翟老尋人

海濶天空

◆馮浪波

收到加拿大一封電郵，說有一位翟惠洸鋼琴家要找馮浪波。先是丈八金剛，摸不着頭腦，繼而吃驚，怕有甚麼事故。

回個電郵，問清楚，答是翟小姐是奉父命，找阿濃先生，打聽馬某住香港何處，如何聯絡得上。又說，翟父是馮的朋友。

我說，姓翟的朋友，全世界我只認識一個暖暉先生。

再弄清楚，原來果然是暖暉兄要女兒找阿濃，託阿濃找馮浪波（找得阿濃即找得馮浪波？奇哉！）打聽一下他亡妻錢舜玉書法家當年從馮師韓老師習書法的一些往事。

要解釋一下了，馮師韓是我伯父，暖暉兄為紀念愛妻，打算為她編印一本書法作品集，需要一些習書法時的往事。

很抱歉，對當年情況，我所知不多，只知道我伯父收過幾個女弟子，給我介紹認識的一位是錢姑娘，一位是陳姑娘，其他的沒見過面。

所知不多，因為當時我在廣州做新聞記者，記得一次回港度假時，剛好伯父和他的女弟子開了一個師生展，伯父還即席揮毫，在社會上引起過一些哄動，我回穗後寫了一篇特稿，報道此事。

為甚麼我知道錢姑娘芳名舜玉而不知陳姑娘名字？因為錢姑娘後來成為我的朋友翟暖暉的愛妻也。我認識翟老是在戰時的羅定，六十多年前的事了。戰後翟在港開設一家華風書局，那四個招牌大字便是錢姑娘手筆，我一看便知是我伯父弟子的傑作。

我喜愛西洋古典音樂，很高興知道翟老有女是鋼琴家，要告訴她的是，他日翟小姐有機會在港獻技，千萬告知小弟前往欣賞。

再提家伯父，他和鄧爾正先生齊名，人稱鄧篆馮棣（鄧善寫篆馮則棣書），網上有他的資料。但有一點可趁機會在此澄清，伯父晚年患上沙淋，一種尿道病，愈後便自號旡（無）沙老人，網上對旡沙二字的其他種種解釋是不確的。

長者住屋

敬老篇

◆鄭經翰

香港人口老化已是人所共知的事實，至二零三零年，每四名港人之中便有一人是六十五歲以上的長者。由於港人平均壽命愈來愈高，長者的晚年安居問題，也漸為社會各界關注。

坐擁百億盈餘的房屋協會，最近便計劃發展長者共融住宅，為有條件獨居或二老共住的長者，提供理想的居所。房協的混合發展模式，屬於重建項目，初步構想是將筲箕灣南安里一個面積近二萬平方米的地盤，重建為一幢樓高三十九層大廈，其中低層會先興建兩層地庫停車場，以及三層的商業支援設施和平台花園，然後再建十層的長者住屋部份，提供一百個分別屬開放式、一房及兩房單位，面積介乎四百呎至七百呎，供退休長者居住。長者屋之上，還有二十層的住宅單位，分別為二百個兩房或三房單位，面積介乎六百至八百呎。

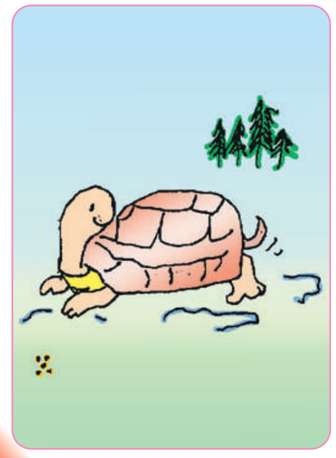
這幢以混合模式建成的大廈，可說為中產的長者度身訂造，最適合獨居或二老共住的長者居住。如果他們仍有子女，而其子女又孝順和願意照顧父母，即使不一起居住，也可在上層購置單位，方便照顧。

這種混合模式長者共融住宅，其實應該大有市場，因為香港畢竟是個富裕社會，二、三十年後退休的長者擁有一定積蓄的人不少，大有能力購買細小單位自住，而不少年輕人雖喜歡獨立，也願意住近父母，以便照顧。因此，有遠見的發展商不妨參考房協的做法，為長者的晚年安居著謀，發展銀髮地產市場。

曳尾塗中

漫話諺語

◆阿五



「曳尾塗中」一語出於莊子秋水篇，意思是說與其位居高官受到束縛，不如貧窮而自由自在地生活，像泥地中的烏龜那樣，多麼的舒服。有人說烏龜長壽，和這種與世無爭的曳尾塗中生活有關。信也！

當年楚王勸莊子出任官吏，莊子想到「曳尾塗中」自由自在之樂，寧可安於貧賤，在家鄉生活。老年人的生活，首求與世無爭而安心也。

整裝待發去與運

◆阿成

老人與小孩

字裡留情

◆魯柏

有一個朋友到過老人院去看過，回來有好大一段時日心裡不舒服。據他說，覺得那些老人很悲慘。也許，這位朋友已經五十多歲，老人期就在目前，不覺觸景傷情，他所參觀的老人院，有政府資助，算是不錯了，可是，仍然覺得設備不好，有些地方也出現剝落，但是傷心的是氣氛。

以前一直有不了解何以有些老人喜歡與小孩子在一起，明白了，大概因多數人喜歡在我的地方，可以很大廈的走廊。如果老人家看到小孩子，立刻停下腳步，逗他們玩，跟他們說話，好像依依不捨似的目送小孩子遠去。

老人與老人住在一起，大家久經風浪，現在心如古井，習慣了平靜生活，這些生活，有時則是過於平靜，便像死寂。

老人家很少是很活躍的，除非有些年輕人與他們在一起。一般年輕人也不喜歡老人家，因為老人家說話多，對人過於關心，祇有義工才可以。義工，在某些老人家眼中，他們即便神仙，轉眼便飛走了。唯有小孩子，不無限真無邪，帶給老人家身上，人家覺得一切都有生氣，鼓舞，在小孩子身上，明天非常美麗。

烏鴉的故事

老有所思

◆黃翠雲

古今中外有不少關於烏鴉的記載和傳說，或以牠們為題材的詩詞。

英國皇室就流傳這樣一個古老的傳說：相傳只要倫敦塔上有隻烏鴉的存在，王朝便可延續下去；要是烏鴉全部飛走了，不但倫敦塔會倒下，連帝國也一併覆沒。因此，英國皇室的城堡更有專人飼養和護衛的「天之嬌鴉」。

聖經中也有關於烏鴉的記載——「挪亞開了方舟的窗戶，放出一隻烏鴉去，那烏鴉飛來飛去，直到地上的水都乾了」、「他賜食給走獸，和啼叫的小烏鴉」、「以利亞預言旱荒，神吩咐烏鴉供養他，烏鴉早晚給他含餅和肉來」、「以賽亞——貓頭鷹、烏鴉要住在其間」。

中國語文中有「烏哺」一詞，所有烏類之中，只有烏鴉懂得反哺，烏鴉反哺，以喻人子孝養其親也。補亡詩之「嗷嗷林烏，受哺於子」，宋詩之「馬遲未覺西南遠，烏哺何辭日夜飛」，楓橋夜泊之「月落烏啼霜滿天」，曹操之「月明星稀，烏雀南飛」。相關的詩詞多不勝數，以白居易之「慈烏夜啼」最為感人：

慈烏失其母，啞啞吐哀音，晝夜不飛去，經年守故林。

夜夜夜半啼，聞者為沾襟，聲中如告訴，未盡反哺心。

百鳥豈無母，爾獨哀怨深？應是母慈重，使爾悲不任。

昔有吳起者，母歿喪不臨，嗟哉斯徒輩，其心不如禽！

慈烏復慈烏，烏中之曾參。

古語有云：羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義。

禽獸尚且知恩報義，那萬物之靈的人呢？五月的母親節和六月的父親節就快到了，為人子女者，應好好的向烏鴉學習怎樣孝順父母啊！

退休年齡

愛老言老

◆邱可珍

那天出席一個會議後，已到午膳時間，委員們於是一起吃午飯，順便閒聊。

一位身為大學教授的委員說：不明白為什麼要訂下退休年齡？現代人的壽命愈來愈長，六十歲便要從工作崗位上退下來是否太早一點？即使有些機構允許僱員六十五歲才退休，他覺得仍然是早。

他續道：只要僱員仍然有工作能力，而且健康良好，就不應硬性規定要他們退下來。

我也曾在其他場合多次聽過類似的說法，認為六十歲便要退休是不合時宜的制度，應當從速檢討。

當然有人持相反的看法，認為只要有經濟能力，四十歲左右便可以退下來，從此逍遙自在的享受人生。

到底退休年齡應當訂在那個數字才合理，實在很難界定，最最好能多方搜集意見，然後嘗試訂定一個數字供各界參考。

完全沒有準則是行不通的。長江後浪推前浪，人總有一天要退下來。

有難同當

珍嬸月記

◆珍嬸

總多話理難邦，興有話啲係自我溫

安慰，但大多數人都覺得鼓舞啩。阿媽話打日本仔之時大家都好團結，不過和平之後又試自己打自己，實在中國人內鬥太多了，呢個人講句嘢唔嗰聽，就人人跳起來鬧，妹妹仔舉吓自製獅子旗都話唔得。不過大災難當前，就人人都不記前嫌，大家去救災囉。

見到啲救災嘅好感動，見到啲俾人救嘅更加感動，窮得有骨氣，企企理理，冇乜話亂爭亂搶，反為啲做官嘅上下其手，不過有群眾監督就陸續現形，人心大快。

香港人都唔輸蝕。華仔第一時間填咗首咁好嘅歌。家駒啲曲咁好聽，啲詞更加夠氣魄，「一輩子的承諾」，即係唔會三分鐘熱度啦，露天音樂會人人着住件衫寫住「諾」，守信用，應承繼續支持下去，身為香港人都有份自豪。

開講有話，有福同享，有難同當。實情周不時患難見真情。有危難至有激勵，好似五年前沙士，當時好慘，但之後大家都變咗啲，更加注意健康，更加注意家庭，起碼多咗好多人行山，食嘢都清淡咗添，洗手更加唔在講。咁而家大陸人人奮力救災捐錢，真係形象都大大改善呀！

老大

雲竄詩選

◆張艾

老大情知百不如
閉門作畫覓清娛
案前磨墨打新稿
午后隨緣讀舊書
一卷煙雲源未斷
半生功業事終虛
魂歸何處無從識
留與旁人笑戇居

讓生命愉快

隨心順意

◆張君默

一位中學時教我國文的老師最近退休，但是他說，退休後並非無所事事，只不過是從繁重的教務中脫身，改變為顧問的身份。

在他來說，退休有兩重意義，一是讓位給年輕一輩，二是辛勞了數十年，到現在，也需要有個時間靜下來思考一下，把思想有系統地整理整理。

這是退而不休的表現，讓我了解到，人到了一定年紀時退休的另一重意義，便是讓自己從繁重的事務中解脫出來，以配合日漸衰退的生理機能，但是過去經年累月磨練得很圓熟的思考能力，可以在沒有花體力的事務干擾下，更集中地工作。

所以老年人放棄實職，退而以他的經驗與判斷能力，做些指導性的工作，這是最為理想了。須知人的體力會衰退，但是慣於使用腦子的人，思想能力則是越具邏輯性，年輕一輩必須承認。

所謂精神力量，指的是思想力；這個世界，自始至終，卻為思想所統治，缺乏思想，便會歸於原始。

思想不但指導着世界，並且指導着思想者的本身。要了解一個人有着怎樣的思想，可以先看他的衣飾與形貌，以致從他的頭髮式樣上都多少反映出來；深入一些，則可以看看他的朋友，他的語言，以及他的處世態度。正如一個思想混亂的人，會表現出瘋子行徑一樣。

一位哲人說：「蘊蓄愉快的思想在你心中吧，因為愉快的思想會造成愉快的生命。

同樣，積極高潔的思想，可以造成充實而品格富貴的生命，這一點，我的老師給與我很好的啟迪。

開心

快樂心經

◆余惕君

開心即快樂，追求快樂是人的本性，我們都希望自己快樂地工作、快樂地生活、快樂地學習、快樂地度過每一天、快快樂樂地過一生。

人在勸喻、寬慰他人時，常會說：你要想開，不要和自己過不去，要開心。

開心靠自己，你把自己的心，起來，就如同把自己囚於一間沒有窗戶的房間，終日處於黑暗、絕望之中，但實際上四周只是一層上紙，一捅就破，外面是一片光明燦爛。

開心就是打開自己的心，永遠開心，快樂就永遠伴隨着你。

炎夏消暑活動

開心老字號

◆李慧雅

「夏日炎炎正好眠」。在炎炎夏日，要消除悶熱的感覺，老友記可以選擇在陰涼處休憩、飲用消暑飲品等等。除此之外，有很多消暑活動亦可以為老友記渡過一個不炎熱的夏天。

正所謂「心靜自然涼」，要除去悶熱的感覺，最重要是保持心情開朗。在夏天，老友記可能因為天氣炎夏的關係變得容易脾氣暴躁，經常因為很小的事情影響情緒及亂發脾氣。當你心情不佳時，不妨深呼吸一口氣，停正胡思亂想，有助你回復平靜的心境，面對眼前的問題。

保持心情之餘，亦需要保持適量的運動。最佳的消暑運動，莫過於到游池游泳。很多老友記會認為炎夏要減少進行戶外運動，以防中暑。其實老友記在炎夏亦應該保持適量運動，但要避免在烈日當空的中午游泳，如上午十一時至下午三時是最炎熱的時段，長者應該避免在這時段外出進行劇烈運動。老友記亦最好選擇到泳池游泳，亦不要到沒有救生員的海灘暢泳，以減少發生意外的危險。

進行運動的前後，老友記要謹記飲用適當的水，以補充身體失去的水份。在運動後不宜急速飲用太大量的清水，因為有可能會減低身體的血糖含量，容易暈倒。最好飲用適當份量的葡萄糖水，補充身體水份之餘亦可減少運動後頭暈的可能。

包容

淵源

◆鄭琴淵

一位婆婆唏噓感慨地說：「我的兒子自幼聽話、孝順，每個禮拜一定陪我飲茶，自從娶了老婆後，個個禮拜拜去教堂，媳婦還慫恿我的兒子搬出去住，真正係飲咗杯新抱茶，冇咗個仔囉。」而在一旁的一位婆婆則說：「我認為父母應該給子女多點空間，對子女要信任和支持，就算年輕人做錯事，應該要包容，開心見誠地彼此交談。」

從她們的說話，我看到了我嫂嫂的影子和神情。她是個基督徒，21歲那年嫁給我的哥哥。我的父親思想傳統守舊，講究家訓、世俗、禮教。嫂嫂入門後，循規蹈矩，敬奉祖先，尊老悌幼、相夫教子，左鄰右舍公認為「好媳婦」。

轉眼間，30年過去，第二代已屆適婚年齡。侄子阿忠結婚那年，我的哥哥已離開人世，嫂嫂就要肩負一家之主的責任。阿忠留學澳洲，未婚妻是大學同學，出身文化界世家，基督教徒。為了顧及親家之間的情面和禮儀，嫂嫂委托我的大姐和準新娘的姐姐，共同商討籌辦喜事，包括禮金、酒席安排及婚禮儀式等。經過兩次交談，都無法達到共識。尤其婚禮儀式那部份，我的大姐，使出大姑奶的威風，堅持要傳統的中國儀式，新人拜堂，必須跪拜祖先、高堂、女方親友不能夠參加；女方的大姨也不甘示弱，認為新娘是基督徒，應以宗教儀式舉行婚禮。雙方陷於僵局，把一對新人推向兩難地步。

結果還是由我的嫂嫂親自出面，邀請女方家長、族長和媒人等共晉晚餐，席間她開宗明義地表述：「我們能夠對上親家是有緣，我娶媳婦當然高興，大家都要高興，我娶大媳婦和嫁女兒時，婚禮都是採用中式，這次阿忠和阿娟的婚禮，我想按照他們的意願採用西方宗教儀式，親家你意下如何？」她只是個普通的家庭主婦，但她溫文有禮、善解人意，能語驚四座，令人感到佩服。

嫂嫂的包容，令原是繃緊的氣氛變成融洽，令一對年輕人感激涕零。他們跳出舊禮教的框架，享受到母愛的潤澤、親友的祝福，體會到自由的可貴、基督的恩典。

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攜交本會。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——東區六邁拳晨運人士 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
拼版•植字•印刷 超企廣告及傳訊有限公司 香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨 駿盈街八號一樓