捨得•捨不得

海濶天空
◆馮浪波

公園一角，老太太和她的寶貝孫兒在曬太陽。孫兒嘴上吃着一塊糕餅，手裏拿着另一塊。老婆婆逗他玩，要他手上那一塊糕餅：「把這塊給我吧。」

小寶寶不肯，把糕餅牢牢的握着，還別過臉去，生怕他婆婆強搶。

捨不得。

隔壁一家初搬進來的時候，一家二口，後來生下孩子，我們眼看着他們的孩子一天一天長大，也替他們高興。孩子的母親天天要上班，每一次出門都要花很多唇舌甚至氣力才能擺脫孩子的痴纏。孩子既哭又鬧，老是扯着母親的手不肯放。

機場送別情景常見，依依不捨。

捨和得其實是兩回事，佛家語：要捨才有得，不捨不得……

捨身為國、捨己為人都是可敬的行為。

記得「文化大革命」時期有句流行口號：「捨得一身剮，敢把皇帝拉下馬」(「剮」音寡，封建時代的一種酷刑，把罪人身體割切成碎塊)，號召無知人民捨身，推翻最高首領，讓他自己一人做皇帝。

捨得和捨不得，存在着每個人心中。

一個老人獨個兒住在一所破房子裏，地方細小，幾已容身不下，卻堆滿廢物。這些我們眼中的廢物，其實是他心中的瑰寶：捨不得丟棄的罎罎罐罐、破箱膠袋、舊衣裳……

為了某種原因，或不為甚麼，有人不顧一切，「捨命陪君子」吃酒。

救災扶貧，有人慷慨捐輸，有人一毛不拔。有個挖苦這些守財奴的笑話：

猴王死後要投胎做人，閻羅王搖搖頭嘆道：「這猴子連一根毛也不捨得拔，怎有資格做人！」

我寫了《欣然集》，一直「宣稱」這是我最後一本書。一位朋友知道後，覆我一個電郵，短短五個字曰：「真是捨不得。」

這位朋友說的捨不得，除了書本之外，實是另有所指也，聽了心中實在感動。可是，捨得與捨不得，難道可由人作主？

捨得？捨不得？

歲月刻在額角

隨心順意
◆張君默

有友人這樣寫我：他底容貌沒有多大的改變，同樣是國字臉、濃眉、細眼、鼻直、口大。但艱苦的生活已經在他的前額和眼尾刻下了好些深深的皺紋，無情的歲月也把他的黑髮染了一點斑白。

這不是一副小老頭的容貌麼？我一向不知道在別人眼裡竟是這個模樣，每天早上梳頭剃鬍子，看見鏡中的自己也不是這個模樣，前些時候，才有些久別重逢的朋友略帶詫異地說：「怎麼你還是十年前的模樣，總是這麼年輕！」現在知道，人的視覺有時是不大可靠的，因為眼前景物，會受角度、光線和遠近的影響，特別是很受心理的歪曲，同樣一張臉，名人看來就並不相同，但是林真的描寫應該是可靠的，因為他是掌相專家，不但能看見人的現在，也能預測人的未來。

歲月很是奇怪，總要刻劃在人的頭髮上、額角、眼睛上和嘴唇上，就像風雨不停地刻蝕岩石，使得青春的光輝，轉眼就消失無蹤。我比較敏感，許多時都看見一些青春臉＋分單薄，青春只像淡淡地抹在上面的一點霞光，是很輕很薄的一層，甚至浸不進肌膚裡面去，彷彿風稍大一點，也能把它吹走。

有些卻不是這樣，青春的光輝像是從他們的肌膚深處散發出來，雖在黑夜或是狂風暴雨裡面，仍然像一隻不滅的燈泡，很是堅定。

不過，無論情形如何，歲月很不講情面，把青春借給你一會，便要急急收回，也許它是還要拿去借給等着用的人。那麼，是不是當青春消失無蹤的時候，人都變得衰頹和醜陋了呢？

雖然確實有些臉面，除去了青春的裝飾之後，看來便乾癟，愚蠢和黯啞無光，但許多臉卻閃着智慧的光輝，要不，亦見安祥、雍容與高貴，這是另一種很美的儀容，是從心裡透出來的，這時不須假借甚麼，而是拿出自己的真本錢，正如哲人說的：為使皺紋必須寫在我們額上時，可不要讓它寫在我們心裡，精神不應該衰老。

恭賀新禧

漫話諺語
◆阿五

一年之計在於春——新的一年開始，「恭賀新禧」聲中撿到一句格言：一年之計在於春。這一年有甚麼生活方面的計劃呢？

計劃不要太大。多年來想看一本名著，未能閱讀，就以讀完名著為計劃吧——一定要讀完，而且要寫一篇讀後感。計劃不大，卻給頭腦一個正確的活動機會。如果你尚未定下一年之計，請參考我的意見。

用心過好每一天

老有所思
◆黃翠雲

用心過好每一天。細味之下，覺得很有意思。

月曆裏有十二個月，共有三百六十五天。假如每一天都能用心的去過，時間就不會虛度，生活也充實得多呢。

記得小時候，外公對我們說過的一席話。那個年代是沒有月曆很容易就撕掉了。小小一方的日曆紙，丟棄了似不可惜，但是一天的時間如果不好好善用就很可惜了。人生苦短，一生能擁有多少個日曆自一天一天的撕去。

要用心的過好每一天。

過去虛度了的時光，逝者已矣，來者可追，我們的「日曆」就掌握在自己的手裏，由我們親自一天一天的撕去。

現在的我們，雖然已過着退休的悠閒生活，但是也要用心的過好每一天。

意思的。外公就是喜歡用這種方式，即是現代的所謂「機會教會」來啟發晚輩。他不愧是教育前輩，可惜那時我年幼又沒有太多跟他相處的機會！

呢？

回想起來，也蠻有意思的。

椅子

同心圓
◆李錦洪

生活簡單就是美。

任你擁有華廈巨宅，瑰麗裝飾，每晚能享用的仍是一牀之大，每日能安坐的，仍是一椅之闊。

一家幾口居住在板間房的人，往往連一張椅子也容不下，只能坐牀。

要為貧窮下一個確切的定義，可以是未曾擁有一張椅子。換句話說，在生活的勞苦愁煩中，能有一張可以讓人完全歇息，身心放鬆的椅子，已是一種幸福。

椅子的價值差距很大，要看質地和設計，香港家庭一般愛用的沙發Sofa，分作不同座位，常見是3+1，足為小家庭所用，當有客人來訪時，主人總會讓客人安坐奉茶，椅子的作用，還包括了人際的連繫，老人家常愛說：「有空來我家坐坐！」正有此意。

椅子最重要是坐得舒服，太過華麗與花巧，反而覺得不自然，變成了炫耀的裝璜，人反而成了配角。

生活會是愈簡單愈快樂，人際關係也是愈單純愈暢快。年紀愈大，愈要放下不必要的負累，珍惜必要的人情關係。

你是否也擁有一張屬於自己的椅子，讓心靈坐坐。

春到人間之竹報平安

刺激大利事
◆歌路

大家唱
◆作詞：冰虹
調寄：鳳陽歌

積福有利，積德有利，和平共處多知己，
四海一家不相欺，夫妻白首慶齊眉。
衷心恭喜，衷心恭喜，衷心祝老天賜福氣比你。
年年賀歲添福氣，天天聚首有別離，
人人健康真恭喜，家家幸福笑微微，
衷心恭喜，衷心恭喜，衷心祝老天賜福氣比你。

再做兒童

珍嬸月記
◆珍嬸

係唔係新聞報告賣話我地特首去工展會幫襯咗萬幾蚊，我都唔醒起又到年尾，又有工展會嘞。

以前細個有得去工展會不知幾開心，阿媽會買好多嘢，阿爸又會問我選邊個工展小姐，重有得睇好多「邵氏出品，必屬佳片」嘅畫頭添。記得有一年阿爸買咗支好長嘅士的糖，不過返屋企冇耐就畀細佬一揮就整斷咗，之後就鑿成一舊舊，足足食咗幾日至食晒。

而家啲細佬仔大把嘢食，睇怕都唔會好似我地當年咁剩係過時過節至有糖食嘞。不過你問我係咪而家啲細佬幸福啲我都唔識答。因為有時啲嘢係要等要盼望至矜貴嘅。嗱，又好似我地係有電視睇，但係有兒童樂園嘅，可以睇完又睇；變咗好耐之後都記得，唔似而家睇電視好似過眼雲煙，之後就冇晒。

嗰日阿女兩公婆帶埋乖孫同我去沙田飲茶，重去香港文化博物館，原來有個畫展就係睇以前兒童樂園個畫家羅冠樵嘅畫，最妙本場刊直情好似本兒童樂園，咁當然有好多頁小圓圓啦，重有播音台、歷史故事等等，另外好多幅都係懷舊嘅，好似拜七姐咁。哈，諗唔到乖孫都一樣鍾意睇啲畫喎，尤其是「三打白骨精」由漫畫變成動畫，佢對住睇完一次又一次，好開心。我阿珍就更加啦，即時唔見咗幾十年，同乖孫一齊做番兒童。

流水不腐

字裡留情
◆魯柏

有個這樣的兒子，每天上班時，揸車帶媽媽一同出去，駛到一個地點，便把媽媽放下。媽媽自己步行回家，每天都要她花上一個多鐘頭。為甚麼這個兒子如此忍心呢？那天恰巧碰到他們兩母子，我便問，何以會有這回事。

那位媽媽笑道：「你看我不是與前不同了麼？」不錯，幾個月前街上碰到她，面部浮腫，步履遲鈍，問她是否不舒服，當時她皺着眉頭回答：「不用說啦，看過醫生也沒用，自己身體不濟。」原來，她一向有糖尿病，近來又感冒，體力日差，糖尿病更甚。醫生吩咐她小心飲食，她卻消極的說，死便死啦，不再戒口了。結果因為失去信心，又放縱自己，弄放棄，終於兒子想出上述的方法，幾個星期之後，果然前後判若兩人。

她那兒子這時插嘴說：「如果我不是這樣強迫她做，那會有這好現象。」她聽了便笑道：「開始時候雖然辛苦一點，後來繼續下去，成績便出現了。我曾經試過中途而廢，叫辛苦，他不理，一定要載我出去。在那裡下車，如果我不走回來，怎麼可以？」結果，這方法使她的健康得以恢復，精力又出現，跟我們第一次公園碰見差不多了。流水不腐，果然有道理。

至身體日差。

她的兒子卻要強迫她戒口，一方面又鼓勵她恢復晨運。她去了幾天又

快樂的理由

心寬看天下
◆梁燕燕

人人都想快樂，如果你現在不快樂，想不想活得快樂呢？

專家告訴我們要改變，一定要有強烈的動機。有動機，改變就有力量。要生活變得快樂，加強動機改變現在的生活，最重要要做的就是問自己想改變的理由？

有人喜歡吃東西，但為了健康，一下子戒了吃肥膩及減食量。所以找出一個能說服或恐嚇自己的理由，然後進行改善，成功會在望。

我為什麼要活得快樂呢？第一，生命祇得一次，活得快樂才對得起自己；第二，不快樂會影響健康，長期鬱結，生癌的機會便會很大；第三，不快樂樣子會很難看，再多化妝品及靚衣裳也沒有用；第四，不快樂令愛你的人擔心，四周的人會討厭你，還有第五；第六……。

快去為自己找個要活得快樂的理由，然後定下計劃，一步一步的實踐，走到中段要份外堅持，永不放棄，快樂的人生就在前面等著你！

娛人娛己

開心老字號
◆李慧雅

要找尋開心、快樂，很多人會用盡不同的方法去尋覓。要快樂，除了要改變生活態度外，尋找適當的娛樂亦是一個快樂的處方。每個人對快樂的定義不同，而每個人的興趣亦很不同，尋找到適當的娛樂便可讓自己更開心、快樂。

很多老友記可能感覺越來越難找尋快樂，因為香港供給老友記的悠閑或娛樂設施很不足，如：沒有足夠的公園給老友記休憩或長者社區中心等等。因此在港居住的老友記必須要在最有限的資源下，找尋自己的快樂。

要用最簡單、方便的方法娛樂自己，老友記可以相約一位好朋友，到家中或公園下棋或唱歌。亦可以嘗試一個較大眾化的娛樂，便是看電視。很多人覺得看電視是一個不健康的娛樂，但只要有適當的休息，看電視亦可以是有益的娛樂。

老友記可以透過電視的新聞、資訊節目了解現今社會的最新資訊，而透過電視節目，老友記亦可以學習更多不同的新鮮事；老友記亦可以揀選合適的舊電影，並邀請朋友到家中一起觀看，這樣除了可以娛樂自己亦可以娛樂別人，同時可以大家一起細味過往的香港，這可以說是一舉兩得。

除了看電視，老友記亦可以相約老友記或參加本地遊旅行團到香港四處遊。到天水圍的濕地公園觀賞大自然，到流浮山吃海鮮等，老友記可以與朋友或家人一起從新了解香港，這些老是健康的娛樂。

當然，最重要是香港政府應該加快腳步，為老友記增加更多娛樂或悠閑的設施，讓他們可以更快、更方便尋找到快樂。

知足常樂

快樂心經
◆余惕君

中國人常有知足常樂的自我勸導。有人得出結論，認為這易使人不求上進，得過且過。

誠然，生活中是有人把知足常樂，作為不求上進的遁詞，但不能由個別推及一般。

所謂知足常樂，是勸喻他人或自己要常持愉快的心態。它並不代表胸無大志、不求上進、意志消沈。他只是人在不盡如意的現實面前，在無可奈何的挫敗之後心理復衡的一種策略。心理復衡的作用恰恰在於避免意志消沈，在於振奮鬥志。

知足常樂，能使人在任何困境前都能以一種平和心態更積極地對待生活。

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——東區六通拳長運人士 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