



◆ 文：阿展媽媽
圖：珊 地

最近賽馬會慈善基金頒發了一項「運算思維比賽」，冠軍予以三位六年級的小學生，這便是「長者走失警報器」的手機應用程式。那實在是我們長者的喜訊，令人感到無限驚喜。三位小學生年僅十一歲，小小年紀便能在一個暑假內，完成製作了一個完整的手機應用程式；令一些

值得讚揚的小小發明家

腦退化的長者，不致因為走失或迷路而發生意外，失卻援助。上述應用程式操作非常簡單，家人可預先為長者設定「安全範圍」，主頁上亦備有一個巨型的「SOS」按鈕，假若長者一旦離開指定地點或因迷路而按下求救訊號時，手機便會自動播放預錄的求助語音，讓附近的人留意長者情況，或施予援手幫助長者聯絡家人。同時，程式也會利用電話內的全球定位系統 GPS，把長

者的位置，以短訊形式發送到預設的電話號碼，讓家人能即時安排，尋回迷路長者。市面上雖然已有不少「平安鐘」或「隨身寶」之類的收費台，但想到要驚動警力，令長者覺得尷尬；而這個手機免費程式，可以幫助更多貧困長

者，加上操作簡易，更能維護老人家的尊嚴和面子，何樂而不為呢？



◆ 鄧駿暉

恭喜發財，龍馬精神！轉眼又來到狗年了！我祝願各位《松柏之聲》的讀者萬事勝意，出入平安！

新一年是狗年，狗可說是不少人心中的寵兒，更有說牠們是人類最好的朋友。我認識不少朋友都有飼養狗隻，更有朋友笑說「養狗可能比養小人兒更好」！

雖然今年是狗「話事」的一年，但說實話我對狗並

狗年談狗

無好感，更準確地說應該是害怕！我有多怕狗？舉個例子，如果我迎面見到有人拖住狗隻，我會立即繞路走。可惜我居住的大樓容許住客養狗，我遇過有人帶同愛犬乘電梯，當然我會讓他們先行，絕對不會跟狗隻同行。

我這麼害怕狗隻，是不是童年陰影呢？我已記不起兒時有否被狗追過，反倒是近年不只一次遇到這些驚險場面。有一次到朋友家中作客，我不知道他有養狗，當

朋友打開大門，那頭大犬便跑出來狂吠，把我追到後樓梯去。我嚇得出了一身汗，唯有匆匆道別。

前幾個月又試過一次，那天我如常到中心準備教小朋友，還有十步就帶到中心門口，遠處有一位女士跟她的兩頭狗，那頭大狗見到我，竟然狂吠起來，我嘗試保持冷靜，可惜牠已向我衝過來，我再忍耐不住大聲反抗，反倒是吸引了那頭小狗也有樣學樣跑過來，面對兩頭狗左

右夾攻，我只好高聲呼叫，那位女主人這時才急忙走過來帶走狗兒。

故事還未完，兩頭狗走不了幾步，竟然回頭再衝過來，我唯有再次狂呼，幸好那位女主人及時把牠們帶走，否則後果不堪設想！為甚麼會演變到這些場面？原因很簡單，那位女主人根本沒有拉住狗兒，任由牠們到處跑動。

很多養狗的人都投訴社會沒有「動物友善」設施，但我們「怕狗一族」也有我們的權利！如果狗主們能多考慮別人的感受，理應不會出現這麼多「人狗之爭」。



◆ 王浩鈞

新春最好行大運

新春行大運，我們這些耆英，最好的新春節目就是約定班老友記，到風景明媚、清幽翠綠的地方吸口新鮮空氣，齊齊慶祝新的一年！！

香港雖小，但有些平時常到的風景區，其實除了該地最知名的景點外，還有很多周邊的地方可供遊玩。建議找一班喜歡行山的老友記帶路，保證他們一定比那些公認的風景點，知多更多遊歷的風景區，由於他們幾乎



每天都在尋幽探秘，他們的旅遊線與一般的導賞團大有分別。

早前就跟一班研究香港文化歷史的愛好者，到大家都熟悉的梅窩郊遊，但由於他們目的不同，走的路線通常都不一樣。同時，會邊走邊告訴我這裏更樓的故事，如何依地勢而建，對抗陣陣的海盜山

自古以來，不論中外，於各宗教、哲學領域在教育社會，皆因人性複雜。

有人說：「人」就是一個天使與魔鬼的混合體。再善良的人，有時都會小器、妒忌、自私、無禮。相反，再兇惡的人，遇到親人、子女，也會變成慈父、孝子，又或肝膽相照，兩脅插刀的忠肝義膽的老友。一切都因著時、地、人等客觀環境而轉變。「人」總會有光明面與黑暗面。也因此而引致「對」與「錯」的爭辯。

其實，對與錯的標準



◆ 黃翠雲



◆ 李錦洪

無論心境如何，際遇高低，環境順逆，中國人過年總帶著希望與好意，舊事已過，都變成新的了。

只是事情常有著連續性，不會因年序的更替而灰飛煙滅，也有因為留下的烙印太深，無法淡忘，舊的事情會留在記憶中。

人是感情動物，記憶體可以加載一個過濾器，我的方程式是只念恩，不記仇，自能讓自己過得輕鬆而舒泰。

反而如何面對新的變化，心意更新，更是活了一把年紀的人，需要學習的生命功課。

不抱殘守闕，不自我為先，不倚老賣老，凡事包容，凡事接納，凡事感恩，都是生命年輪留下的智慧！

如意吉祥的祝福人人會說，透過生活的動力去實踐經營才是正道。何須苦笑自己漸老漸殘，欣悅的事還多的是。

願君記取，能憶舊，更懂納新。



◆ 奕琪

近年不少社會人士大力推動惜食。

惜食是呼籲我們愛惜食物，不要隨便浪費，因為地球上有很多人因欠缺食物而導致營養不足，除了生病外，很多小孩更因此死去。

即使在香港，目前也有不少市民三餐不繼，坊間一些善心人士或食店每周在指定時間以低價（十元一份）或免費贈送飯食給長者。不用說也知道這是善舉。

惜食也是呼籲人們在外用膳時，要按人數和食量去點菜，而且應把吃剩

的拿走。

剩食可以帶回家留待翌日吃，也可以拿給鄰居或其他人。筆者有幾位朋

下嫁

以前，男人話「男怕入錯行，女怕嫁錯郎」，因為女人結婚就好像男人做工一樣，係為咗搵食。至怕走錯路，會一生後悔。所以為免有乜差池，咁父母就親自幫仔女安排到啱囉。正所謂竹門對竹門，木門對木門咁嘛。

不過後生嘅又點會樂意呢？梗係自己搵，最多係問吓父母意見囉。記

同階級。呢，男仔低過女仔囉。佢父母反對不遂，居然買兇殺人，結果女婿死咗，阿女翻起上嚟，告父母謀殺。唉，一家人反目真淒涼。最弊呢個老豆雖然階級高啲，但冇乜本事，唔及個女婿。所以出發點唔係為個女好。唔知係未但根本唔係惜個女，只係為咗咁自以為是嘅階級觀念呢？

我真慶幸冇投胎印度，剩係講階級唔講人品唔講本事嘅地方，真係唔知點樣生活！好感恩活在香港！

很難分辨，各有立場，世界各地紛擾不斷，場面火爆。近年香港也風氣過度，本是一個福地，卻變成一個大動作的城市。每天都有大大小小的爭執、謾罵、動粗的事情發生。如家庭暴力、金錢或感情糾紛、網絡欺凌、思想的意識形態等等。人們就是不能心平氣和、互相尊重。我們的社會如果有多些平和與和諧，就會有必須爭取的對與錯，也會容易去商討，而不致大家水火不容，各走極端。

聖經有言：「人所行的，在自己眼中都看為正；其實，對與錯的標準

◆ 黃翠雲

◆ 李錦洪

春到人間之手 竹報平安

年年賀歲添福氣，天天聚首有別離，人人健康真恭喜，家家幸福笑微微，衷心恭喜，衷心恭喜，衷心祝老天主賜福氣比你。

長者之歌

調寄：鳳陽歌
作詞：冰 虹

不久與四十多年未碰面的中學同學美玲在健體中心相遇，她中學畢業後一直在美國生活，現在退休後重逢，大家的共同目標是鍛鍊好身體，因而談得投契。

對運動充滿熱誠的我經常把活力資訊當「早餐」傳送給她，最近我為她送上報章提及一位本港老友記鍛鍊的成功故事，一位九十多歲的老友記自六十歲開始拉筋，至今已能做一字馬和拉起腳尖貼額頭的高難度動作，令人咋舌！

另有外國電視台訪問一百零五歲的美國婆婆愛蓮

的故事，她每天仍在享受駕駛和瑜珈。愛蓮認為活著就必須動筋骨，她九十歲那年開始學習簡單的瑜珈動作，例如模仿貓兒伸懶腰和倒V型的「下狗式」，都是有利用脊椎屈伸的運動，她說每天花上十多分鐘的練習便能讓她身體倍感輕鬆自如。聽過這些真人故事，美玲笑言她不敢再偷懶，要好好加油。

除了新聞資訊外，我又不忘與美玲分享所接觸的最新養生情報。最近的話題環繞自家製的早餐新煮意。不久前獲一位對經筋學有研究的醫師指點關於養生理論，她說一般長輩都抱怨筋緊，因此不妨減少吃寒涼的食

創作於1975年的抗日戰爭期間，根據苗族蘆笙歌為素材創作的兒童歌曲。談到這歌，很多人都聚焦於首節「背著那書包上學堂，不怕太陽曬也不怕那風雨狂，只怕先生罵我懶哪」的動盪好學精神。這種對學問追求恆心和毅力，有過之而無不及的例子，「囊螢照書」的車胤，年輕時就很愛讀書，好學不倦；只因家境貧苦，經常買不起油點燈。一天晚上，他看見一群螢火蟲一閃一閃的飛來飛去，他便立即想到捉幾十只螢火蟲

「豎壁偷光」的匡衡，也是因為家貧，買不起蠟燭，而隔壁則經常燃起燈火，他便鑿穿牆壁，借隔壁燈光讀書。還有一映雪讀書」的孫康，因家貧，故經常有雪夜里借雪光反照來讀書。這種對學問追求恆心和毅力，有過之而無不及的例子，「囊螢照書」的車胤，年輕時就很愛讀書，好學不倦；只因家境貧苦，經常買不起油點燈。一天晚上，他看見一群螢火蟲一閃一閃的飛來飛去，他便立即想到捉幾十只螢火蟲

「係咪好後悔以前有好好珍惜時間同眼前人呢？」大家連連點頭，胡小姐：「好似我咁，大學畢業有耐，阿爸就仙遊咗，我到而家都一直好悔恨佢在生時有好好對佢……」

王伯：「細個同屋企人住，少少事就發脾氣，好唔啱！」秦先生：「人通常都係失去咗，至識得珍惜咖啦，但已經走過咗，番唔到轉頭……」馬太：「大家又唔駛咁灰嘅，明白時間咁快就過，最重要係好好好活好這一刻！」

活，最常產生衝突的原因就是所謂「公平」的問題。記得新婚時，我正在打掃，卻看見丈夫像大爺般坐着看電視，沒有一點分擔家務的意思，我忽然悲從中來，放聲大哭。丈夫驚慌地過來細問，我們才開始探討做家務的公平問題。

女兒慢慢長大，不想她染上「公主病」，要求她分擔家務，除了收拾自己的床鋪及衣物外，也要她幫忙做額外家