



◆ 文：阿展媽媽
圖：珊地

將勤補拙令人敬佩的二月河

二月的黃河，經過冰封雪融後，澎湃洶湧，正是這位史學翹楚的寫照。這是他自取的筆名，真實姓名是凌解放。他讀書不聰明，求學時期逢二進一，到了二十多歲後才高中畢業。上世紀六十年代，他當兵期間，每天不停閱讀《二十四史》、《辭海》、《漢書》、《資治通鑑》等等，將它們當作精神食糧一樣，天天背誦及牢記。

八十年代初期起，他創作了

《康熙大帝》、《雍正皇帝》及《乾隆皇帝》共五百多萬字，全部有關清朝諸帝反貪腐的小說。他將三朝帝主絞盡腦汁捉拿貪官污吏的鬥智鬥勇，寫得生動活潑，引人入勝。諸皇帝更被塑造得聰慧敏銳、無懈可擊。這些作品不但風靡全國，連海內外的華人讀者也爭相閱讀。及後，內地製作人更將這批小說改編成電視劇，大受好評，二月河更獲國家副主席王岐山讚嘆不已。2000年二月河因為腦中風而癱瘓了，他強撐着

頑疾，把《乾隆皇帝》一書最後一卷完成。今天，人們依舊稱譽他為反腐專家，紛紛悼念這位文壇泰斗。

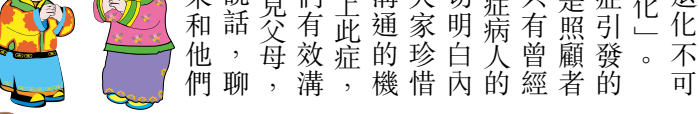


香港認知障礙症協會主席戴樂群醫生表示，認知障礙症患者隨着病程進展，各項大認知功能如執行能力、判斷力等均會逐漸退化，而失去的功能力能大多不能逆轉。但當某項功能開始衰退時，並不代表無計可施。換另一角度，我們可將專注力和重點放在患者仍有能力，只要調整活動，便可讓患者繼續參與，延緩退化速度。

全球人口老化，認知障礙症已不是少數人的問題了。為了提高公眾對認知障礙症的認識，以及營造一個關懷及接納認知障礙症患者的環境，英國認知障礙症協會於二〇一三年展開了全民關注「光纖之父」之稱的諾貝爾物理學獎得主、中文大學前校長高錕，晚年也患上此症，他偕妻子黃美芸成立高錕慈善基金會，身體力行，喚起公眾對認知障礙症的關注。

行動宣揚「腦退化不可怕，只要愛不退化」。認知障礙症引發的「二次災難」就是照顧者的壓力爆發。只有曾經歷家裏有腦退化症病人的照顧者，才深切明白內心的哀痛。請大家珍惜和父母或伴侶溝通的機會，萬一他們患上此症，就不能再和他們有效溝通。有空時多見見父母，和他們好好的說話，聊聊天，以免將來和他們說話的機會都沒有。

時，就後悔莫及了！



樂活程式 吳之璧

舊同學嘉嘉退休後移民加國，一別數年後回來，大家茶聚閒聊，她特別關注如何在日常平淡的生活中激活腦袋，知道我有寫東西的習慣，希望我將經驗分享。

閒來寫點小品是我生活樂趣之一，靈感一般來自閱讀和身邊發生的事，我習慣將記事小本子攜帶在身邊，隨時隨地將靈感和題材要點記下。之後我又會搜尋一下有關的資料，透過聯想和組織，一篇短文便漸成形。在思考的過程中，腦海會跑出以往經驗接觸過的意念，加上網上新知，會有很多意想不到的收穫，腦袋的細胞自然活躍興奮起來。

在創作過程中，我愛主動發掘和接觸身邊熱愛生活和充滿正能量的老友記，將他們的故事介紹，近期有幸結識了修廛大師甘維俊、麵粉公仔師傅羅仲文和小丑蘇爺爺等新朋友，他們生活中的創意和新點子是活力的泉源。在網上偶爾讀到激勵人心的故事我也不忘記下，將這些真人真事宣揚，讓四方朋友也能感染這份喜悅。

寫作的樂趣在於不同形式的分享，以我家八十多歲的燕嫻表姐為例，她愛把親



友和喜慶活動寫成壓韻的詩詞，結集成小冊子與友分享，贏得親朋的掌聲。嘉嘉也表示常將身邊的景物用壓韻寫詩的手法來描述，以抒發感受，我十分鼓勵她在這方面多動腦筋創作。

大家祇要時刻留意身邊的好人樂事，平靜的生活其實也充滿「小確幸」，將感動自己的小事記下是個好習慣，腦袋將幸福樂事重覆，自然能激活腦袋！



◆ 鄧駿暉

轉眼又到農曆新年，先祝福諸位《松柏之聲》讀者萬事勝意，龍馬精神，福壽康寧！

新一年是豬年，對中國人來說，「豬」這種動物可說是非常重要，我的親身感受尤其深刻，因為我蠻挑食，雞牛羊魚都不愛吃，豬肉就是我主要的肉食來源！

在不少文化當中，以中國人為例，豬兒被塑造為愚蠢、

豬年雜談

骯髒的動物，形象負面。「豬咁蠢」是不動腦筋，事事做不成的人；走路走得比較慢，就被人嘲笑吃了「豬油膏」；孩子不愛做功課，父母說他們是「懶惰豬」，總之「豬」老是被貼上負面標籤。

事實是這種胖胖的動物挺聰明，而且很愛乾淨，有專家進行研究，發現豬兒的智力比三歲小孩還要高，也有學者認為，豬兒是動物當中智商最高的其中一員。有實驗試過讓豬

兒看圖片，然後要牠們指認出來，豬兒的表現據說挺不錯。

我們常常看到豬兒一身污泥，樣子又髒又臭，但原來豬兒是身不由己，牠們天生沒有汗腺，沒有辦法排汗，所以要在泥漿打滾，保持身體涼爽。看來人類真的錯怪豬兒了。

中國人看似不太喜歡豬兒，但事實是他們也很愛用「豬」來稱呼身邊親密的人。長輩愛叫仍在襁褓的嬰兒為「天豬」，認為這樣叫才不會寵壞他們，好讓他們健康成長。男女朋友就喜歡叫另一半「傻豬」，這個稱呼絲毫沒有貶低對方的意味，相反是情到濃時的肉麻

話，真的讓人起疙瘩！再極端點的熱戀情人，還會叫另一半「豬豬」，如果在公眾地方聽到，我真的會打顫抖呢！

這幾年食物問題愈來愈多，去年大規模爆發非洲豬瘟，中國大陸很多地區都有疫情，豬場要撲殺所有豬隻，令大家都聞「豬」色變。食物安全確實不容忽視，尤其是科技發達，不少食物都加入了添加劑或者其他成分，消費者在不知情下吃進肚子，隨時危害健康。

豬年剛剛開始，希望大家「豬」事亨通，人人「豬」圓肉潤，家人和朋友都對你如「豬」如實！

過年，有人認為是件很累的事，有人則認為是件很快樂很高興的事。但，年總是要過，歲月總是一點也不饒人，這也就是做人最幸福的地方。

想想，小時候在家當寶貝兒子大小姐的年代，每天有母親喚起床，從不用自己擔心過會遇到這回事，後來長大了獨立了，就只能靠鬧鐘來催促我

們起床上班了！而歲月，就是「有母親喚醒服務」的甜美日子。即使沒有人喚醒，即便沒有鬧鐘，天下間還是有一個能推動我們前進的「好東西」。

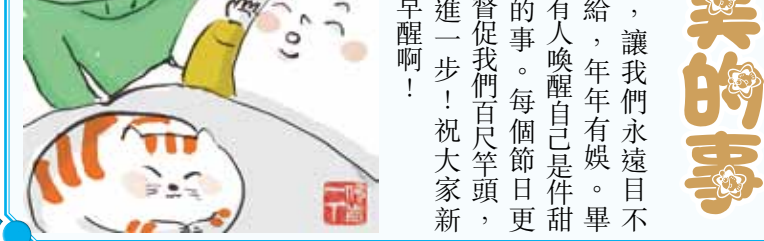
時間，總是推著我們向前，一秒一分一天一年十年，我們就這樣不經不覺受著它的恩惠前進，從沒有退步。它總是年年月月催促我們向前看，春夏秋冬



◆ 王浩鈞

冬，讓我們永遠目不暇給，年年有娛。畢竟有人喚醒自己是件甜美的事。每個節日更是督促我們百尺竿頭，更進一步！祝大家新春早醒啊！

一件幸福甜蜜的事



愛老言老

◆ 邱可珍

新的一年開始了，長者們有甚麼感受？筆者發現，一些長者會表示：我還能活著去迎接新一年的來臨，多好多！

有些卻面帶愁容說：一年又過去了，我的年歲雖然增加了，但也暗喻我走到生命終點的日期愈來愈近，不久便得向天家報到！

也有一群滿臉笑容的高聲說：我們還有機會向那些在農曆前來探望的後輩派紅封包實在難得，他們仍然記得我

一年之始

們這些「老嘢」，也算是一種福氣啊！

住在安老院的長者，在農曆新年之前，社工通常會為他們在酒樓安排團年飯，同時邀請這群「老友記」

除了慶祝，社工也藉此機會鼓勵親友們繼續跟長者保持聯絡和前來探望，讓他們的心裏滿有平安和感到備受關愛！

老友記們也可以乘機計劃一下在新的一年想做的事：例如加入興趣小組或獻身當義工等，為新的一年帶來歡樂！

珍嬪月記

◆ 珍嬪

中國人最著緊豬，啲書話，有瓦遮頭都未得，要有隻豬先至成到個「家」字喎。唔怪得廣東人衝口而出就鬧開仔你「生舊又燒好過生你」，其實即係當自己係豬。呢，只有話焗牛扒、燒牛柳，未聽過人將啲牛肉燉做叉燒嘢，我始終覺得豬肉好食過牛肉，羊就更加唔及啦。

之不過好多國家都

迎年

唔係點食豬，穆斯林就更加誓死唔食豬肉啦，我聽人講，請咗個印傭，為咗就佢唔食得，豬肉都會食少咗。或者都係好事嘅，個個都話食得紅肉多會生大腸癌，咁不如食白肉，即係雞同魚囉。阿仔就舉腳贊成，佢飲茶都唔食又燒包，但係雞翼雞肚就一定啱。我唔係炸咁咁食，炸嘢冇益嘛，我係用瀨水燉煮，夠晒滋味。

今次未到豬年，就

好多豬新聞，因為野豬周街走，嚇死人。收尾有個專家話，野豬有多到，只不過畀人餓得多，唔驚人，所以由匿埋變咗出晒嚟嚟。我都信，同馬騮一樣囉。太多善心人以為自己好慈悲，結果搞到野生動物變咗寵物，不過又養唔熟，變咗災難。

跟住有個認叻嘅議員建議引入天敵。唉，唔使引入喇，香港有七百萬啦。只要話批准，唔知幾多人想食野豬肉！只不過野味始終有風險，試過果子狸帶嚟沙士，都係咪搞我！



恭賀新禧之福祿壽全

恭喜你，恭喜你，大家新歲祝春禧，定卜安康更添喜，四海旅遊食美味，恭喜，賀喜，積善之家有福氣，百福降臨伴你哋。



◆ 岑家雄

「天道不欲難，難則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。古之至人，先存諸己而後存諸人。」意思是說事情一多就難，一難就亂，亂了就容易招禍，直至無可救藥。所以古代的聖人，都是自己先站得住，然後再去扶持別人。一個人首先要把自己安頓好了，才能去照顧別人，如果自己身難保，又如何有能力去幫扶別人呢？

古人說修齊治平，先修身，再齊家，然後才能治國平天下。自己家宅不寧，又如何去匡正天下呢？凡是都要有個基礎。君子務本，愛人從自愛開始。

「汝不知夫螳螂乎？怒其臂以當車轍，不知其不勝任也，是其才之美者也。」意思是說螳螂用力去擋車，但是卻擋不住，它不知道自己擋不住，是因為它過分高估了自己。自己到底有多大的能力，自己心裡要清楚。當看到自己的長處短處，明白自己的優勢和劣勢，這樣才不會誤判形式形勢，遭遇人生的滑鐵盧。瞭解和認識自己，才能清楚地知道自己能做什么，該做什么。

「不謹是非，以與世俗處」意思是說不要總是爭論是非，要學會和世俗和諧共處。南懷瑾在《論語別裁》裡有這麼一句話：人號稱萬物之靈，是人自己在吹，也許在豬、牛、狗、馬也看起來，人是萬物中最壞的了，「專吃我們豬、牛、狗、馬」。

世間萬事萬物都有自己的立場，站在自己的立場上看起來天經地義的事情，易地而處，可能看起來並不那麼順眼。不同的立場看到的，是完全不同的東西，真正成熟的人往往都懂得换位思考，懂得站在別人的角度考慮問題。

「一事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。」意思是說，內心修養很高的人，不管什麼境遇都不會改變自己的心境；如果事情無法挽回，他們總能安於天命，這是德性修養的極點。人生總會遭遇難以掌控、無可奈何的事情，只要自己問心無愧，就應該坦然接受。

不要放棄

◆ 黃美嬌

「你哋話好唔好送阿媽去老人院？」馬太問，陳伯：「如果你有留意新聞，都會知家陣好多老人院都攞得麻麻喇，如果唔想伯母被人虐待，生活得有尊嚴，就要小心啲揀問有質素嘅……」

胡小姐奇怪：「你一向向伯母為己任，點解忽然想送佢入老人院嘅？」馬太：「唉，我都唔想，但照顧咗佢咁耐，實在覺得好煩，晚晚要同佢打胰島素針，又要度血糖，佢腦退化情況仲愈嚟愈差，我六張幾咖啦，真係有啲頂唔順！」

李姑娘：「我咪又係，阿媽腦退化短期記憶係零，但係又唔肯信人，唔聽人講，自己沖涼連乾淨衫同污糟衫都撈亂，叫佢除咗身上啲污糟褲俾我先，佢係都唔肯，日日好似同佢打撞角咁，真係好鬼咗……」

老友記無限同情，秦先生：「照顧者壓力的確好大，不過咪咁易就放棄，諗吓計自己減壓。」

馬太：「我呻吓嘅，講咗出嚟個人鬆嘅。」李姑娘：「係呀，見咗就抖吓，瞓醒就繼續努力，我有咁易放棄阿媽嘅！」大家報以熱烈掌聲，陳伯：「態度正確，真係需要幫忙就溫我哋啦。」

自從女兒出生後，我家便聘請外傭協助料理家務，期間轉換了數次家傭，原因都不盡相同，當中某次不愉快的經歷，我和一些朋友談起，大家都有類似的經驗：自己負責聘請家傭，家中長輩卻對她不滿，引起磨擦，又或是家傭與長輩言語不通，產生誤會。後來我想，平日年輕的一輩上班上學去，家中長輩與家傭的相處時間是最多的，所以聘請家傭必須考慮到長輩的要求。

自從女兒出生後，我家便聘請外傭協助料理家務，期間轉換了數次家傭，原因都不盡相同，當中某次不愉快的經歷，我和一些朋友談起，大家都有類似的經驗：自己負責聘請家傭，家中長輩卻對她不滿，引起磨擦，又或是家傭與長輩言語不通，產生誤會。後來我想，平日年輕的一輩上班上學去，家中長輩與家傭的相處時間是最多的，所以聘請家傭必須考慮到長輩的要求。



◆ 何紫薇

有幸我現任的家傭，令大家都滿意，這位姐是香港本地完約的印傭，她有照顧長者和兒童的經驗，懂說廣東話和普通話，客觀條件適合我家庭，於是我們一同起，大家都有類似的經驗：自己負責聘請家傭，家中長輩卻對她不滿，引起磨擦，又或是家傭與長輩言語不通，產生誤會。後來我想，平日年輕的一輩上班上學去，家中長輩與家傭的相處時間是最多的，所以聘請家傭必須考慮到長輩的要求。

家傭姐姐

