

2016

第四一一期 • 二〇一六年一月十五日

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 ★

掌握現在

活得

開心

快樂



頭條

◆ 香港大學 榮休教授 周永新

去年十一月中，我出席了明愛粉嶺陳震夏中學的長者學苑（學苑是學校專用的名稱）周年慶典，作為主禮嘉賓。過往，我甚少出席這類慶典活動，覺得只是出席慶典，頒發獎狀和獎盃給獲獎的參加者，意義實在不大。但今次慶典，負責的何應翰校長對我解釋，他們舉辦的長者學苑，參加的長者來自學校附近的屋邨，而課程和活動都是由學校的學生來推動，真的達到長幼共融的目的。這樣舉辦長者學苑，可以給同學們有親身接觸和給長者服務的機會，我覺得很有意義，於是欣然接受，出席長者學苑的周年苑慶。

長幼共融的長者學苑

典禮上，除同學們認真和有誠意的表演外，還以圖片介紹同學們怎樣透過長者學苑計劃，引領長者認識和使用一些新科技，如使用電腦的方法，及如何透過上網獲取資訊和辦理一些與日常生活有關的手續等。同學們看來都很有耐性向長者講解，長者也很樂意向與他們年齡相差一大截的同學們學習。過往我發現，長者雖在家中有自己的兒孫，但有時礙於自己長輩的身份，不太願意向年少一輩尋求協助，好像有失自己長輩的尊嚴；不過，長者到了學苑，學習新事物是理所當然的事，正是學無先後，至於負責指導他們的導師，又何必理會他們是自己的長輩或後輩，最重要是自己能夠增長知識，誰願意指導他們，就是長者的恩師。

慶典在星期六早上舉行，早一天發生法國巴黎遭遇恐怖份子襲擊事件，有數百名平民傷亡。當天早上，我聽到這個消息，心中感到極度不安，無論誰對誰錯，生命是寶貴的，任何人喪失生命，都是一件悲哀的事。我在典禮中與長者提到這個令人不快的消息，當時想到，坐在我面前

的數百名長者，他們經歷的又何嘗不是充滿艱難和困苦的歲月？他們大多在二次大戰前出生，小時便遇上戰火的洗禮，和平後中國又發生內戰，他們僥倖逃來香港，但香港在五、六十年代百廢待興，生活環境十分惡劣，就算幸運地找到工作，薪金微薄，要養活一家人談何容易，做主婦的精打細算之餘，還得照顧全家人的起居飲食，由朝做到晚，身心疲勞。

過得快樂一點；不開心的事，實在不須常常掛在心上，我們只要想着那些開心的事，自然就會覺得不枉此生。單想開心的事，並不容易做到，畢竟人生的經歷是整體的，不能單單選擇其中一小部分作為自己的記憶。不過，若常常想着不開心的事，令自己陷入苦悶的回憶之中，生活又有什麼意義？

我第二個與學苑長者分享的

候，一年沒有好幾天可以「割雞殺鴨」，海鮮只有飲宴時才可嚐到，牛羊也少吃，只有豬肉是佐膳的經常食物。少吃當然覺得滋味，現在吃多了，就不會珍惜，甚至飲宴時，最後上枱的炸子雞，人們只嚐一兩塊，不吃也不會覺得可惜。時代不同了，如果我們憑的只是過去的感覺，就會覺得現在一切的事都看不順眼，如此，心中難免悶悶不樂，做人怎會開心？

凡事必須向前看

向長者忠告是：凡事必須向前看，現在和未來才是我們應該珍惜的，過去的經歷我們可以從中汲取教訓，但只生活在過去之中，我們便很容易失去現在和未來很多寶貴的事物。我在大學教書四十年，以前香港的大學學位十分稀少，入讀大學的同學很多時要經過多次考試才可成功進入，所以做了大學生的同學，一些想到自己千辛萬苦才可入讀大學，心裡便有點不開心；我勸喻他們「向前看」，既然現在有機會讀大學，就應該努力讀好書，把握這幾年的時間，體驗校園的生活，多與同學和老師交流，使自己不斷成長，吸收新學問和知識之餘，更能提升自己的人格和品行。

香港人口的平均壽數正不斷延長，以往「人生七十古來稀」的說法不再成立；成為長者以後，我們的人生少者有二十年，長壽的更有三、四十年。每位長者必須謹記「向前看」：要活得好，就要珍惜現在，並為未來歲月作準備，保持健康的生活習慣，更要與親友多連繫，積極的面對未來，有困難不退縮，有解決不來的事，快快尋找別人的協助。

最後，我總結說：人生的起伏是免不了的，能夠活着已十分幸福，我們應把握現在，活得開心和快樂。



◆ 巧竹

「常思一二、不想八九」

想到這裡，我提醒在座長者，也提醒自己，正如俗語所言：人生不如意事十常八九，這是無法避免的；不如意事不是由於天災人禍，就是源於自己的懦怯和貪婪，使原本好的事情變成壞。總括而言，人生不會一帆風順，其實有多少人可事事順景？但不如意事佔去八九，這又何妨？我勉勵自己，也勉勵在座長者，只要我們「常思一二、不想八九」，人生就會

是：自己的年紀大了，不免凡事憑過往的經歷來作判斷。「想當年」是上了年紀的人常犯的毛病，甚至認為過往的一切都是好的，而現在所見的一切就算沒有變壞，也及不上以前這麼美好；所謂「世風日下」、「新不如舊」，是長者時常掛在唇邊的說話。

真的是新不如舊？我有時也會對人說：現在的食物好像沒有以前的味道：雞沒有雞味、魚沒有魚味，牛、羊、豬吃起來好像都只有一種味道。話雖沒有錯，但在我年幼的時