



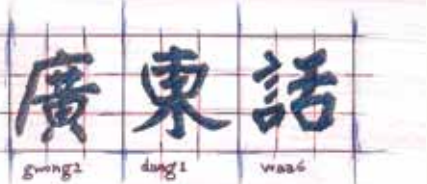
◆文：阿展媽媽
圖：珊地

廣東話會被滅亡嗎？

上月由於高鐵已全面通車，加上港珠澳大橋亦貫通至珠江及澳門，交通漸漸頻繁，外地人不斷來港，或轉至世界各地。教育局長楊潤雄發表言論，說香港未來應選擇普通話教授中文，讓學生學習普通話，這種徹底取消粵語而讓普通話取代的講法，讓很多教學者和評論家都紛紛反對，齊說政府輕視粵語，不但會引致粵語傳承危機，更會進一步使廣東話滅亡。

最近港人用普通話詞匯取代粵語情況日漸嚴重，簡直令人無所適從，粵語開始被普通化了，用詞如「素質」、「沙拉」、「土豆」、「打造」都是明顯例子，衍詞用字從來影響思想，後果可以想像。政府官員呼籲本地人應多學習普通話以便與大陸人溝通，無可厚非，惟一旦全面用普通話取代廣東話教學，便祇有使粵語式微。廣東文化又怎樣承接呢？廣東人的母語便變成無

文化的語言了。至於曾經瘋靡一時的粵劇、粵語電影及粵語流行曲歌詞，一度影響中港台樂迷的寶藏，未來又怎樣傳承到我們的新生代？但願當權者三思。



◆鄧駿暉

迎來2019年，祝福《松柏之聲》諸位讀者身心康泰，笑容滿載。你有甚麼新年願望呢？我每年的願望都很簡單，就是開開心心，健健康康。不過要做到確實不容易。在日常生活中，我們常常遇到各種各樣的不順意和挑戰，當中很多都並非我們預期發生的，究竟我們應該順應天意，抑或克服困境，實在難以說得清。

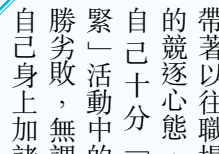


最近開

始碩士課程的實習，親身當上輔導員。這兩個月的經歷，讓我更深刻地感受到，人生充滿危機，也同時滋潤很多生機，但可以肯定的是，很多處於困境的人也沒有放棄，仍然尋找辦法幫助自己，跳出固有的框框，尋找力量和勇氣，這都讓我由衷敬佩。開口尋求幫助不是容易的事，我們從小就「被教育」，要憑著個人努力解決問題。父母教導孩子獨立，年紀小小就要出人頭地，獲取一個又一個榮

譽，如果失敗了，不少父母都怪子女不中用，但成人們有無考慮過孩子的能力和感受？最近讀了一本真人真事改編的書，主人翁是一位不快樂的孩子，爸爸媽媽對他要求很高，要他做天才，不容許他犯下一點兒錯失，孩子每天惶惶度日，感受不到父母親關愛，只有責罵和排斥，孩子的心痛極了，他唯有退縮在自己的世界，寧願做一個問題多多的孩子，這樣才沒有人對他有這麼多要求。前陣子也收到一個個案，有家長在網上尋找家庭教師，細問之下原來孩子還有半年才出

生，但父母早就為他（或者是她）鋪路！這是多麼恐怖啊！孩子還沒有來到人世，就已經被捲入這場競賽當中，他們還有喘息的空間嗎？孩子的聲音往往被忽略，因為他們年紀小，很多成人都把他們放在眼裏。同樣道理，長者的心聲有時也不會被人重視，很多人認為長者已經步入老年，無需要考慮他們的看法。我覺得這些想法都是大錯特錯，孩子是未來社會的棟樑，長者就大半生為社會貢獻力量，他們實在不是應該被忽略的一群，但願2019年，大家能夠認真聽聽他們的聲音。



◆王浩鈞

鼓勵長者是放鬆身心的活動，變成一場不能輸的比賽，無助地加了不少的壓力。另外，有些長者無論如何努力也不能適應群體生活，即使經過鼓勵也不能樂在其中。前者要做的，是學習把工作的認真轉為遊戲的一段時間，如果

端的壓力。明明是放鬆身心的活動，變成一場不能輸的比賽，無助地加了不少的壓力。另外，有些長者無論如何努力也不能適應群體生活，即使經過鼓勵也不能樂在其中。前者要做的，是學習把工作的認真轉為遊戲的一段時間，如果

適合自己就好



日復一日，年復一年，轉眼又一年。二〇一八已成歷史的一頁，而十二生肖的紀年卻循環不息，「豬豬」又將重臨大地了。（難道香港山林的野豬也有所感應，頻頻出現市區來趁熱鬧？）

話說十二生肖，就是人們出生年份的屬相，是指以十二地支配以一個相應的動物，組成子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龍、巳蛇、午馬、未羊、申猴、酉雞、戌狗、亥豬



◆黃翠雲

十二生肖，用來紀年。十二生肖究竟起源於何時，民間傳說黃帝時已經有十二生肖了。在古代社會中，十二生肖被蒙上了一層神秘的迷信色彩。民間認為，生肖與人的命運休戚相關，根據人的生肖屬相便可推知他的吉凶禍福。現在，十二生肖只是計算年歲的一種代號而已。

十二生肖是一種文化現象，它內涵豐富，十分有趣。令人驚訝的是，十二生肖並非中國所獨有，印度的十二生肖與中國的極為

漫談十二生肖



◆李錦洪

日文漢字有很多精緻的語句，像「一生懸命」。

原本是古時武士一種壯美的效忠行為，今天卻成為不同人士對一生志業的追求，可以是一生一世。

職業與志業的不同，後者包涵了個人的志趣與願景，不只是賴以糊口維生的一份工作。

可惜在香港這個唯利是圖的社會，能夠實現個人願景志業的空間並不多，殘酷的現

實只教人為工作而工作。話雖如此，我仍堅持自己和鼓勵他人，一生中必須找到值得你懸命的事物，盡其在我，持續追尋。走出了職業的界定，日本社會對懸命一生有了時代性的詮釋，就是盡其一生做好某些事的決心和承諾。人生至此，應少欲少求，何不在邊緣回望，可曾把握到懸命的一件事，下定決心和承諾，做到底，做到好！



◆奕琪

（一）頭髮開始脫落或轉白。一般來說，男士脫髮的情況較普遍，最初是頭髮從額頭向後移的脫落，不少日後更成為禿頭一族。

（二）視力衰退，多時要配戴老花眼鏡。

（三）聽力衰退，有時旁人喚他也聽不見。

（四）咀嚼能力轉弱，吃肉感到吃力，也較難消化，喜歡吃軟的東西，甚至是糊狀食物，有點返老還童的徵狀。

（五）雙腳無力，站立不穩，容易跌倒。

（六）脊骨退化，很難彎腰，有時坐下也難。

（七）晚上九時左右已上牀睡覺，早晨起來時只是五時左右，天還未亮。

（八）不大喜歡自行出外，寧願躲在家中觀看電視節目或聽電台廣播。

人老不要緊，最重要是心不老。

生、老、病、死是人生必經階段，中外如是，短壽者例外。有人問：老從那裏開始？

答案很簡單，不外如下，當事人只要檢視一下所列出的徵兆便知道是否踏入金齡了！

（一）頭髮開始脫落或轉白。一般來說，男士脫髮的情況較普遍，最初是頭髮從額頭向後移的脫落，不少日後更成為禿頭一族。

（二）視力衰退，多時要配戴老花眼鏡。

（三）聽力衰退，有時旁人喚他也聽不見。

（四）咀嚼能力轉弱，吃肉感到吃力，也較難消化，喜歡吃軟的東西，甚至是糊狀食物，有點返老還童的徵狀。

（五）雙腳無力，站立不穩，容易跌倒。

（六）脊骨退化，很難彎腰，有時坐下也難。

（七）晚上九時左右已上牀睡覺，早晨起來時只是五時左右，天還未亮。

（八）不大喜歡自行出外，寧願躲在家中觀看電視節目或聽電台廣播。

人老不要緊，最重要是心不老。

老從那裏開始



◆珍嬪

聖誕節，居然有人扮聖誕老人，將啲一百蚊紙由高處掙落街，而且唔係一次，掙完又掙，結果畀警察拉咗，報紙話佢擾亂公眾秩序，所以要告佢喎。連帶啲啲好開心執到銀紙嘅嘅即刻集名，抄埋身份証號碼，分分鐘惹官非。

所以呢，做善事都唔可以立亂嚟㗎。呢位哥哥

做善事

未到聖誕節，居然有人扮聖誕老人，將啲一百蚊紙由高處掙落街，而且唔係一次，掙完又掙，結果畀警察拉咗，報紙話佢擾亂公眾秩序，所以要告佢喎。連帶啲啲好開心執到銀紙嘅嘅即刻集名，抄埋身份証號碼，分分鐘惹官非。

周圍都係。不過要身手敏捷，眼界好先至執得到嘅，真正老弱嘅貧民反而得唔唔到，點算得係濟貧呢？我阿媽教落，人多地方唔好去，便宜莫貪，嚟到廿一世紀，原則一樣啱用。之前有架解款車跌咗銀紙落街，嗰個執咗嘅結果都畀人告，事關周圍都有影相機，記錄底邊個去執㗎。今次就派銀紙同執銀紙一樣有罪。想做善事，都係要用番啲真係幫到人嘅方法，唔係志在威同宣傳至㗎。



◆吳之瑩

到了退休年紀，最切身的問題就是為自己的健康負責，只要肯付出時間和汗水總會做出成績。最近在FB(臉書社交平台)讀到有七十多歲的阿姨成為瑜伽和跳舞導師，其中也不乏是從五十多歲才開始練習。另有報載香港大學的「耆力無窮」計劃，致力訓練年輕的退休人士成為「教練」，由他們訓練較體弱的老友記，足見任何時候開始運動都不會太遲。

最近從一個名為「運動內觀」大學持續進修課程令我有領悟，這課程原意是訓練精英運動員的心

為健康加油

理，讓他們透過教練的誘導，提升整體表現。我深信這個概念亦有助推動一些退休前未有認真運動的人士參與並持續運動。身邊有些朋友就是欠缺一點自發動力，總是難持之以恆，或效果不彰。在這方面我深感導師角色的重要，他們除了在技術上支援外，也讓學生心態上準備好接受挑戰，從進步中體驗到運動的樂趣。

個人早已將運動納入生活中不可缺少的一環，幸得健體和瑜伽導師的指導，令我對健體活動熱衷不減。每隔一段時間我會



•每天定時享受舒展靜心的一刻。

嘗試新的健體方式，最近隨劉師傅學習中國傳統拉筋伸展法有新的體會和得著。每年之始我又訂下新的目標，在原有基礎上倍加努力，更策略性地集中改善一些弱項，期望做出成績。我深信自發感受運動帶來的好處和歡愉感才能持續。

承接去年初次體驗頤鉢活動，期待未來有更多機會參與一些靜心內觀活動，探索在動與靜之間取得平衡，冀有更多經驗與大家分享，繼續為健康加油！

人們常言道服務須「以人為本」，究竟什麼是「以人為本」呢？它的核心就是人性關懷，環繞著儒家「仁」的觀念。「仁」的基本含義就是孔子所說的「愛人」，孟子所說的「惻隱之心」、「不忍之心」，用今天的話來說，就是人對於同類生命的基本同情和關懷。缺少對生命和同類的同情與關懷，就叫做「麻木不仁」。儒家認為，「仁」是為人的根本，是人的精神家園。用孟子的話說就是「人之安宅」。提倡「仁」的觀念，就是要以人為本，把人當作人來對待，就是在確認自己是人的同時也承認他人是人的，而人與人在生命價值上是平等的。因此，人與人之間應該以「己所不欲，勿施於人」的「忠恕」態度友好相待，以「己欲立而立人，己欲達而達人」的態度互相幫助。「仁」的精神也就是人性與人的精神。儒家是以「仁」為道德之源，這對當代社會道德文明建設有兩點重要啟示：首先就人的本質、人與人之間的關愛、和諧、合作、較之於人與人之間有時難以避免的衝突、競爭來說，是更為重要、更為根本的方面，具有更高的價值。其次是不論在什麼情況下，人道與人性的價值，都是終極的最高價值。任何科學技術的發明與運用，政治經濟措施的建構與實施，都不能違背人道與人性的原則，都不能以犧牲人的生命與尊嚴為代價，否則就是不道德的。在崇尚科學技術、提倡競爭的當代社會，尤其人的道德自律和自我修養也是很有幫助的。

此外，儒家所謂「為仁由己」、「仁者不憂」、「仁者安仁」等有關仁德修養的思想，強調了道德的自覺和自律以及道德價值實現所帶來的精神滿足，這對於當代社會個人的道德自律和自我修養也是很有幫助的。



◆岑家雄

需要強調「仁」的道德原則，以便使科學技術與競爭機制更好地為人道與人性的根本目的服務。儒家的仁愛精神還不止於對自己的同類的愛，再進一步，還應推廣到對自然界一切生靈和萬物的愛。這就是孟子所說的「親親而仁民，仁民而愛物」。當今，世界範圍的自然生態平衡正面臨工業技術文明帶來的普遍危機，有識之士深表憂慮，自發地組織起來，大聲疾呼保護自然生態環境，保護稀有動物。儒家提倡的「仁民而愛物」的精神，對於建設當代生態倫理道德也是有啟發意義的。

身體的警號

◆黃美嫦

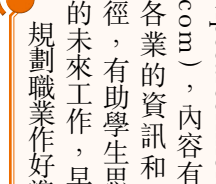
李姑娘扶著手杖，一拐一拐的來到，「你整乜攞成咁？跌親呀？」眾老友記感到訝異，李姑娘坐下，「上兩個禮拜有朝早大力咳嗽幾吓，唔知拉親條腰邊度，即刻成個人梗曬，唔行得，好彩得跌打醫師幫忙，至鬆番啲，不過成個禮拜都要靠拐杖行路……」

陳伯：「你以前打哥爾夫球好似試過受傷，可能係舊患，加上不正確姿勢，日積月累嘅結果。」李姑娘反思：「都有可能，成日對住電腦、手機，做低頭族，姿勢唔好，又少做運動……」胡小姐：「我

後生嗰陣都試過，運動瘀傷冇乜理佢，加上習慣不良姿勢，到腰骨痛至知出事。」

秦先生：「身體可能已經向你發出過警號，但你大意冇留意到。」馬太：「係啲，好似有次我陪阿媽去完診所，覺得喉嚨痛痛嘅，但冇理佢仲走去游水，結果就患重感冒，仲暈低咗添，幾乎過唔到六十歲。」

「我都試過有脾脾氣好差，好攷，小小事就鬧人，怨天尤人，攞到神憎鬼厭，後來才發現原來有睡眠窒息症，瞓得唔好，精神唔夠，所以情緒負面……」陳伯也分享經驗。



◆何紫薇

若你問幼稚園或小学生，長大想做什麼職業，通常小朋友都會回答想做教師、醫生、警察、消防員等職業，這是他們從課本和日常生活的接觸到的一幫助我們的階段，要幫助年輕人的規劃未來，便要擴闊他們的視野，讓他們知道未來有什麼選擇，認識銜接各職業的升學途徑。然而，社會發展瞬息萬變，未來某些行業走勢難預測，縱使做好升學就業規劃，未來仍會有變數，唯有在求學規劃職業作好準備。

時期打好學業基礎，並建立正確的人生態度和價值觀。家長的角色很重要，多與子女溝通，了解他們從課本和日常生活的接觸到的一幫助我們的階段，要幫助年輕人的規劃未來，便要擴闊他們的視野，讓他們知道未來有什麼選擇，認識銜接各職業的升學途徑。然而，社會發展瞬息萬變，未來某些行業走勢難預測，縱使做好升學就業規劃，未來仍會有變數，唯有在求學規劃職業作好準備。

生涯規劃