



最廉價卻又最奢侈的耳朵

朋友家中準備裝修事宜，於是一家人執家具時翻箱倒篋，意外地找著外公外婆及爺爺奶奶留下的物件——從45轉黑膠唱片、黑膠唱盤、到暖水壺、陳皮梅木盒子、舊式衣車、還有父母親的兒時玩物……朋友看著看著，心裡就有種莫名的感動。她把物件拿在手上，直接感受物件背後承載著的回憶與歷史，還有濃厚的人情味道，頓時身體內產生騷動，一股暖流，湧上心頭。

就像電影《桃姐》中的桃姐，一直留下了不願扔掉的物品。那個樟木箱，更載滿了桃姐的舊照片和舊物，保存得好好的。物件會說故事，但更重要的，大抵還是人。長者本來就

是一本活字典，會說會動的歷史百科全書，他們比起物件，會訴說著寶貴的前塵往事，價值連城。而他們需要的，卻是最廉價卻又最奢侈的——一對懂得聆聽的耳朵，與珍貴的

在周日教會崇拜中，細聽牧師一席話，對生命有深遠的體悟。

他說生命中的十字架，有不同形式：有貧困，有逼迫，有疾病，也有死亡。我們生命中背負的十字架，都是上帝給我們的試煉，最後的一關——死亡，是最難面對的。惟基督徒不怕死，視死亡是通往永生之門，帶著盼望離開世界。

人生是一連串沒有答案的問號，是一趟學習放下旅程，接受現實——是人人必修的功課。一接



老有所思 黃翠雲

生命中的十字架

受現實，是超越困境的開始，更需要很大的勇氣。所有美好或不好的，都將過去；痛苦的磨練，將化成勇敢的力量；拒絕改變，是最大的損失。

生命的過程，不可能都是風平浪靜的。當生命中的暴風雨襲捲而來，就把它想像成是一份成長的禮物，是一股成長的力量。人生中的狂風暴雨，是為了洗滌心靈上的污點與創傷。經歷強勁的吹拂、刷洗，才能像破蛹而出的彩蝶，經過蛻變成就美麗人生。

右腳放下，左腳才



懶智慧樂湊孫 黃曉紅

過渡心理斷乳期之「停」

自我！」家長心中說：「天啊！為什麼我的孩子不聽話？」親子拉扯，彼此關係漸行漸遠。

祖輩與父母身教，要從日常生活開始。你會說，每天的瑣事何其多！要做孩子的好榜樣，知易行難。香港新一代父母之苦，我完全明白；眼看著我的媽媽愛孫心切，面對心理斷乳期的姪女，卻束手無策，我同樣感同身受。正因如此，我才提倡齊來做個懶爸爸、懶爺爺。豎立了好榜樣，讓孩子將行為變成習慣，我們便可以真正運用懶智慧，真正做到樂湊孫！

「停」之餘，還要

樣，首先切勿以毒攻毒。如何解毒，先要學懂兩個字：「轉」與「停」。那是什麼意思？「停」的意思，除了停止以毒攻毒之外，也要停止過份干預。不少祖輩或家長對着孩子開口閉口都是「你應該這樣！」「你不應該那樣！」。須知道，「應該/不應該」背後全隱含着約束與指令。正值心理斷乳期的孩子，「革命思潮」特別澎湃，過多的干預，自然帶來抗衡的局面。事實上，「停」不僅適用於心理斷乳第一期的孩子，也適用於任何成長期的小朋友。

「停」之餘，還要



餘暉無限好 鄧駿暉

善用時間

每個月十五日的十五，都會新鮮出爐《松柏之聲》，亦提醒我是時候要交稿了。我可能是最編輯頭痛的作者，自問甚少能準時交稿，幸好編輯大量，每次都通融我多幾天，否則我早已被逐出《松柏之聲》的隊伍之中。

歸根究底，是我的時間管理出了問題。一星期上班五天，星期六

忙愈好。將時間表填得密密麻麻，甚至犧牲休息，也要用盡一分一秒，結果熬壞了身體，拖慢了效率，最終「事倍功半」。要善用時間，並非要令自己抖不過氣；反之，我們應該把各項事情安排好，列出緩急次序，再逐一按時完成。

長者亦要善用時間，想想退休前每天工作8小時，退休後就變相多了40小時「私人時間」，該如何運用？

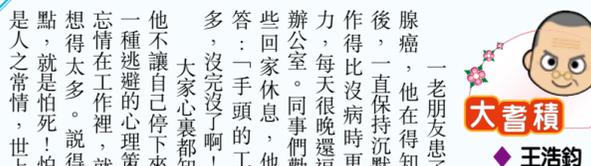
除了做運動、義工，不少長者選擇繼續進修，為自己增值和跟貼時代步伐。

大家不妨為自己編訂時間表，列出「工作清單」，先完成較簡單的事情，再完成較複雜的，以免因某些事情花了太多時間，拖慢進度，同時為自己帶來不必要的壓力。

工作了數十年，為家庭付出了大半生時間心血，安享晚年時實在不應再為自己增添壓力，令自己「過勞」，影響身體和心理健康。

曾經認識一些長者，全情投入做義工，結果忽略自己的家庭生活；家人未必會即時埋怨，但卻對家庭和睦種下不良的種子。這種本末倒置的做法，我亦不敢恭維。

去逃避，尤其是中國男人，在一男兒有淚不輕彈」的傳統中，逆來順受好像是理所當然。這時當朋友的，應該主動找他談話，讓當事人能釋放一下內心的恐懼；否則，可能病還沒能取命，心中的恐懼反而更早索命了。



大書積 王浩鈞

誰是原兇??

有太多人面對死亡卻一點都不害怕；但很奇怪，怕蛇怕蟻怕老鼠，你會告訴別人，偏偏怕死卻不想說出口。不說出口，只好找些方法去逃避，尤其是中國男人，在一男兒有淚不輕彈」的傳統中，逆來順受好像是理所當然。這時當朋友的，應該主動找他談話，讓當事人能釋放一下內心的恐懼；否則，可能病還沒能取命，心中的恐懼反而更早索命了。



細聽身體訊號，切勿延治。 奕琪



重游白雲山 張艾

步入人生的夕陽階段，一般人的健康狀況都會衰退，那是很普遍的現象。機器用久了也會損壞，需要修補，人亦沒有例外。

一些調查發現，年長人士即使沒有生病，身體也會出現痛楚的情況。痛楚的部位多半是關節，尤其在膝蓋，可能因為軟骨組織磨蝕了，加上每天不可能完全不走動，患痛症的人還可以向

於是便得受痛楚折磨。腰、腿、頸等，亦是容易出現痛楚的地方。患痛症有康復的一

痛症，除非是不癒之疾；但痛症卻很少會完全康復，這是不少長者的經歷。患痛症的人還可以向

沒受過痛症折磨的人，不會明白那種痛徹心扉、痛不欲生的感受。



珍嬌月記 珍嬌

天文台話今年二月比往年潮濕。何止二月，到三月都係成日鬼咁大霧，居然相對濕度去到百分之九十九，一連好多日都猛見部牆出水，抹完又出，搞到人人都好似想發霉。

哈，但係到月中又忽然出大太陽，居然有幾日相對濕度低到百分之四五十。嘩，好似變咗秋天，連連搏命將積埋唔