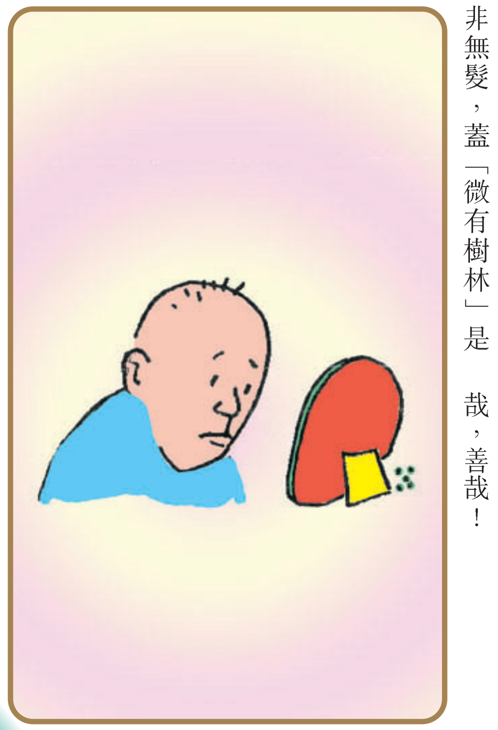
牛山濯濯

——山上微有樹林，並非禿頂。

漫話諺語

◆阿　五



很多人對頭髮十分注意，令人想到以「牛山濯濯」喻禿頂。「牛山濯濯」解作「山上微有樹林」，並非無髮，蓋「微有樹林」是「別有風光」，頭髮只剩下「樹林」的人，特別注意護髮是應該的。

注意護髮的朋友說，每天早上對鏡梳髮還有一個好處：反省我身。對着鏡中的我，反省自己言行：我日三省我身，聖賢之道也。善哉，善哉！

無法可修飾的一對

我見我思

◆岑家雄

父母親節又臨，一幕幕孝敬父母的賢行在週遭不斷上畫。然而這只是我們能見的少許表面片段，實際不少護老者都時刻盡心盡意照料家中長輩，身體力行實踐孝行。

其實「護老」是一份極難做好的工。首先需要多元技能和知識，這可不是三朝兩日即可掌握，護老者實需要「實戰教練」作臨場指導，因此應有更多有護理專才的「到戶教練」作臨床教導，好讓護老者能按步明瞭技能和知識。

當然，徒有技能和知識是不足夠的，更重要的是提昇護老者的心理素質。護老不單是長時間的承擔而致疲困，更因護老者往住對長者愛切，而令壓力鉅增，適時的休息當可為他們提供「充電」的機會。除此，護老者的互助小組也絕對重要，同路人的分享分擔所起的「同行」感，肯定是動力的添加劑。

這幾方面的支援目前在港均透過社區和院護服務提供，奈何發展和改進的空間還是很大。就以予護老者「歇一會」，暫託長者的住宿服務，目前只有少數院舍有此服務，令護老者可「充電」的機會或成奢侈素求。

其實還有不少護老者因照顧家中長輩而需停職或縮減工時，頓時面對家庭收入減少但護老開支增多的矛盾困境，壓力大增；亦有護老者不能停職，硬着頭皮做好職業和護老兩份工，身心更倦。外國不少國家都有為護老者提供經濟支持，或是現金津貼、或是稅務減免。背後的意念絕不是「有錢駛得鬼推磨」，而是對護老者的委身作嘉許，及令他們減少經濟壓力而可更專注護老；亦有國家在他們的支援策略中表明，推動僱主在挑選應徵者時接納護老的技能和知識與及經驗，好讓下崗護老者有需要重返勞動市場時其護老經歷被認定。

我們都同意家人是尚佳的照顧者，但我們斷不應濫用他們的孝心，要對他們有長遠的支援，才能將護老的工作發揮得淋漓盡致。在家中護老的朋友，我們真的愛您。

百年人事

海闊天空

◆馮浪波

一位年青朋友知道我年近九十之後，突然提出一個怪主意，建議我寫「百年人事」。我覺得有點滑稽：我年未滿百，怎有資格寫百年來的人和事？

朋友卻另有見解。他說百年前你老雖尚未出世，但年幼時一定聽你的前輩說過他們經歷過的事，所以你雖未目睹，定曾耳聞，寫百年人事，有資格之極。

說的也不無道理，這就動筆，想到甚麼就寫甚麼。

百年人事，說來自然無限欷歔。人和事，有令我歡笑欣賞的，也有使我搖頭歎息的，簡單一句就是：有好有不好。

今天先說好的。只寫小事，不說國家大事。

第一好：老太太們走出廚房，不再被困家中了。

家居的天台花園，現在每天都可以見到老太太們在空地上做運動，三五成群各要各的。距家居不遠的一組，成員五六個，打的是八段錦（這個我懂），一面做，一面交待「招式」：左右開弓似射雕，兩手攀足固腎腰……

較遠的草地上，可就熱鬧了。二三十個太太，身穿同一款式的運動衣，圍成一個圈子。

師父是一個年紀較輕的女子。哨子一響，徒弟們就站好，作出準備，依照師父喊的口令，第十八式：兩手叉腰，頭向後彎……，一二三四，二二三四，三二三四等等。

忘了補充，她們的師父不叫「師父」，叫「師姐」，我是聽一個新加入的太太說的。她向師父打招呼：「師父，早晨」，「師父」馬上更正：「是師姐。」

她們的運動叫甚麼，我不懂。只見一會兒摸摸耳朵，一會兒揉揉眼瞼，最後一式是鼓掌、慢跑。

身手靈活，精神飽滿。八九十年前，這種景況可說絕不可能見到。老太太們（甚至年輕小姐）只可守在家中，所謂「三步不出閨門」。此所以，太太們走出廚房，自我解放，在我看來，是百年來難得一見的大大佳事。

呃人嘅嘢

珍嬙月記

◆珍　嬙

報紙大賣新聞，話啲超市點樣出術，大聲話禮拜五特價其實比平時重貴。我同阿女講：不嬲都知㗎喇，平時六盒裝飲品賣十三個九，忽然間話買兩包送一包，即刻就變咗廿一蚊包，逐盒計重貴咗。所謂奸商奸商，點會死錯人㗎，無情情改咗賣法志在促銷之嗎。飲品都好啲，買多啲最多擺埋一邊唔算好阻地方，有一次啲雪糕搞啲乜嘢加一蚊買多盒，局住要買兩盒，結果塞住個冰格，之後要勤啲去買餸，激鬼氣。唏！呢啲招數邊度呃到我哋啲師奶假，唔知係未吖啲男人唔知價定係啲識搵錢唔志在嘅女強人呢？

阿女話，就算畀得起都唔想畀人搵笨嘅，咁都啱，最緊要係公道吖嘛。開講話齋，寧願攞去送畀人做善事都冇理由畀人呃。但事實上，日日有大把呃人嘢啦，要做精明消費者，真係要金精火眼至得。

呢，好似啲乜嘢神奇藥、補藥啦，我就唔會亂信嘞。好似話關節痛，一陣間話葡萄糖氨，一陣間話軟骨素，今日睇報紙，居然有隻乜嘢鴯苗油添，全部都話即刻斷尾。唉，信晒就死囉。

老公忽然係隔離加把口：係囉，嗰啲話搽完之後塊面即刻白過雪嘅咪都係呃人嘅，你哋又信？

投資

愛老言老

◆邱可珍

世上只有一種投資是不計算回報的，那就是父母投放在子女身上的一切，包括愛、心力、時間、金錢和物質。

如果你已身為父母，自然明白我所說的。

如果你仍未當上父母，看看身邊親友所作的便一清二楚。

還有，想想自己的父母怎樣撫養和栽培我們就更了解他們的付出。

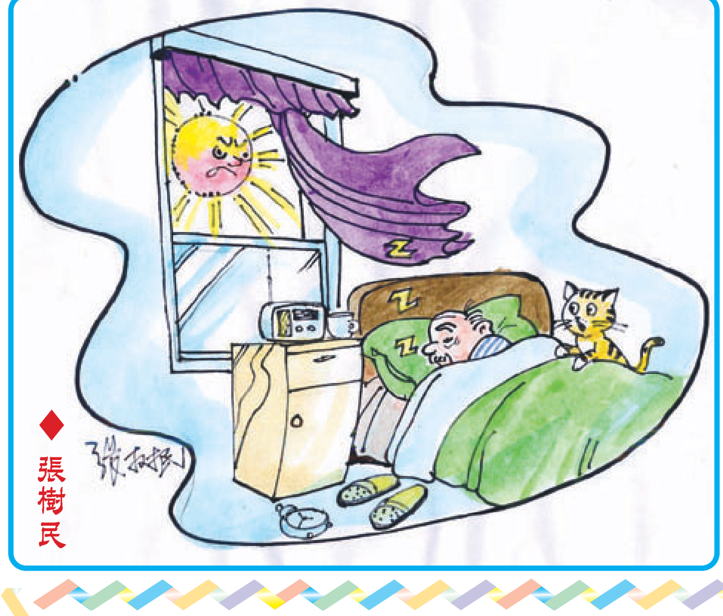
有位好友的女兒只有十歲，有次逛商場時看中了一對靴子，好友問她是不是喜歡，女兒點點頭，好友便二話不說的給她買下。

雖然那雙靴子要一千七百多塊錢，好友卻連猶豫一下都沒有。

父母的付出是甘心樂意的，而且不求回報。偶爾子女請喝一頓茶，或是送上一份小小的禮物，便已經欣喜若狂，到處告訴人子女多麼孝順和體貼。

子女長大了，你以為父母的投資可以告一段落了罷！

才不，只是把投資轉到孫兒身上。



◆張樹民

太多休息，本身成了一種病態。

◆荷馬

我是男士

爺孫情

◆老　叟

爺爺教小強要勤力讀書，便說：「我是碩士，你爸爸是博士。」

小強：「有甚麼了不起！」

爺爺：「那你將來要做甚麼？」

小強：「不用了。」

爺爺：「為甚麼？」

小強：「我一早便是男士了。」

跨齡活動

同心圓

◆李錦洪

要老有所樂，必須走出自設的籬笆，多參與群體的活動，令晚來的生命注入新的動力，生活更添姿采。

年輕的時候，做事總有目的與條件，計算得宜，年紀大了，一切可以隨心所欲，做一些自己喜歡，又不會傷害別人的事，特別是參與一些生平未曾接觸的事物，足以彌補生命的空白。

社會對老人的資源永不嫌多，永遠不足，但老人活動卻有廣闊的空間讓大家參與，但我提議不應長困於長者的世界中，只要體力和心力可以承受，更可以參與一些跨年齡的活動。

道理很簡單，只有長者參與活動，總帶來一種「身後蕭條」的感覺，身邊總有人會「先行」，舊人會愈來愈少，這種「大限」的感覺會不期然地影響到大家的心情，活動本身也稍嫌單調，太過遷就長者需要。

相反，如果能跨越年齡的界限，無論是學習或興趣，能夠和不同年齡的朋友在一起，交流學習，世界會變得更大，自己愈見年輕，人生的經驗可以交流，生命的活力更見澎湃。

年輕一代其實很需要長者的善導與分享，這種雙向的交流是參與活動最大的「花紅」。

且跨前幾步，參與跨齡活動。

人生大計

老有所思

◆黃翠雲

美國一位旅遊家於一九九九年出版一書《一百件臨終前要做的事》，列出一百個世界各地值得一遊的景點。他計劃在他老得不能動之前，遊遍書中所列的所有地方，可惜只完成一半，在二○○八年八月，不幸跌死在家中，終年四十七歲。生命無常，令人惋惜。

人生是一個短暫的旅程，能在有生之年做完一百件想做的事，實在不容易，有時候人算不如天算而有所遺憾。

但是人生中最重要的事是甚麼，各人的看法不同，能積極面對人生，選定目標，不一定要「一百件」。因為他是一位旅遊家，又是青壯之年（出書時才三十八歲），他會認為所定的目標不算太多，而他的作為確有鼓勵人每天都要抱着今天就是最後一天在世的心情去過。

我從來就無打算過訂下「一百件臨終前要做的事」的大計。數十年來曾稍有計劃要做的事，往往大都事與願違。所謂不如意事，十常八九，也許只得那一二件如願以償吧。

我年輕時，曾胸懷大志。但在滾滾紅塵中，為生活、愛情、家庭和兒女而被磨蝕了。自知只是社會裏的一粒微塵，無足輕重，甚麼時候，飄到甚麼地方，都是未知數。

記得我初中畢業時的班主任，在最後一週的週記評語欄，以我的名字題了一聯：

翠葉紅花莫辜負三春景物

雲衣風馬任遨遊九闕城池

恩師的勉勵，也可以說是我人生的大計。回顧過去，我有虛度歲月辜負三春景物嗎？可有豪情壯志遨遊九闕城池？唏噓的是只有虛度歲月，而獨欠豪情壯志，真的愧對恩師！

快樂離你有多遠

快樂心經

◆余惕君

人一生都在追求快樂。快樂離你有多遠？

有人認為快樂遙不可及。因為甚麼叫快樂，太難界定。溫飽不愁了，還有山珍海味；你有錢了，可總有人比你更有錢；生活水平提高了，可比你生活好的人有的是……。

有人認為快樂伸手可得，因為他知道通往快樂之門的鑰匙不在別處，就在自己心中。快樂是物質的，更是精神的。快樂哪裏來，知足中來，自得中來，助人中來，智慧中來，安靜中來，平和中來，不貪中來，惜福中來……。

為了快樂，人要努力使自己活得更自在；為此，要找回人生的一些基本要素。這是一種內心的調整，這是一種積極的調整，這是一種根本有效的調整。

化境

隨心順意

◆張君默

記得一位老人家病危之時，他太太從他雜亂的書桌上揀出一張過期支票，面額五仟元，是一位平日常有過從的朋友開出的。這是一張退票，而且退了兩次。

他太太問明是一筆借款，於是說要追討，老人家擺手說：「不要追吧，看來他也是不得已！可是，他借去了那幾本書……。」

那是幾本古籍，老人家就是臨終囑託，有便就代他問一下。他太太為此有點憤然，說他不追錢而追幾本舊書，做人一生也不踏實。老人慘淡地向我笑笑，他也許知道，只有我會同意他。

老人謝世之後，我見過那位朋友，然而沒有問起關於書的事，一來是怕對方為此感到尷尬，二是覺得，老人對錢財看得淡泊，卻是臨終仍不脫書獃子氣，端的是個書癡！那幾本書，雖然是版本珍貴，但他已看不着了，他太太更不屑去看，兒孫也沒一個會對書有興趣，討回來，難道拿到他的骨灰龕前焚化？

這老人，執着得很可愛，倘若有一天臨到我也有此處境，錢財恩怨，當然可以一擺手就丟開，如果愛情的書被借去了，最好不再追討，人家既然借去，必是有個用處，就此送了給他，好作個記念。

錢財事物，以至名譽利害，實在只是生命的一部份，匆匆數十年間，借了一個軀體顯現出來，就同流水通過一個溪澗，其時有繁花野草在水邊生長，有小鳥與小獸來飲水，水中又長了小魚蝦，連那些石子也顯得晶瑩可愛，直至水流枯竭，只餘下一道涸溪時，一切又復歸沉寂，無有生命；這溪，尚可執着一隻鳥，一朵花，還是一陣悅耳的潺潺流水聲呢？都沒有了，歡樂過了嘛！

殘奧金牌與他的母親

開心老字號

◆李慧雅

殘奧金牌得主兼世界紀錄保持者蘇樺偉，在北京2008殘奧中再次奪得金牌，讓更多內地及香港人認識這位香港精英運動員。但，在這為精英背後，不得不談的是他偉大的母親蘇太，蘇樺偉有今天的突出成績，除了因為個人努力外，亦因為身後母親的努力，及無微不至的照顧，才造就出這傑出的兒子。

蘇太，一個偉大的母親，在蘇樺偉眼中，她便代表了一切。從起居生活、調理身體到舒緩心理壓力等，蘇太都對偉仔無微不至。偉仔亦很感謝母親的照顧，因為他比賽前，只需要集中精神練習，為比賽做足準備，所有煩瑣事媽媽必會為他打點。

很多子女，對母親的愛或感激之心常常收藏在心中，不會用說話言語表達；但偉仔及蘇太卻不同，他倆會將自己的感情以行動表達。感動的，他們會一起流淚，開心的，他們會一起歡笑相擁；感謝的，他們會以說話或親吻對方以示多謝。無論是家人、情侶、朋友都應該這樣的相處之道生活，這樣才可讓對方親身感受到你的感覺。

雖然母親節剛剛過去，但是亦希望你可以再次感謝你身邊為你努力、對你體貼照顧的伴侶／母親，再一次說感謝。在這裡，祝賀各位天下的母親，母親節快樂！

樓梯的故事

兒時舊話

◆潘國靈

樓梯是充滿故事的，當樓宇還未衝上雲霄之前。

樓梯曾經是童年的即興遊樂場，與玩伴們猜「包剪揼」，猜贏的就上升一級，看誰先抵達終點；刺激的，一步十級的向下跳也夠亡命；又或者，就沿著兩級樓梯雙腳交替踏步，這原始運動，沒想到後來成了健身中心的「樓梯機」。

童年與樓梯相交的，當然還有滑梯。滑梯有直的，有螺旋型的，一級一級爬上去，就為了從高處滑下來；向下俯衝，原來是人類的原始慾望。

還有一種夢，你一定做過——步落樓梯，突然差錯腳；人未倒地，猛然給噩夢驚醒。曾經聽過一個說法，說如果你在這噩夢中看到自己跌落地上的樣子，那是一個凶兆，非常恐怖。這種樓梯失足的夢，長大後好像消失了。這種人類共通的夢境，我以為暗藏著形而上的存在密碼。

童年作樂的樓梯，只是典型公務員宿舍的灰色石梯罷了，但於我來說，卻是獨特的；在這裡，我玩過、跳過、摔過。有沒有人重訪兒時出外及返家必經的那一道樓梯呢？我試過。童年舊居所行將清拆，四周築起重重的鐵絲網，人去樓空，我偷偷闖入，踏著細步，輕踮記憶。置身其中，想到電影《三更之回家》的廢墟，打了一個冷顫。

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