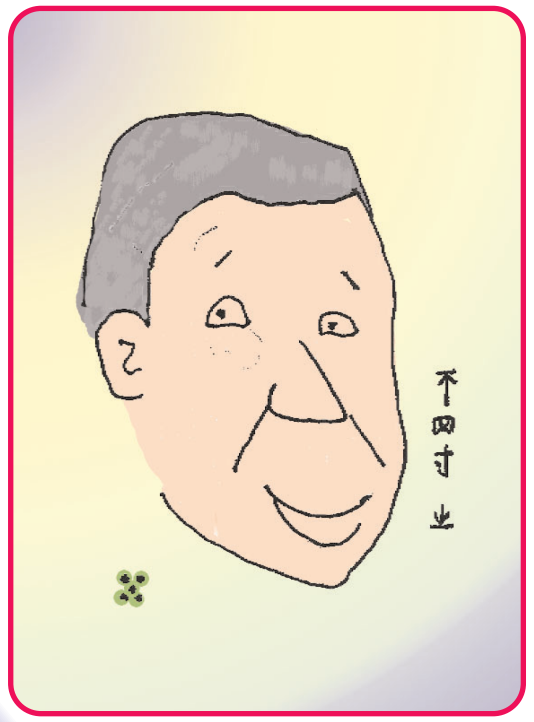
口耳之學

漫話諺語

◆阿　五

耳聽來的事物，立刻當作學問，掛在口上，表示自己有學問或者見聞廣，其實這是所謂「口耳之學」，淺薄而且並不完全理解的一種表現。語出於荀子勸學篇。

「口耳之學」又稱「口耳四寸之學」，正如勸學篇說的：小人之學，耳入口出。口耳之間僅四寸而已。因此口耳之學亦作「四寸之學」，何足誇哉！



蕭灑走我路

敬老篇

◆鄭經翰

百年歸老，是人生必經的階段。步入晚年，人人遲早都會面對死亡的問題，及早預備身後事，對很多長者來說，今時今日已經並非禁忌，反而是需要未雨綢繆的最終大事。

香港地少人多，土葬多年前已是不合時宜，並非普通人家可以負擔之事。時至今日，連火化後找個安置骨灰的地方也不容易，費用也不菲。更重要的問題是，安葬地方倘若偏遠，子女將來要拜祭也會十分不便。有見及此，不少長者都改變了觀念，認為選擇海葬或火化後撒骨灰於紀念花園，也是一個值得考慮的辦法。

近幾年，香港有不少扶老團體都有安排服務，為長者生前預訂辦理身後事服務，其中一項活動，就是組織長者出海參觀海葬及撒骨灰儀式。他們發覺不少長者相當開明，認為海葬或火化後撒骨灰更簡單方便，尤甚是一些膝下無兒無女的長者，態度更積極。

根據食環署的統計資料，過去三年來，本港選擇海葬和撒骨灰於紀念花園的人數都持續增長，由二零零六年的58人增至二零零七年175人，去年首九個月，人數更已增至257人。可以預期，隨著人們觀念的改變，海葬及火化後撒骨灰的簡單處理身後辦法一定會愈來愈受歡迎，值得有關當局大力推廣。

人赤條條而來，亦勢必赤條條而去。本來無一物，軀殼不外是一個臭皮囊而已。只要生前活得快樂和有意義，身後便不必過於計較執著，愈是簡單處理自己的身後事，對子孫和社會而言，都是利多於弊哩。

父子三

海潤天空

◆馮浪波

家居一帶不知修理或安裝甚麼，電視沒得看，連電腦也停止運作。這時候，最好便是聽音樂。

隨意抽出一張唱碟，一看，是一九九六年維也納新年音樂會的錄音。再看，兩張唱碟共錄有樂曲十六首，其中史特勞斯的佔了十五首，可見史特勞斯如何了不起。

其實，我現在所說的史特勞斯並非一個人而是父子四人，四位都是作曲家，尤以父子三人最著名。

初聽史特勞斯，不知誰是父誰是子，因為兩個都叫約翰（一個孫子也叫約翰），後來找得資料，才弄清楚：

老父約翰，人稱華爾滋之父，長子小約翰，是華爾滋之王，次子約瑟夫，幼子愛德華，孫（愛德華之子）小小約翰。

我們今天最常聽的都是「小約翰」的作品，如《藍色的多瑙河》、《維也納森林》。他父親本把他送進一家印製廠當學徒，他不高興，出走，父母才同意讓他學音樂，險些使地球上失去一位偉大音樂家，而我們就聽不到世上最美妙的音樂。

父子三人在世上留名，真是佳話。

無獨有偶，我們中國也有三父子值得大書特書：

蘇洵、蘇軾、蘇轍是也。他們這三父子，在「唐宋八大家」中，八居其三，難能可貴之至。

蘇洵以史論政，下筆頃刻千言，蘇軾的「明月幾時有」、「不識盧山真面目」，家喻戶曉，蘇轍文名則稿稍遜。

蘇軾為文沉靜簡潔，但一生過得並不愉快，《自題金山畫像》一詩可見：「心似已灰之木，身如不繫之舟，問汝平生功業，黃州惠州儋州。」四十四歲時被貶黃州，五十九時貶惠州，六十二時再貶儋州也，讀之令人下淚。

由蘇軾的遭遇想到中國文人所受的折磨，因而忽發奇想，何時有人編一本「中國知識份子受難史」，從盤古開天地寫到今天，藉表國人對受難者的哀悼？

血汗人生

珍嬸月記

◆珍　嬸

今年真係熱得交關，成個月不停聽見「酷熱警告」，哈，唔知啲熱帶地方幾多度先至會出警告呢？不過日日三十幾度，啲汗係咁流，認真辛苦，希望打吓風落吓雨會涼啲啦，個風又夜晚至嚟，吹一晚就走咗，唔涼得幾耐。

女人就最怕熱喫嘞，記得以前陀住阿女之時剛啱係大熱天時，鬼咁辛苦。好在係第一胎，唔使湊仔，剩係顧住養胎，熱起上嚟索性走去瞓覺，等收晒日頭先至洗衫，但都係搞到一身汗，始終大肚婆係溫度高啲嘛。

有個姊妹重好笑，平時好鬼保守，買衫都唔會買冇袖衫嘅，嘩，大肚之後居然着吊帶裙，重要係鬆身，可以入風涼啲喎。

以為一世人係大肚先至咁怕熱啦，點知收經又嚟過，醫生話呢啲叫做潮熱喎。明明坐喺度睇電視乜都冇做，忽然間心口一陣熱氣係咁湧上嚟，冇耐就想連底衫都剝埋咁熱，一摸，額頭已經濕晒咯。日頭都還好，最多即刻去開風扇搏命吹，有得十分八分鐘個人就涼番。但夜晚忽然熱醒就好鬼無辜，所以做女人你話幾慘，重行經之時個個月流咁啲血，收咗經就日日都要流咁啲汗，原來女人嘅命運就係血汗人生。

童言

愛老言老

◆邱可珍

在好友家中吃晚飯，得知當天下午他們一家四口前往探望剛入住私營安老院的姨婆。

這位八十多歲的姨婆一向獨居，好友一家定期前往探望，每逢節日更帶她出外吃飯。

近年她健康日差，不斷進出醫院，最後接受醫務社工的建議輪候入住津助安老院，但因輪候需時，所以先入住私營的。

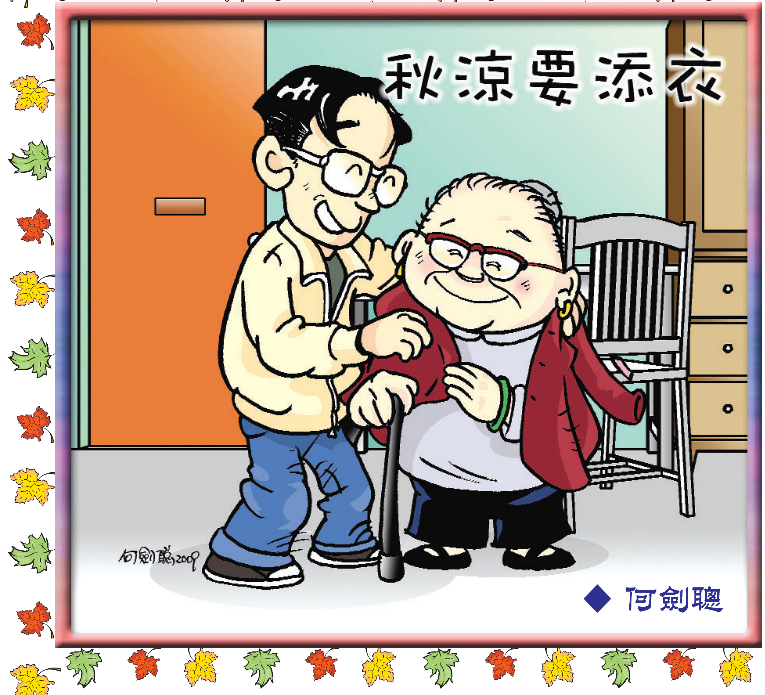
飯後閒聊，才知道院舍環境擠迫，這時友人十一歲的大女兒帶點愛心的問：爹哋媽咪，你們將來老了是否也要入住老人院？

她的媽媽馬上回答：不一定的，也許我們仍然有能力照顧自己便不用入住，又或許我們不到那麼老便已經回到天父那裡。

我乘機接口說：如果你們將來肯照顧爹哋媽咪，也許他們不用住進安老院；萬一入住，也可以選擇環境質素好點的。

兩位女兒馬上點頭，並說：我們會好好照顧爹哋媽咪的。

十歲的次女還加上一句：我們要努力貯蓄啊，不要買那麼貴的玩具了！



月光曲

雲龕詩選

◆張　艾

圓月將殘半玉甌
楊州十載繁華夢
詞客有情千里倦
重陽將為茱萸插

風蓬飄盡一江秋
流水何時落葉浮
使君無念百年憂
點點傷心在后頭

虛竹樂

同心圓

◆李錦洪

隨著年齡的增長，內心的德性與氣質亦應有所蛻變，更加圓熟、通達、包容。年少氣盛，中年烈火，都應被清風明明般的心境取代，怡然自得，也為別人所樂受。

古今中外的宗教哲學家都著重幸福的追求，耶穌「登山寶訓」中論及八種福樂，第一句就是「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」這裡指的虛心，更現代的翻釋是心靈貧乏，自知不足，乃有更高的追求，不會被物質所掩蓋，為權慾所蒙蔽。

正如心理學大師容格所說，金錢會強化我們的面具，使我們與內心隔離。

人生走向圓熟，愈是無欲無求，心境自能虛，因為虛，更能接受和更容納寶貴的思想，價值，觀念，提昇生命的質素。

中國人愛竹，喻為高風亮節，土乃中虛之植物，而「竹」與「足」更有同音之妙，知竹者，亦當知足也。老來愁苦，多因心結太多，埋怨太多，欲求也太多，一念之間，仍繫乎人們的內心世界，究竟裝載些甚麼？

營役了大半生，理應對生命有更高的期待，不再如青壯年去追求世間名利，一個真正懂得虛心之道的人，自能接通人間福樂，天道奧祕。

虛心的人，真的有福。

晚年的精神生活

老有所思

◆黃翠雲

二〇〇二年中，老伴見我頻頻寫作，也引起他的興趣。

他閒中默想，隨手撿起小紙張定稿後，把所有感想、回憶都寫成簡單的敘事詩（他不愛寫散文）。有自傳式的長篇，有回應我寫的或有所感懷的短篇，這可說是他的個人回憶錄。

兩老每天也有多些可聊的事，我們互相交換欣賞對方的「作品」，亦一樂也。此情此境又像再墮入情網，不過這是追憶之情，尚未破舊之網。我們好像在談「黃昏之戀」，另有一番意境。

我不想腦筋太早退化變成癡呆子，才動腦筋想想寫寫。原來老伴也不甘寂寞，所謂「臭味相投」、「有志一同」，這是我兩老的最佳寫照。他亦步亦趨的，不甘落後，我想退休後，那準是我們最勤力做功課的時候。直到二〇〇三年初，老伴意興闌珊，就此封筆不寫了。

最近當我埋首寫日記時，他在旁邊忽然說：「妳為何花這麼多精神去寫呀？以後妳的兒女、孫子會有耐心去看嗎？會好好收藏嗎？他們可能不屑一顧，把它們當垃圾丟掉了，那妳不是白費心機嗎？」

他這麼一說，仿如給我潑了一盤冷水！但卻澆不熄我對寫作的熱情，我也不介意子孫們的想法和做法，那是他們的自由抉擇。

我規劃自己晚年的精神生活，純粹是娛樂自己，因為我的腦袋裏，裝滿了幾十年的思緒，喜歡的時候，便抽一些來把弄一下，豈不快哉！何況往後的生活，可能有更精采的，更可貴的片段，足供我抒發感受而作記錄呢。

快樂的「鑰匙」

快樂心經

◆余惕君

「悶」字，一個「心」，一個「門」，心在門內，謂「悶」。反之，心在門外，就叫「開心」。

「開心」需要「鑰匙」，一把鑰匙開一把鎖？這鑰匙就掌握在每個人自己的手上。

人來到世上不容易，生命也很短暫，每天「開心」最重要。為此，人千萬不要把開心的鑰匙丟掉，也不要把開心的鑰匙交到別人手上。

「我的心情我作主」，心千萬別讓別人左右。

安全回鄉

開心老字號

◆李慧雅

中國人特別著重節日，每逢節日倍思親。雖然香港人受了多年英國文化的影響，但我們亦很著重每一個中國傳統節日。中秋節更是人圓兩團圓的節日，很多人亦會在中秋節回鄉探親，一起歡渡節日。

中秋節，很多老友記會買大量的節日食品如月餅等回鄉送禮，令他們需要攜帶一大袋一大袋的行李回鄉過節。

在中秋節前，筆者曾經在巴士上遇到一個準備回鄉的老友記，他攜帶著一大袋行李上車。上車時，他的行李亦因為太大太重，在其他乘客的幫忙下才可以將行李搬到車上去。該老友記將行李推到下車門前及樓梯之間，自己便坐在車尾位置。

當巴士開行時，其中一名乘客大聲責罵及向車長投訴該老友記的行李阻礙行人，最終，老友記唯有在巴士行駛時將行李推到自己的位置旁。

這事件上，老友記不論是為自己著想或是為他人著想，亦不應攜帶大件行李上車或回鄉，因為很容易會讓自己跌倒或發生其他意外，在巴士上亦可能行李倒下導致他人受傷。至於那位乘客，雖然老友記亦有做錯的地方，但他可以用更友善的方法去處理這事件、去幫助這位老友記，以免發生不必要的意外。

真情

心靈家書

◆黃曉紅

親愛的爸爸：

您常說，兒女健康快樂、學以致用並貢獻社會，那就是您最大的快樂。

爸爸，最近這一趟到澳洲去，我主講了兩個講座、兩個工作坊，還接受了兩個電台訪問。箇中印象最深刻的，是一個為老人家、另一個為自閉症兒童家長主講的工作坊。兩個工作坊都是以投射繪畫法（Projective Drawing）為工具，讓參加者增加自我認知、促進人際溝通。

跟老人家講心理學，對我來說還是第一次。出發前很擔心，生怕說不清楚的話，可悶壞了公公婆婆們。沒想到將近兩小時的工作坊，一群六十歲至八十歲（其中一位女長者，甚至年屆九十三歲呢！）的澳洲華裔長者，竟很聽話地遵從我的瞎指揮——我要他們畫畫，要他們出來分享，全部言聽計從。

工作坊完結時，這群好學的「老友記」依然興致勃勃地拉著我「解畫」，要我分析他們在畫中投射的潛意識。細談之下，發現不少長者鶼鰈情深，即使老伴因為身體健康的問題而被逼分居於不同照顧層次的護理安老院，卻仍堅持天天相見，風雨不改。一位七十多歲的老婆婆，在畫中投射著濃濃的焦慮感，原來正因為牽掛住在高度照顧院舍的丈夫，祈求他早日康復。老婆婆每一天把親手作的羹湯，送到丈夫床頭。一股執子之手，與子偕老的深情，聽之令人神往。

另一個令我印象特別深刻的情景，是在另一次工作坊上。當聽眾逐漸散去之際，一位年近七旬的伯伯，拉著太太，衝到我的面前。伯伯之所以憂心如焚，是因為他那二十七歲的自閉兒子，近日情緒很不穩定，問也問不來，幫也幫不了，難為了父母。望著那位老淚縱橫的父親，我的心很酸，同時充滿著感恩。

「養兒一百歲，長憂九十九。」爸爸，從那位老者的眼睛深處，我讀到了這兩句話的真正意義。

爸爸，這次澳洲之行，不僅讓我第一次用心理學跟老人家溝通，為我帶來不可多得的臨床經驗；更難得的是，這趟旅程，讓我見識了人世間最真摯的愛情與親情。

敬祝　安康！

曉紅上

老鼠箱

兒時舊話

◆潘國靈

電燈柱掛老鼠箱。很多長者大抵明白它的意思。但作為生活經驗，還是作為頭腦想像，前與後，切開了兩個年代。（至於我，我會說，我介乎，依稀有點記憶，但又好像不曾見過）。

在衛生情況不甚理想的上世紀70年代，老鼠箱曾是城中的必備硬件。那個年頭，老鼠在尋常百姓家中自出自入。慘被殲滅，屍體處理是一回事，火燒或水淹之外，政府給你一個安排：棄屍於老鼠箱中。

殲滅的方法，挾死、毒死，還有被貓咬死。貓貓是老鼠剋星，生活像一局鬥獸棋。家貓不一定是寵物，寵物是中產的觀念。後來，貓吃貓糧，不吃老鼠。甚至老鼠也成了寵物，有一個玩具叫老鼠滑輪。

這個城市曾經歷過，老鼠統治人類的年月（小孩子，我說的不是米老鼠）。聽說老鼠可以大過貓兒，或許足以堵塞坑渠。那是久遠的事。母親極怕老鼠，想起來，原來有歷史因由。

當你想到老鼠箱在城市中悄然消失，你應該感到安慰，這個城市，有些東西，畢竟還是變好了。

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