



◆馮浪波

報上說，物理學家史提芬霍金作出驚人預言：二百年後，地球將不再適合人類居住。

我對此完全不感意外，問題僅是：二百年後還是三百年、四百年後。

霍金可能着眼於空氣污染，我擔心的卻是戰爭。地球上目前已存在着數以千計的核彈，頭頭們你爭我奪，各不相讓，動起手來，核彈橫飛，地球上一切灰飛煙滅，是必然的後果。

我曾問自己：地球上再沒

捨不得

一片乾淨土的時候，最捨不得的是甚麼。

捨不得甚麼？
捨不得那無辜的黃鸝和白鷺，
那小松鼠，那大熊貓；
那結網的蜘蛛，
築巢的燕子；
那月明星稀時的烏鵲，
風吹草低時的牛羊；
那南國的紅豆，
暖沙上的鴛鴦；
那蟋蟀，那蚯蚓，
那小荷尖尖上的蜻蜓，
不隨春去的蝴蝶；

那蟬，那螳螂，那黃雀，
那兩岸猿啼，
夜半蛙聲；
那四圍香稻，
萬頃晴沙。
最，最捨不得的，
還有，
那中國的詩詞歌賦，
那行書狂草，和那醉人的
西洋古典音樂；
那藍色的多瑙河，
那天鵝湖、小夜曲，
那波希米亞人，和那
歡樂頌。
捨不得啊，真個捨不得！



◆張君默

一位做酒家的朋友年來有了退休之態，可以休息的時候便休息，不一定要利用所有時間，在可以賺錢的時候便去賺錢，不再像以前，每分鐘都要把自己推上生命的頂點，從不稍懈。

他說看見一位年老朋友，至今仍然奔波得很，匆匆來到他的酒家，看看酒菜還未預備好，等一刻也嫌費

自覺的人有福了

時，寧可用現成的湯淘白飯，站着吃了便走，因為他說，時間就是金錢。

這位老人家的話是對的，他大半生勤懇勞碌，的確用盡了每一分鐘的時間去賺錢，結果將兒子供完大學，本來可以閒下來了，可是他現在又要供孫兒上大學。看來他這一生，注定了要勞苦下去。叫人同情是，由於過去幾十年，這個人以全副生

命去討生活，習慣了付出一分力便賺一分錢，不敢稍懈，一旦要他鬆弛下來，別說不知道還有甚麼別的事情好做，更會覺得生命空虛與惶恐。

在辛勞幾十年之後，仍然有一分自覺的人有福了，因為他知道生命中除了努力工作賺錢之外還有些別的，比如與三五知己坐咖啡室中聊聊天，與老妻飲早茶，拿枝竹桿去海邊釣魚，或是寫字讀書與聽音樂。

別說他看見這兩個同業中人，死前一刻還是拿着枱布，我也看見過不少賣文的人，晚年時已不再需要他寫那許多稿賺錢謀生，但他依然每天埋頭苦寫。又不是甚麼可以傳世的著作，不過是出一分力賺一分錢的事情，可是他直至死前的幾小時，依然拿着一管筆，與一些老年文人晚年只寫少許文字聊以寄情絕不相同。他無疑依舊可以賺許多錢，然而他這麼放不下，看了令人心酸。

問我一次又一次：
我，每天早上她吃過早餐後，她還是
過早餐後，她還是
我，每天早上她吃過早餐後，她還是

其實，即使自己已快到六十了，但相信我們在自己母親的眼中還是個小孩，不管母親是否患了癡呆症，她還是一心想照顧我，每天早上她吃過早餐後，她還是



◆王浩鈞

學語

「你吃了早餐沒有。」，在她心中，我一直是要她照顧的么兒子。我也很喜歡當母親，甚麼也不懂的么兒子，喜歡在她的引導下牙牙學語，我看著她有些迷惘的雙眼，答了一次又

一次：「我們不是剛剛吃過嗎？」。母親看看我：「是



Picky 2010

無常

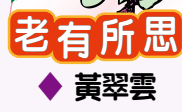
呢。

我問老公，換轉係我哋，一家人開開心心去玩，返嚟少咗幾個，又會點呢。但末出聲，阿女先講：世事無常，細仔就話，要珍惜。真係冇講錯。細仔乖孫呢啲後生，剩係知道世界和平有病醫得返好，有事搵警察，點會知道乜嘢係打仗乜嘢係貪污乜嘢係天折呢，更加未捱過窮咁，以為樣樣企理係應份嘅。試過今

次，好多人都會如夢初醒，知道香港唔單止係好，實情係非常好；樣樣有條有理，原來都唔容易

阿女講無常，好似講佛偈嘅。細仔重以為佢講僵屍嘅黑黑白白無常添。我話係呀，古代人短命過我哋好多，隨時都會昇閻羅王召，昇黑白無常拉，邊有現代人條命咁珍貴，又可以換肝，又可以換腎，大病都醫得好呢？所以真係要感恩，活在現在，活

佬」入大觀園，又似「大鄉里」出城，漫無頭緒。每到



◆黃翠雲

港鐵之旅

退休十多年，久違的火車、巴士等交通工具，最近又再重逢了。

熱居多年，不用上班，少作應酬，生活圈子僅囿於居住的社區。自六月中旬老伴又不慎在家跌倒，急送醫院檢查。幸無大礙，毋須動手術，遵醫囑咐，轉至康復院留醫做物理治療。因此，我每天持長者八達通漫遊九龍、新界。

起初的感覺好像「劉姥更覺寫意，因為在個別站頭，儼如處身大型商場，可

以購物、飲食、娛樂、消閒：。沿途的地域名稱，仿如再遇舊友，熟悉的名字在腦際閃過；可是，眼前的景緻卻如此的陌生，天沒變，地卻變了！往昔矚目的都是青翠的山坡、平整的田園、疏落的農舍，多安詳怡人的景色啊。如今猶似進入了石屎森林，令人有窒息之感，從前的郊野都變成衛星城市了。

香港畢竟是彈丸之地，人口則有增無減，政府為了經濟的發展，卻犧牲了大幅的自然環境，確實有利也有弊。港鐵可說是香港地區的大動脈，每夜休眠至清晨起動，把旅人源源輸送，為旅人慇懃服務，無功也有勞



◆李錦洪

人生是一段持續擁有和放下的過程，我們無法緊抓著青春烈火，紅日中年不放，總要走上夕陽無限好，只是近黃昏的晚景，並且愈放愈多，直至生命完全放下。

退休是最難闖過的放下，許多人把人生的價值與存在的意義都繫在工作或成就，退下來就等於劇終了，焉知生命的舞台是立體而轉動，坐在觀眾席上也是劇情所需，不當主角也有自己的戲分，過分重視別人的評價，把自己看得太重要，愈叫我們放不下。

有位智慧的木匠帶著小學徒去視察森林，在一棵大樹前停下來。木匠跟小學徒說：「為甚麼這株樹可以長得

放下

那麼巨大？」

學徒稍息片刻，回答道：「因為它老了！」木匠說：「不是，乃是因為它沒有甚麼用，否則早已破被砍下來，成為家具，建材和船隻的龍骨了。」

學徒不解，問道：「沒有用的老樹，還有甚麼價值呢？」

木匠笑言：「樹木最原始的用途是給人乘涼，你看在烈日之下的我們不是仍然很舒服嗎？」徒兒終於明白了。樹木的價值在於它仍是一棵樹，在實用主義下被改造成很多東西，反而不再是樹了。

人愈能放下外在的價值，內在的永恒價值才會彰顯，仿如老榕樹，讓別人乘涼，分享到豐饒的生命。



偶感

昨日之日不可留 今日之日多煩憂
不盡風雲俱待變 無窮冷暖豈能謀
且將百計交天地 還讓千帆渡夏秋
此夕聽君歌一曲 落霞飛過岳陽樓

雲龍詩選 ◆張文

絕。因為除了病者辛苦外，家人也同樣飽受精神上的折磨，真正是兩敗俱傷。一位友人的媽媽有一天一

睡不醒，家人察看時，才發現她已返回天家。多麼美妙！

另一位朋友的爸爸早上梳理頭髮時梳子跌倒在地上，他俯身拾取時跌倒，家人扶起他時已魂歸天國。也有一位友人的老父在家中跌倒昏迷，送院後一直沒醒過，不到幾天便投入天父懷抱。希望自已將來也有這份福氣！

擁有無限的財產，會令你快樂嗎？或是擁有健康的體魄會令你更快樂？相信大家亦明白金錢是未必可以換來快樂的，這個大道理。健康才是無價之寶。要保持身體健康，除了要有均衡飲食及適量的運動是最為重要；但很多時，老友記亦會忘了另一個重要事項，便是作適當的身體檢查。

作適當的身體檢查，是可以及早了解自己的身體狀況，便可以作出相應的動作改善健康狀況，或及早作出治療。專家建議 60 歲以上的老友記，應該每年作一次身體檢查，如果是長期病患者，如糖尿病、疾病家族史或膽固醇高者，便應加密檢查次數。

雖然身體檢查重要，但亦嚴選適合自己的檢身項目，不要胡亂參加坊間的身體檢查計劃，最好事前與家庭醫生商量，以免受無謂的皮肉之苦及讓長者出現過份擔心的情況出現。

專家指出，有些長者由於過份擔心自己的身體狀況，可能會接受了正常人毋須檢查的血型測試、全血球化驗及癌症指標等；但其實癌症指標的測試主要是用於追蹤癌症康復者的癌細胞是否惡化，某些癌症如早期乳癌，一半人的癌症指標會高於正常，若以此來斷症很可能不太準確。

要做一個精明亦健康的老友記，在進行身體檢查前必須與醫生商量，不要進行不必要的檢查，這便不會浪費不必要的金錢。

親愛的爸爸：每次我前往四川當義工之前，總會收到你的留言。你不選擇當面說，也不選擇在電話裏說，而選擇比較間接的留言。爸爸，你的心意，我是明白的。留言的，是輕快的語調，殷殷的祝福；然而我明白，「輕」背後的「重」，嚴嚴地收藏起來，為的是捨不得給我增添哪怕是一丁點的壓力。

爸爸，這五次的災後心靈重建服務，我從沒向你報告詳情。藉著這封信，就讓我與你分享一下吧！

在這九天的行程，我除了應四川大學邀請訪問學者，為心理學研究生授課之外，還主講了三場講座，對象包括精神科醫生、護士、工商管理碩士和中小學教師，主要是把內地尚未普及的西方心理治療具與認識自我的門徑，介紹給有志服務災區同胞的專業人士。

講課以外，

我還聯同心靈藝術治療學會的一群社工和心理治療師，再訪災區。除長期跟進一些心靈嚴重受創的個案，也繼續發掘一些遍遠貧窮而心理治療服務未至的災區。

爸爸，這次四川行令我深感震撼的是，四川地震兩年多了，還有那麼多從未接受過心理治療的「重傷者」——包括在地震中痛失至親的孤兒、寡婦，還有父母！

爸爸，在我輔導的眾多個案中，印象猶深的是，一個爸爸。鐵錚錚的男子漢，雙肩挑起一頭家，一見我，卻淚如泉湧。一方面，我慶幸過往我與他建立的互信關係，令他可以暢所欲言，放聲大哭；另一方面，我深深地感受到那經年難癒的錐心之痛，同時更清晰地領悟到了五個字：「任重而道遠。」

爸爸，謝謝你和媽媽的鼎力支持，令我在曠日持久的四川心靈重建服務中，獻上二分綿力。永遠愛你的女兒上

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重

建

心

靈

重