



◆文：阿展媽媽
◆圖：珊地

愛心爆棚的桃麗絲黛

上世紀五六十年代，伴着我们一起成長的「美國甜心」桃麗絲黛日前逝世，享年九十七歲。她的一生充滿傳奇，從小立志成為出色舞蹈家，可惜因為車禍致使她的雙腿難以活動自如，於是她改向歌唱界發展。她主唱的溫情歌曲如 Que Será, Será、Pillow Talk 等等流傳至今，引為經典。她與洛克遜主演的電影《夜半無人私語時》亦令她首獲提名為奧斯卡金像影后！

桃麗絲黛的性格開朗，擁有一顆善良的心，非常鍾愛小動物。她經常收留那些給人遺棄的、殘障和被虐待的貓狗。她的家，就像一個動物庇護所，凡是流浪街頭的動物，她都會請求名醫治理，並且悉心照顧，所以她的家亦常常充滿歡樂氣氛。她更成立了「保護動物基金會」，經常籌款捐助那些照顧動物的機構，很多歌星朋友都讚譽她的高尚情操和善舉，紛紛解囊相助，其善行令人永誌不忘呢！



◆鄧駿暉

踏上新階段

四月時，我們踏入「老年期」，任勞和危機便是「統整與絕望」，長者會利用以往累積的經驗回顧和評價過往的成就，如果感到滿意，便會產生統整的感覺，心理發展健康，隨心所欲地安享晚年。同時亦會尋求自我發展和進步。相反，如果長者的評價是負面，他們就會感到絕望，感到人生沒有意義，常常悔恨往事，沉溺於過去當中。

最近讀了一篇文章，作者分享了「五不」原則，讓我借來跟大

自己期望的人生？人生又是否有成就？如果發展順利，人們會熱愛家庭、關懷社會，具有責任心和正義感，相反就會變得漠視社會需要，缺少生活意義。

當我們踏入「老年期」，任勞和危機便是「統整與絕望」，長者會利用以往累積的經驗回顧和評價過往的成就，如果感到滿意，便會產生統整的感覺，心理發展健康，隨心所欲地安享晚年。同時亦會尋求自我發展和進步。相反，如果長者的評價是負面，他們就會感到絕望，感到人生沒有意義，常常悔恨往事，沉溺於過去當中。

最近讀了一篇文章，作者分享了「五不」原則，讓我借來跟大

家分享。第一是「不管」孩子，只管好個人健康和快樂；第二是「不等」，把握機會完成願望和夢想，不要等到有錢有時間才做；第三是「不看」，凡事不要太精明，有時「隻眼開，隻眼閉」反而更輕鬆；第四是「不做」，做不來、做了會後悔的事情都不要做；最後是「不給」，給不起的或不必要給的，全部也不要給！

人生不能逆轉，人總會變老的。我認為長者最重要的是能夠時刻保持樂觀的態度，有需要時就尋找家人和朋友的支援。長者退休後亦應多參與各種休閒活動，準備和規劃老年生活，讓時間更加充實，同時有助生理、心理和人際關係的健康。

除了境外旅遊，也十分喜歡境內旅遊。我所謂的旅遊，也不是到甚麼旅遊景點，而是在何時何地，當下就懷著旅遊的心情。

旅遊，說穿了不過是一種心態。像自己是一個外星人，初次探訪地球，所見所聞，都令人興奮。旅遊，說起來只不過是這回事。明白了這道理，即使不是到陌生的地方、即使是每天



◆王浩鈞

心情旅遊



每天打開電視或打開報紙，都會看到許多補藥廣告，教大家怎樣強身健體，保養容顏。而在這些補藥廣告旁，則是另一些教人如何減去過多的脂肪，如何消除過剩營養的減肥廣告。這真是個標準和價值混亂的時代，有一群人因為擔心自己營養不足而吃補藥；另一群人卻煩惱自己營養過剩而減肥。現代人正是這樣自尋煩惱，才會陷入廣告的迷思陷阱中。

其實「開心」就是最好的補藥。去除了煩惱與煩惱的意念，放下那些不足與過剩的心，才能使自己真正放鬆、開心。

人的心真是變幻多端，所以要想輕鬆快樂，那非得從我們的心「開始」。一位心理學家說：人的心胸，欲望強烈就狹窄，欲望淡泊就開闊。人的心態，欲望強烈就急切，欲望淡泊就悠閒。人的心境，欲望強烈就險惡，欲望淡泊就平和。

人的心情，欲望強烈就憂愁，欲望淡泊就樂觀。人的心性，欲望強烈就頹喪，欲望淡泊就剛直。德國哲學家叔本華就說過：「人生中的許多災難和意外，都是我們的意志所種下的種子。」他說的「意志」，也就是所謂的「心」。

長者若能清心寡欲，心無罣礙，學習放寬心，掃除人生中的憂慮與擔心，不可過度杞人憂天，讓自己永遠開心，何須吃補藥呢！



◆黃翠雲

當你老了

◆李錦洪

現代流行歌曲多為年輕人而唱，上了年紀的人只有在老歌中回憶往事，聲音最奇妙的力量，是能開啟塵封的心靈。

當第一次聽「當你老了」，在歌者低迴婉約的歌聲中，悠然進入生命中久未啟動的錄影片段，一幕幕年少輕狂，中年濃酒的畫面，在歌中流動，緩慢的節奏更帶出慢鏡重溫的效果。

還有一個 YouTube 版本，配上了已故影星柯德烈夏萍從窈窕淑女到雍雅老婦的形象，配合雋永平緩的歌韻，更教人不禁為昔日情懷，已逝青春，唏噓不已。

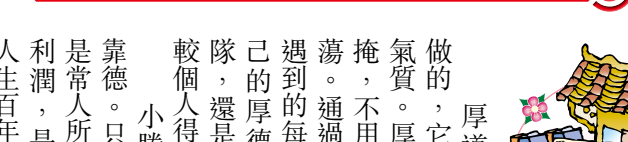
不妨在一個夜闌人靜的晚上，尋覓出這首仿似為你而唱的「老歌」，且看能否聽出那份款款老情。【當你老了 頭髮白了 睡意昏沉 當你老了 走不動了 爐火旁打盹 回憶青春 多少人曾愛你 青春歡暢的時辰 愛慕你的美麗 假意或真心 只有一個人 還愛你虔誠的靈魂 愛你蒼老的臉上的皺紋 當你老了 眼眉低垂燈火 昏黃不定 風吹過來 你的消息 這就是我心裡的歌】



◆奕琪

大家齊唱自強歌

新歌高唱，家家歡暢，眾生和悅共唱，祝君安康，祝君開朗，願望欲達理想，奮力圖強前看，協同同心，高瞻遠望，宇宙名揚。（回頭再唱）



◆岑家雄

厚德而後載物

厚道不是刻意去做的，它是一種自然的氣質。厚道之人從不遮掩，不用心機，處事坦蕩。通過生活、工作中遇到的每件事來培植自己的厚德，無論對團隊，還是對家庭從不計較個人得失。

小勝靠智，大勝靠德。只懂追逐利潤，是常人所為；更懂分享利潤，是超人所作。人生百年，不可享盡世間所有榮華；惠及百人，能夠得到人間更多真愛。

不管費盡心機千變萬化也好，處心積慮缺德養好也好，唯有慈悲為懷，寬容為大，才能夠真正的理解生命根蒂的存在「道與德」。也只有唯此做下去，就能夠毫不誇張的說：好做的，它是一種自然的氣質。厚道之人從不遮掩，不用心機，處事坦蕩。通過生活、工作中遇到的每件事來培植自己的厚德，無論對團隊，還是對家庭從不計較個人得失。

所謂「貴人話語遲」，遲在對一個人一件事的評價沉著，君子訥於言。尤其在別人蒙羞之際，「遲」的評價保全了別人的面子。真正的愚鈍是不明曲直，而厚道乃是明白而又心存善良，以寬懷給別人一個補救的機會。

厚道者能沉得住氣。厚道不一定得到厚道的回報，但厚道就在不圖回報。急功近利的人遠離厚道。在人際交往上，厚道是基石，它並非一時一事的犀利，是別人經過回味的讚賞。處世本無方法，也已經得道。

厚德而後載物，做人達到這樣的境界，

身為父母、老師的，都希望自己的子女和學生進步，而且採用不同的方法協助他們，例如教導子女做家課、教導學生改正錯誤等。

出外工作時，當事人和所屬上司也希望不斷進步，除了獲得管理層讚賞外，也令公司的業績上升，屆時所有員工獲益，皆大歡喜。

說實話，當市民努力上進時，整體社會進步，也就成為一個安居樂現的是身體的機能退化，

是年紀老了時，身體的機能和精神沒法容許他們繼續這樣拼搏。雖然一些長者仍然老而彌堅，但不是人人都能這樣。

首先在長者身上出現的是身體的機能退化，能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

的，都希望自己的子女和學生進步，而且採用不同的方法協助他們，例如教導子女做家課、教導學生改正錯誤等。

出外工作時，當事人和所屬上司也希望不斷進步，除了獲得管理層讚賞外，也令公司的業績上升，屆時所有員工獲益，皆大歡喜。

說實話，當市民努力上進時，整體社會進步，也就成為一個安居樂現的是身體的機能退化，

是年紀老了時，身體的機能和精神沒法容許他們繼續這樣拼搏。雖然一些長者仍然老而彌堅，但不是人人都能這樣。

首先在長者身上出現的是身體的機能退化，能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

的，都希望自己的子女和學生進步，而且採用不同的方法協助他們，例如教導子女做家課、教導學生改正錯誤等。

出外工作時，當事人和所屬上司也希望不斷進步，除了獲得管理層讚賞外，也令公司的業績上升，屆時所有員工獲益，皆大歡喜。

說實話，當市民努力上進時，整體社會進步，也就成為一個安居樂現的是身體的機能退化，

是年紀老了時，身體的機能和精神沒法容許他們繼續這樣拼搏。雖然一些長者仍然老而彌堅，但不是人人都能這樣。

首先在長者身上出現的是身體的機能退化，能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！

當一個人的身體機能退化到一定程度時，他便得從世上退下來，進入另一個國度！