

松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五
St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215
國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk>
電子郵箱 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★

返樸歸真 黃金歲月

樂知天命 細閱人生



◆ 蔡裕華 退休人士

「對不起……」請你千萬別再說這種話了。能像這樣照顧你，在你的支持下走過這三十八年，我一直覺得這是何等的幸福。——摘自《60歲的情書》

要接受老的事實

「年紀大，機器壞」，年紀大了身體當然產生不少問題，如骨質疏鬆、關節炎、身體機能退化等，但凡此種種皆不盡可怕，最要命的是如何接受現實——自己老了。二次大戰前，人仍然停留生存重於一切的概念，抱著生命就是完全面對人生的態度。縱使病了、老了也欣然接受。1945年之後，新生代（美國稱為「嬰兒潮」）的誕生，價值觀隨著他們進入三十至四十歲左右的壯年（即上世紀七八十年代）驟然生變，開始追求物質享受，穿的要Giorgio Armani、行的Mercedes Benz掛帥、吃在Amigo般的高級食府、飲頂好法國佳釀Chateau Petrus，創造了一代享樂主意的同時，更將生命的本位與義意顛倒，將身外物主宰整個生命。

年華花樣的日子終於過去，不自覺已淡出物慾的世界，不能再以

名牌支持生命，有些人變得恍恍惚惚，迷迷糊糊失去方向，像一艘沒有舵的船。人在此刻，是最軟弱、最無助、最空虛的，再意識到體質和體能開始下降，血糖、血脂、膽固醇三高的飆升，醫生屢次勸告戒煙戒酒，不斷重複又重複提醒要注意飲食少肉多菜；同儕又偶爾傳出發現各式各樣的疾病，或偶爾死亡的消息，霎時間一個「老」字忽然湧上心頭，當然是難以接受的。所以，新聞亦常有報導一些剛步入「老」年的人，會做出一些過激行為。而這狀況又可否迅速平伏，答案是肯定的——看書，最好就是與自己同齡的人寫的勵志書。

讀書勵志是良方

近年英、美、日的暢銷書排名榜不約而同地出現了一些雅俗共賞關於老人的勵志書，不愠不火地訴說老人的睿智與感情。譬方說Tuesday with Morrie《最後十四堂星期二的課》作者艾爾邦透過身體日漸虛弱，連自己也乏力照顧的老教授Morrie，仍然為門生上最後十二堂課的過程，道出老人縱使身體

殘障，惟腦筋活潑，智慧可薪火相傳，不受肉身的界限，生存仍有價值；由日本NHK出版的《60歲的情書》徵集全日本老夫妻寫給配偶的情書，以川端康城的掌中小說為模式，一封封短箋呈現出老夫老妻細膩而恆久的感情，把帕金遜症、殘障、死亡等苦楚傷痛，化作等閒，談之泰然，細水長流地感動大家的心靈深處。

談老的風潮不可小覷，連本地出版界也有老人勵志書推出，顯然大家已重視「老」在精神上造成的創傷與壓力。《不褪色的故事》是本地少有的同類型書籍，由六十多位長者親筆或口述人生故事，也想同大家分享一下。其中一則描述夫妻年輕時分隔十載，晚年妻子患老年癡呆症，夫不離不棄，享受餘下的每一天每一刻的相聚；另一則是敘述七十三歲的老人，自幼坎坷，被拐帶到香港後受盡欺凌，身體更多處殘障，直至老年入住安老院巧遇鄰床院友，命運才由逆轉順，得一知己如親兄，晚年方稍得安慰。

畢竟歐美與日本的老人勵志書的表達方式趨向婉和，說哀愁也是淡淡然，讀起來始終有點別人的故事感覺；不像香港的悲愴、淒涼，故事情節又有一份親切感，令人讀後有久久不能自己，可能這就是同根的共鳴吧。

早年日本電影《楳山節考》描述兒子為了糧食匱乏，棄母於山，摧毀老人存在價值的情節相信現今已無甚市場，取而代之的是，社會認同老人的智慧、學養，希望他們退而不休，藉參加社區活動或重投義工工作，將數十年累積待人接物的經驗、舊社會裏重情義的概念，傳授予年青新一代，做到老有所歸，少又有所長，互相融和，把陳腔老吾老變成老但「唔」老，仍可付出一分力貢獻社會。《不褪色的故事》裏有不少退而不休，既學且教的

不老故事，老友們的樂觀積極正是我的最好鼓勵。

書中尋寶樂融融

其實老並不可怕，逃避老才真正可怕。那些「耆英」、「先進」等代字眼，骨子裡就對老字不敬。老有甚麼不好？我們走過人生長路，見多識廣，理解力比年輕小伙子強，可以賦閒在家，呷一口茶，讀讀書，多寫意！文學又好，自然科學也好，以前錯過的，現在慢慢享受。有時又來個追求實用，看幾本保健醫療，了解一下自己的身體，把醫生沒說清楚的病因和療法理出個來龍去脈，現在無論西醫、中醫、專科治療師、營養師都寫了很多談健康問題的書，不愁找不到合用的；還有各類嗜好、運動的書，烹飪食療和飲食文化的書，也很適合我輩閱讀。看得技癢，還可以做幾道菜、煲幾道湯給自己享用，與家人老友分享。反正讀多一點，識多一點，心靈也充實多一點，與家人和朋友們飲茶聊天時也有更多話題。

珍惜老年學到老

古語有云：六十而學易，八十才知天命。如果我們不坦誠面對老，承認自己走入人生的一個新階段，試問又豈能活到老學到老，增長見識，領略天地萬物的真諦，昂首闊步走向金色年華？

事實上，不是每一個出自娘胎的人，都能活到老年期，我們能活到今天亦是幸運的一群，應值得慶幸高興；病患苦痛是人生必有現象，勇敢面對，方是對生命的堅持，既然書刊是集我們對生命堅持的體驗見證，退休閒餘，多所閱讀有關切身的書刊，藉與之分享與學效，亦可輔予我們莫大的啟示與助力，勇敢面對生命歷程中必有的病患苦痛，方是做人的態度。



◆ 王浩鈞