

2013

第四二五期 • 二〇一三年一月十五日

THE VOICE

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> 電子郵件 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 ★

以上感覺，可以說是純粹對過去軌跡的錯誤定位問題，在成長時的付出，會是很有人在過程中的快樂來源感覺；但你可曾當年聽聞友儕經常訴說生活壓力的問題嗎？當年的你仍是勇往直前，為自己、家人及子女而奮力向前，而不覺勞累嗎？正如你對現時孫兒面對的繁重功課，而替他們艱辛嗎？反觀，你的孩子不是「樂在其中」嗎？事實上，時代轉變，大家均有自身人生責任與該要走的，有著困難是肯定的；但路總是要走，當日若你不斷將石頭（煩惱）向前拋，而阻前進的人生路時，怎會有著今天的你呢？回顧過去，你定會驕傲你所付出的努力、迎難而上與奮鬥不懈的成

留意過往所得

大家都是經歷孩提時父母的撫養，而感快樂、年青時學業或學藝的得著，而感開心、有著伴侶與自組家庭的能力，而感驕傲、子女健康地成長，而感欣慰，當然事業有所成就，也是你津津樂道的話題；但在此時，隨著退休後的生活，漸漸失去與社會的聯繫，你可有「社交失落感」嗎？身體逐年衰退，你有「時不與我」的喪失感覺嗎？日子隨年歲增長，而有一日薄西山」的沮喪感覺嗎？



頭條

陳炳麟
《松柏之聲》
前總編輯

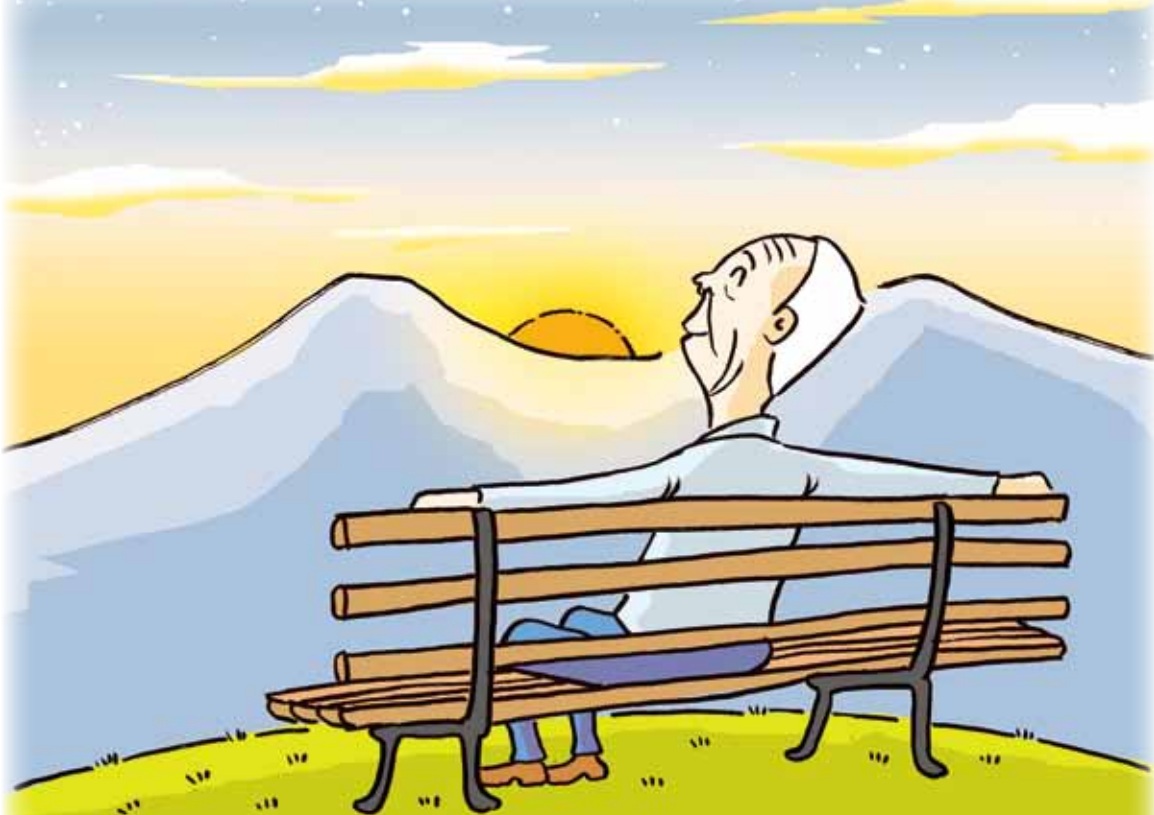
新的一年來臨，長者可有何感覺？是喜，生命又多賺一年？還是悲，又少一年的生命？

自我感覺良好

就。試問，這不是你不時向年青人跨跨其詞的「想當年」事實嗎？

退休後及漸進高齡的你，與前半生比較，你可能有前文

以往的歡欣感受，只可以確實充其量能享受的是回憶中的過往幸福。我們怎可視現在「活到高齡的幸福」為失落呢？生活的感覺，乃是因人而異。家有億萬



◆巧竹

失落的感覺；但大家從小至今都知道人生道路是生、老、病死，任誰人也逃不過死亡，我們能有幸生活到老齡期，確是比「英年早逝」的人幸福。對

家財，並不表示擁有者全然是開心快樂；簡單的生活也有恬淡的逸趣。活在當下，把握現在所有的，乃是我們快樂的泉源。

境，以喜樂心情與感覺的「因」，欣喜地將此晚年期視為另一人生歷程的新起點，來積極地開始打造有「果」的新生活。即是說，與其自感空虛、

那麼，趕快來以歡欣喜悅的心情，來迎接2013年的到臨，好好計劃此「天增歲月人增壽」大一歲的人生難得的壽齡吧！

人生因果自各種

踏進新的一年，很多長者都會有「向死亡踏前一步」、腦子裡總被「命不久矣」的陰霾套住，試問怎可有快樂感覺可言呢！與年青時比較，力不從心是自然的事；與從前攀比，永遠不知現在的珍貴。凡事從現實出發，人

失落和乏味地被痛苦煎熬過著每一天，何不用從前的自信與充滿希望的心情，愛惜所有的，以感恩心安排每一天的晚年生活到臨。眾所周知，帶著挫敗感覺地生活，衰老敗壞的老年就會由於而來。

跳出自困心魔 活現晚年

筆者要說的是，起落的人生路途是自然事，人生不斷轉變是恆常事、老、衰退及死亡是必然的定律，是所有人與物也逃不過的事實；喜樂與悲觀挫敗，全是我們心裡的自我感覺問題。既然，大家都是活在耆老之年，你們不是看見很多老朋友，活得充實、活躍與歡欣嗎？你可能會羨慕他們有此愜意而非畏怯的生活，因為他們可能是病痛多多，且經濟條件也不佳，但仍然是較你有幸福感嗎？此正是你自我負面的「自困」感覺問題，因而令你感到有事事不如意的心理障礙。了解人生本來就是不完滿的，凡事感恩與放下，知足常樂、多作欣賞及少與攀比從前，盡情享受現在的所有，放開心境與心懷、樂與人接觸及予以幫忙，全是對己對人都有好處；此不但令自己不煩不躁，對人可以廣結友誼與善果，令你快樂過此生。