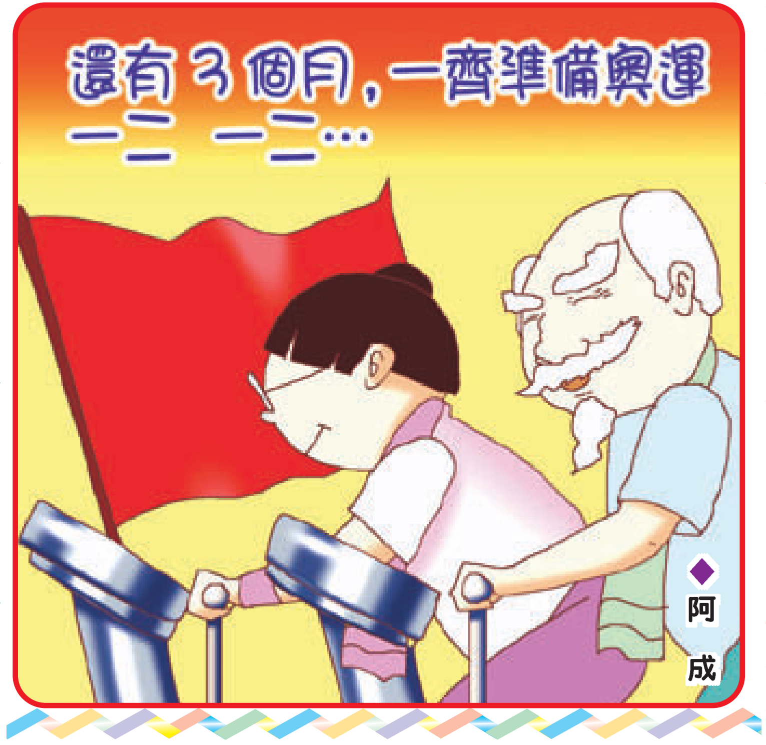
句句出自真情，對他，毋須再溢美。

地域的隔離，與思齊相遇相聚的時間並不多，但廿多年來相知相遇，他一直是我最尊敬的長者，就算貴為昔日卑詩省督，亦不脫其平民化本色，凡事先為別人著想，令別人感到舒服，他是大慈善家，家財萬貫，卻嚮往自然，隨心率性，超越物慾的枷鎖。

港加富豪都是他的老友，有次聚頭，他問眾人資產有多少，回答說：「報紙不是天天在報道嗎？」林思齊說：「這是你的有形資產，我說的是無形資產！」

他心中的無形資產，正是永恆擁有，不折不扣，從心出發的喜樂與平安。

林思齊更是位演說高手，連前總理朱鎔基都由衷佩服，親領教益。


還有3個月，一齊準備奧運
一二 一二…

◆ 阿成

雲龕詩選

◆ **張　艾**

偕友遊白雲山

索道悠悠越錦甍　飄飄猶似畫中行
白雲曉望敲天闕　滴水岩前羨壽彭
人海升沉今亦古　世情厚薄笑餘生
松風過耳侵霜鬢　一瞬煙霞意未更

愛老言老

◆ **邱可珍**

兒孫滿堂

時代變了，兒孫滿堂這種情裏已經不再存在。

試想想，自己可能只有一或兩名孩子，如果每個子女也只有一兩名孩子的話，三代人加起來只得十個人左右，連一桌十二人的飯局也湊不成，而且還不包括子女可能打算不要孩子的情況在內。

兒孫滿堂是家族繁衍，節日可以熱熱鬧鬧的聚在一起，現在根本沒可能這樣。

其實人少也有人少的好處，起碼關係比較密切，溝通可以較深入，不單只是嘻嘻哈哈吃一頓飯就離開。

再說，現在的家居環境也不容易具有容納十多人聚會的地方，見面不外在酒樓或餐廳，再熱鬧也覺得欠了一點點甚麼。

不過長者多半不會計較，只要能跟子女兒孫見面，甚麼地方也沒問題。

有些長者朋友曾說：子女說請我去喝茶，結賬還不是我嘛！詞若憾焉，心實喜之！

珍嬌月記

◆ **珍　嬌**

錢從何來

耐唔耐就喺電視見到嗰個俾意見醫療改革嘅政府廣告，最得意梗係喺海灘跳一字馬嘅後生仔啦，我就最唔鍾意坐輪椅嘅老人家嘞，成日講到老人就係醫療負擔，唔係個個都係病君嘛，真係影響形象！呢，嗰個喺度玩呼拉圈個細佬咁鬼肥，第時實會有糖尿病啦，所以我好支持政府嗰啲叫人食得健康嘅口號㗎，我永冇俾炸嘢乖孫食，剩係買定好多生果咋，一日要食兩個吖嘛！

咁嗰個講改革嘅書有隻攤大嘅手板，啲報紙就話政府問人攞錢去找醫療啲數喎。咁政府查實係市民嘅管家啫，啲錢唔問市民攞又問邊個攞呢？今年咁好景係股市地產都旺啫，窮起上嚟就搵個錢刮痧都冇咯。而家政府醫療咁好，唔使好似以前白燕要賣馮寶寶嚟幫張活游醫病，都要讚吓當家做得好嘅。

不過一講錢就失感情，收錢都要公平嘅，計我話既然咁多病係因為食煙，不如加煙稅啦，重可以刺激吓啲人戒煙，起碼老公食少啲對我都好啲，另外有乜理由減酒稅呢？明明好多人飲完酒撞車嘛。

老公即刻話：肥人都應該抽番啲肥人稅，我心諗，唔使咁大聲，度腰圍佢重大個我呀！而且使乜抽人嘅稅呢？逢親炸嘢都抽多啲稅咪得囉！總之自己生活健康就可以交少啲稅，就最公平嘞！

淵緣

◆ **鄭琴淵**

父愛

我出生在馬來西亞聯邦砂羅越州(當時是英屬北婆羅洲)的一個小村莊。自幼家境清貧，但生活愉快。每天傍晚，吃過晚飯後，兄弟姐妹們偎依著父母親，聽爸爸講故事、說笑話，我們給他搥背、點煙，一家人嘻嘻哈哈、樂也融融。我六歲那年，家庭發生驟變，母親重病離開人世，遺下我們兄弟姐妹五人，大姐才十四歲，最小的妹妹只有三個月。一年後，父親續弦。

後母進門後，游手好閒，天天在家聽戲、唱曲子、看連環圖、抽煙，甚麼活也不幹，倒茶、洗腳都是我侍候。她還經常向父親進讒言和「惡人先告狀」，連累我們經常被父親痛打、罰跪、責罵，甚至不給飯吃，我們只有安份守已，以沉默、勤懇感動父親。

我年幼未能下田幹活，但燒水、做飯、餵牲口是我的工作。有一天，鄰居土著送來一竹筐河蚌，我沒有洗乾淨，就把牠煮成湯佐飯，當後母吃到滿口都是泥沙的河蚌後，拍桌叫罵，借故大發雷霆，指罵我們的不孝和不是，並拿起家法（籐條）往我們身上狠狠地打，我們應聲跪下求饒認錯。父親以身掩護，喝止她的所為，接著展開激烈的爭吵……。

第二天早上，天下著滂沱大雨，我們目送後母悻悻然離去。我們撲到思念已久的、溫暖的父親懷抱嚎啕大哭，他用寬闊的胳膊擁抱著我們，輕輕地拍著我們道:「孩子！哭吧！把你們的委曲全部哭出來。」

開心老字號

◆ **李慧雅**

飲食之道

每人每日最理想的飲食習慣是進食三餐，包括早、午、晚。天氣的變化會令人改變，除了影響情緒、心情，亦會影響你的飲食口味、胃口。最近遇見幾位老友記，他們都異口同聲說近來的天氣令他們沒有胃口進食。

但如果能在春天以健康的飲食及適量的運動以養生、將身體調養好，便可以為臨近的夏天、秋天、冬天作好準備，打好基礎、預防疾病。

春天是潮濕的季節，空氣的濕度相當高，會令人胸悶、精神不濟，亦會因此影響你的飲食口味。春天亦是新一年的開始，萬象更新，只要在春天作好準備，便可減少疾病。在春天，飲食適宜選擇甘味而清淡的食物，切記避免進食過酸、油膩及生冷的食物，當然太刺激、太辣的食物亦應該避免。最好的食物，莫過於蔬菜、瘦肉或豆類食物等等。

春天的天氣亦讓人容易感到疲倦，但不要以為長時間的休息、睡眠便可以改善疲倦的感覺；反之，應該多做運動，鍛鍊身體。老友記可以選擇自己適合的運動如：太極、慢跑、晨運等等來鍛鍊體魄，以增加免疫力。

心情亦會影響你的健康。你應該藉著大地回春的日子，放鬆心情、欣賞大自然的美麗景色，讓自己保持平靜的心。所以老友記謹記，每天要保持心境開朗、調節飲食、作適量的運動，便可以活出健康、快樂的人生。

心寬看天下

◆ **梁燕燕**

屋寬不如心寬

從前有一班人，住在很細小的房子裏，大家都在投訴地方不夠，住得很擠逼。有一位智者表示可以為他們解決這個問題，便將一隻羊放入屋內，與他們一起。加多一隻羊令原來擠逼的住所更擠逼，大家苦不堪言，心中都在責罵那個智者。但日子一日一日的過去，大家已習慣屋內有隻羊，大家也安然的住着。有一天，智者來取走那隻羊，屋內的人頓覺地方寬敞了不少，以後也不再投訴屋子太小了。

有時足夠與欠缺，是個人的感覺及介定，當然很多時是來自與別人的比較。祇要我們擁有的能應付生存的基本需要，並且保持樂觀的心態，知足常樂，在生活中尋找意義替代物質的奢華，晚年的生活一樣會十分精采。穿華服錦衣，吃山珍海錯，也祇是過眼雲煙。屋寬不如心寬！

獨身一族

◆ **黃美婼**

慎言

近來，林婆婆發現老友記們有點古怪：平素愛到她家中作客的王伯，已沒有再探訪她，致電邀請他來作客，即使預備了他愛吃的佳餚，他總推說沒有空。

高婆婆每年都會為她慶祝生日，這兩年來，卻顯得刻意保持距離，只搖個電話說聲「生日快樂」了事。

大情大性的何嬸嬸，平日見到林婆婆，有說不完的話，但最近也像缺乏話題，似乎連跟她說話的興趣也沒有。

林婆婆滿腹疑團，又不好意思親自向老友記們問個究竟，於是央求老陳向人旁敲側擊，替她暗中打聽。不多久，老陳告訴她說：「疑團已經解開了。首先是王伯：新春期間，妳邀他和妳家人共進晚飯，席間向妳的孫子說，他只是個開人，跟妳們沒有親戚關係。而高婆婆跟妳疏遠的理由是：有一次她在妳面前批評某某人，妳轉頭便把那番話告訴了某某人，令她們互生嫌隙。至於何嬸嬸，本來有很多苦水想向妳傾吐，但又怕妳把她的私隱告訴別人，只好三緘其口。」

有時候，說話就像一把鋒利的剪刀，既能傷人，亦會切斷與人的良好關係。

小啟　一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表督印人之意見。　二、如欲轉載本刊任何文字或圖片，請事先知會本刊，並請惠寄所登書刊，以作記錄。　三、本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡，屆時本刊有權刪改內容，如無聲明，稿件概不發還。　四、珍惜此刊，閱後請轉送其他人士，又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會。同時並請預先知會該新讀者。　五、本刊荷蒙公益金贊助部份經費，謹此致謝。
義工成員　採訪及撰稿　包括各界專業人士，如中西醫、護士、社工、大學教授、議員、音樂家、運動家、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。　發行工作——東區六通拳晨運人士　聖雅各福群會家長義工組　聖雅各福群會松柏會會員　個別社區熱心人士　排版•植字•印刷　超企印刷有限公司　香港新界將軍澳將軍澳工業邨駿盈街八號一樓