



**海瀾天**  
◆馮浪波

好事繼續寫。《百年人事》中第三項最使我感動的是：家庭內父子關係大大改變。在我幼年時代，一個理想家庭必須有一個嚴父和一個慈母，尤其不可缺的是一個對子女嚴厲至近乎苛刻的父親。

社會進步了，父親們也進步了，不再從早到晚板起面孔，說每一句話都像訓話了。

實在是個可喜的現象。我眼見不少朋友和我的朋友，做父親的和做兒子的

## 父子·夫婦·子女

後的男女，生活都很愉快正常，談天說地，互相開玩笑，真真正正像好朋友一樣。

「五常」中的夫婦關係也有了巨大的改變：夫婦鬧離婚的也多了。

我把夫婦的離異作為

好事，一件感動我的好事，也許有讀者不同意。

兩人結婚後發覺生活越來越不和睦，天天爭吵甚至打鬧，達到無法忍受和挽救的地步，為甚麼不可以分離呢？

事實證明，不少離婚

的，都像兄弟一樣玩在一起，談天說地，互相開玩笑，真真正正像好朋友一樣。

「五常」中的夫婦關係也有了巨大的改變：夫婦鬧離婚的也多了。

我把夫婦的離異作為

好事，一件感動我的好事，也許有讀者不同意。

兩人結婚後發覺生活越來越不和睦，天天爭吵甚至打鬧，達到無法忍受和挽救的地步，為甚麼不可以分離呢？

事實證明，不少離婚

後的男女，生活都很愉快正常，談天說地，互相開玩笑，真真正正像好朋友一樣。

「五常」中的夫婦關係也有了巨大的改變：夫婦鬧離婚的也多了。

我把夫婦的離異作為

好事，一件感動我的好事，也許有讀者不同意。

兩人結婚後發覺生活越來越不和睦，天天爭吵甚至打鬧，達到無法忍受和挽救的地步，為甚麼不可以分離呢？

事實證明，不少離婚



**我見我思**  
◆岑家雄

據香港中文大學在2005年發表的研究報告顯示，本港六十五歲或以上人士約百分之四受困於老人痴呆症。

從安老服務的角度出發，固然要從預防、治療和照顧作多元介入。近年衛生署大力推動「輕度認知缺損」的評估和跟進，處理於微，協助有輕微認知缺損長者。

加拿大安大略省在十年前已為痴呆症患者推行的「預定照顧安排」計劃，此計劃推行的精髓在於對人選擇權利的尊重，當某人在其認知能力無損

## 無臨渴掘井

時，即有能力了解與照顧安排相關的資料和能作出理性選擇日認知缺損時在醫護、營養、居住、衣食及安全等的照顧安排。

接着，就是物色和邀請一位深獲其信任人士作照顧計劃執行人，此執行人的權力只會

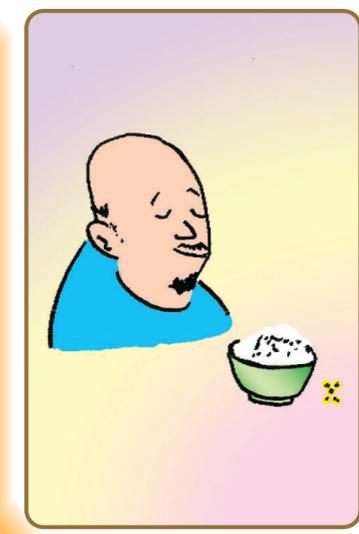
在醫生評估計劃當事人認知缺損，而未能作決定後方會生效。若當事人未確定失去決定能力以選取其計劃執行人時，則其親友可向有關當局申請成為局方委派的代表執行者。

他山之石作借鏡固然有很多需深究和裁剪的空間，這兒

的分享重要之處是要大家明白在認知能力足可作決定時，自選其他日出盆子後合乎一己意願安排的重要。更重要的是長者應及早找得可信賴的執行人，以收安心無憂之感。

為什麼「預定照顧安排」計劃的設定那麼重要呢？曾接觸一對年邁恩愛老夫夫妻，所有資產均聯名擁有，但當老先生患有痴呆症被評斷難作自決時，其簽署有關文件亦會變無效，而頓令資產動用不得，空有千萬資產，亦現生活困境；也有長者因終日憂慮痴呆後無人關心照顧時，因而演變成抑鬱。

「老友記」請及早行使選擇權利，未雨綢繆吧。



**漫話語語**  
◆阿五

「病往淺中醫是也。如果有一位經常為自己作「健康檢查」的醫師，定期去檢查，由於醫師有你的病歷，易於明

意，所謂「病往淺中醫是也。如果有一位經常為自己作「健康檢查」的醫師，定期去檢查，由於醫師有你的病歷，易於明

意，所謂「病往淺中醫是也。如果有一位經常為自己作「健康檢查」的醫師，定期去檢查，由於醫師有你的病歷，易於明



**無病呻吟**  
—無因何必自苦？

瞭你何以有些小病痛。心理學家說很多人特別關心自己的健康，會經常無病呻吟，無因而自苦，大可不必要。

老人保健，首重飲食，戒食美味，「飯吃八分飽」。小病小痛，多數是飽食後果。知其因，不必自苦。

## 無病呻吟

者，她傳奇的一生，我有一位傑出的作家。因為我也愛讀書，她傳奇的一生，我

述人生的意義時，他引出自傳殘障的女作家，一位意志，克服肉體的創痛，精神的折磨，而成為一位傑出的作家。

因為我也愛讀書，她傳奇的一生，我

## 為生命唱采

生命更加豐富。直到肉體機能盡失，藥石無靈，嚙下最後一口氣，才完結她的生命。

那微弱如豆，又曾發出光芒的殘燭似生命！

她曾經說過：「除了愛，我一無所有。」



**老有所思**  
◆黃翠雲

底的主月，牧者的生命，筆名杏林子。她熱愛生命，積極面對人生。雖然長年累月遭受病痛折磨，也曾對生命感到絕望，但她的意志堅毅，在逆境中自強不息，令她的

志的故事，其中的人和事，都深深感動人心。不愧為牧者，因為我也愛讀書，她傳奇的一生，我

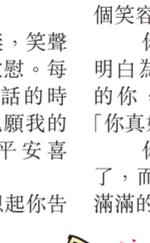
親愛的媽媽：近日看見你精神奕奕，笑聲朗朗，心中有說不出的欣慰。有一天當我和宇宙能量對話的時候，第一句必定是：「祝願我的爸爸媽媽身體健康，平安喜樂。」

媽媽：這幾天常常想起你告訴我的那個感人至深小故事——

有一天，你如常往公園晨運，就在公園的入口處，你看見一對母子，母親已近八十，頸椎彎曲，頭也抬不起來，兒子五十開外，不像退休人士。是放假，還是在金融海嘯中被迫放假？你說你也猜不透。

兒子牽著媽媽的手，慢慢地走。連續幾天，你也跟他們不期而遇。這一天，你終於聽見那兒子說：「媽，天天出來走一走，精神是不是好多了？對，天天出來才好，知道嗎？」

你望向那媽媽，只見她的頭雖然依舊低垂著，嘴角卻現出一



**心靈家書**  
◆黃曉紅

個笑容，很安慰的樣子。你說那一天，連你自己也不明白為什麼，從不「多管閒事」的你，竟走上前跟那兒子說：「你真好！你真孝順！」

你說那兒子笑了，那媽媽笑了，而我媽媽你也笑了，心中是滿滿的感動。

媽媽，謝謝你從小到大給我講故事。是你讓我在故事中成長，是你令我明白到故事的威力；是你潛移默化地，令我懂得把故事應用到我的寫作、授課和講座上。

媽媽你說，今天的我甚麼都懂，也許你的那些故事，在我來說已極平常。

媽媽讓我告訴你，我不懂的事情還有太多，一輩子也不可能學得完。而且，即使我真的什麼都懂，我也永遠愛聽你說的故事。

天下間最動聽的聲音，莫過於母親給兒女說故事。

永遠愛你的女兒上

個笑容，很安慰的樣子。你說那一天，連你自己也不明白為什麼，從不「多管閒事」的你，竟走上前跟那兒子說：「你真好！你真孝順！」

你說那兒子笑了，那媽媽笑了，而我媽媽你也笑了，心中是滿滿的感動。

媽媽，謝謝你從小到大給我講故事。是你讓我在故事中成長，是你令我明白到故事的威力；是你潛移默化地，令我懂得把故事應用到我的寫作、授課和講座上。

媽媽你說，今天的我甚麼都懂，也許你的那些故事，在我來說已極平常。

媽媽讓我告訴你，我不懂的事情還有太多，一輩子也不可能學得完。而且，即使我真的什麼都懂，我也永遠愛聽你說的故事。

天下間最動聽的聲音，莫過於母親給兒女說故事。

永遠愛你的女兒上



**讓身體自然的作息、飲食，便是最好的養生之道。**  
◆張樹民

一位朋友的妹妹六十多歲，患上骨疾多年，主診的公立醫院醫生多次勸喻她動手術，並詳細分析進行或不進行手術的後果，但這位女士就是害怕，始終拿不起勇氣應允。

日復一日，兩年後，她痛得舉步維艱，雖然家人不斷游說和鼓勵，但她仍然猶疑不決，理由是萬一手術不成功，情況豈不更壞！她不是要持拐杖度日，甚至癱瘓嗎？

大的傷害，為什麼不勇敢的地踏進一步，何況醫生已表示有百分之七十的成功機會！

「害怕」是一種心理障礙，即使家人和親友不斷鼓勵，但如果當事人沒法衝破自己的心理關卡，旁人也沒計可施，只能乾著急。

筆者曾經骨折，手術後也曾經歷一段頗長的痛楚期，但起碼可以恢復行走。

害怕，其實是害怕失敗。

不錯，搏一搏不一定成功，但起碼給自己一個機會。不搏卻註定失敗。

**害怕**  
◆邱可珍

示，這樣下去，她遲早都要持拐杖行走，而且長久的痛楚其實對身心產生莫大的傷害，為什麼不勇敢的地踏進一步，何況醫生已表示有百分之七十的成功機會！

「害怕」是一種心理障礙，即使家人和親友不斷鼓勵，但如果當事人沒法衝破自己的心理關卡，旁人也沒計可施，只能乾著急。

筆者曾經骨折，手術後也曾經歷一段頗長的痛楚期，但起碼可以恢復行走。

害怕，其實是害怕失敗。

不錯，搏一搏不一定成功，但起碼給自己一個機會。不搏卻註定失敗。

逢就因多講多，小巴衝紅燈，撞上人路，年初三醉酒駕駛撞到的士，車有晒，都係令人好心痛。應該重罰增加阻嚇作用至得。

但係三歲細佬昇個精神病人斬死有冇得預防呢？個女高官昇個非禮半夜生女，不停教我地點預防豬流感，實情同禽流感一樣，學足十年嘞。不如教我地點面對精神病人，好似失常之前有乜徵兆，臨場點樣應付，乜企人應該點樣做之類，呢啲更加可以救命嘍。

「害怕」是一種心理障礙，即使家人和親友不斷鼓勵，但如果當事人沒法衝破自己的心理關卡，旁人也沒計可施，只能乾著急。

筆者曾經骨折，手術後也曾經歷一段頗長的痛楚期，但起碼可以恢復行走。

害怕，其實是害怕失敗。

不錯，搏一搏不一定成功，但起碼給自己一個機會。不搏卻註定失敗。

## 死得人多

女高官昇個非禮半夜生女，不停教我地點預防豬流感，實情同禽流感一樣，學足十年嘞。不如教我地點面對精神病人，好似失常之前有乜徵兆，臨場點樣應付，乜企人應該點樣做之類，呢啲更加可以救命嘍。

「害怕」是一種心理障礙，即使家人和親友不斷鼓勵，但如果當事人沒法衝破自己的心理關卡，旁人也沒計可施，只能乾著急。

筆者曾經骨折，手術後也曾經歷一段頗長的痛楚期，但起碼可以恢復行走。

害怕，其實是害怕失敗。

不錯，搏一搏不一定成功，但起碼給自己一個機會。不搏卻註定失敗。

逢就因多講多，小巴衝紅燈，撞上人路，年初三醉酒駕駛撞到的士，車有晒，都係令人好心痛。應該重罰增加阻嚇作用至得。

但係三歲細佬昇個精神病人斬死有冇得預防呢？個女高官昇個非禮半夜生女，不停教我地點預防豬流感，實情同禽流感一樣，學足十年嘞。不如教我地點面對精神病人，好似失常之前有乜徵兆，臨場點樣應付，乜企人應該點樣做之類，呢啲更加可以救命嘍。

「害怕」是一種心理障礙，即使家人和親友不斷鼓勵，但如果當事人沒法衝破自己的心理關卡，旁人也沒計可施，只能乾著急。

筆者曾經骨折，手術後也曾經歷一段頗長的痛楚期，但起碼可以恢復行走。

害怕，其實是害怕失敗。

不錯，搏一搏不一定成功，但起碼給自己一個機會。不搏卻註定失敗。



**隨心順意**  
◆張君默

聽過一位女子感慨地說，男人五六十歲，風度會更瀟灑，更有魅力；女人就不同了，老了就老了！話雖如此，有時也有些例外，就我眼之所見，不是上了年紀的女人都是叫人

聽過一位女子感慨地說，男人五六十歲，風度會更瀟灑，更有魅力；女人就不同了，老了就老了！話雖如此，有時也有些例外，就我眼之所見，不是上了年紀的女人都是叫人

的肌膚與斑白的頭髮間，會透出一份尊貴與魅力，使人看來感到愉快安詳，而不會產生憐憫心情。

記得有句話說，女人年輕時，美麗有人愛，年輕時則要有人愛才會美。這說對了，年輕時膚光明媚的

最佳美容素

女人，美在外表，那是天賦的青春美麗，奇異得令人目眩神馳；青春過後仍然美的女人，便要靠內在的發揮了。缺少內涵心理變態的女人，會拼命的在臉上施脂粉，在服飾上抗拒歲月，或是還要作種種性感姿態。夕陽慘淡，真是我見尤



**快樂心經**  
◆余惕君

內心深處最殷切的需要，就是渴望得到他人的肯定。這也是人區別於動物之處。既如此，我們要學會尊重別人。你希望別人怎麼對待你，那你就應該怎麼去對待別人。尊重別人，應當肯定他的價值，讚美他的優點。

每個人內心深處最殷切的需要，就是渴望得到他人的肯定。這也是人區別於動物之處。既如此，我們要學會尊重別人。你希望別人怎麼對待你，那你就應該怎麼去對待別人。尊重別人，應當肯定他的價值，讚美他的優點。

每個人內心深處最殷切的需要，就是渴望得到他人的肯定。這也是人區別於動物之處。既如此，我們要學會尊重別人。你希望別人怎麼對待你，那你就應該怎麼去對待別人。尊重別人，應當肯定他的價值，讚美他的優點。

## 尊重別人