莫惹是非

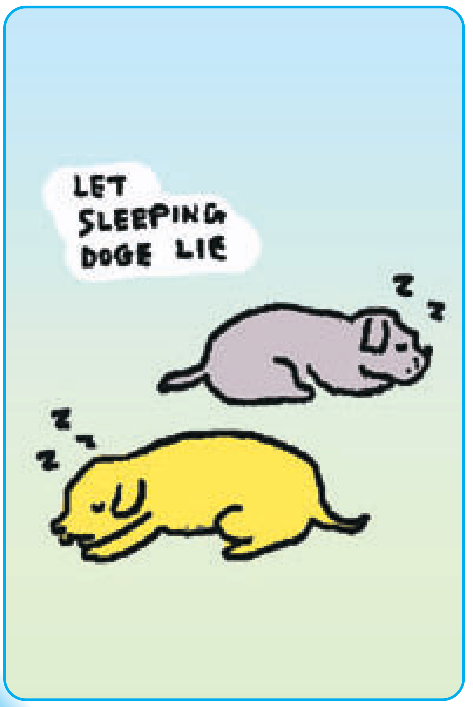
漫話諺語

◆ 阿五

莫惹是非，別自找麻煩，英語諺語中有「不要驚醒沉睡中的狗」(Let sleeping doge lie)的說法。這句話是愛管閑事者應記住的，因為愛管閒事的人會自找麻煩。

有些上了年紀的人由於「倚老賣老」，愛管閒事，見到別人爭吵，要去排解，原是出於一番好意，卻得不到結果，反而被人說他們多管閒事，十分無聊。別去理會別人的爭吵，免得自己生氣。

當然，人老了，看不慣的事情也多了，可別因而生氣發惱才好。



三聚氰胺

敬老篇

◆ 鄭經翰

內地生產的牛奶及奶類食品禍害香港，鬧得滿城風雨，人人自危，因為有害人體的三聚氰胺不僅限於牛奶及奶類食品內，其他以牛奶為食物成份的食品如麵飽、朱古力、雪糕等，也被發現含有三聚氰胺，肯定是名副其實的有毒食物。

事實上，三聚氰胺已經進入食物鏈，影響深遠，可謂無孔不入，理論上任何人都難逃一劫，分別只是受傷害的程度而已。今次的食物危機，兒童首當其衝，當然禍害最大，備受關注，所有為人父母者，莫不憂心忡忡，醫院診所逼爆人龍，自不待言。但大家有沒有想到，其實為人父母的父母，尤其是年邁的長者，也是高危的組別？

通常來說，隨著年齡的增長，每個人或多或少都會出現骨質疏鬆的問題，其中女性較男性的情況又嚴重一點。為了增強骨骼，補充鈣質，含有豐富鈣質的牛奶，每每成為長者最喜愛的飲品，近年更是大為流行。不少安老院舍每日都有供應牛奶飲品，市場上更有部分奶類品牌提供專門針對長者顧客的配方和廣告。由於內地品牌的牛奶一直具有「奶味」濃的特點，售價又相對便宜，所以甚受長者歡迎，本港長期飲用內地牛奶的長者，相信大不乏人。

相比青年人，長者的腎功能已有下降，抗毒能力較弱，倘若長期飲用含有三聚氰胺的牛奶製品，損害必定十分嚴重。

也許有人認為避免食用內地生產的牛奶製品便可避免危害身體，但現實的情況是，在全球經濟一體化的今天，不少食物製品都是全球採購，以減低生產成本，因此無論來自世界任何地方的奶粉、咖啡、糖果、甜點、芝士、牛油、忌廉、麵食及餅乾等食物，都有可能使用內地的牛奶製品作原材料，所以禍害避無可避。

雖然政府已經採取緊急措施應付今次危機，但焦點只集中在兒童上，明顯忽略了同樣是高危的長者，所以應該盡快採取補救措施，以免危機一發不可收拾。

欣然

海闊天空

◆ 馮浪波

十四年沒出版過一本書了，不知為甚麼突然又興起出一本散文集的念頭。也許眼見朋友出了一本又一本而見獵心喜，又也許是年近九十，感覺到出可能是最後的一本書（可能而已，沒帶一絲傷感），已是時候。

坐言起行。從過去已出版的四、五本散文集中挑選出一部分，加上在《松柏之聲》這幾年內寫的和在其他文學期刊上發表過的，組成一本自選集，自非難事。難事想不到竟然是一時無法想得出一個合適的書名。

以前出書，書名都是現成的，可說俯拾即是：腳印、自鳴、得意、燦爛明天、出版傳奇……這次感覺卻有點不同，因為，還是那句話，這可能是我最後一本書，因此要「體面」一點。

絞盡腦汁，得出十多個名字，可是連自己也覺不滿意。最後，想出一個愚蠢的好辦法：把一批名字用電郵傳給幾位朋友，懇求協助，從中「勾」出一個或兩個他們認可的給我作參考。

結果一如所料，沒有一個名字是他們共同認可的。一位有智慧的朋友沒有依照我提出的方式「投票」，卻改用另一個方式：標示出哪幾個是她特別認為「不可取」的，結果還是一樣。

集子的最終名字「欣然」是這樣得來的：

二〇〇八年八月是奧運月，這個月二十六日，和朋友談起我們的健兒們獲得金牌達五十一枚之多，我大呼大豐收呀大豐收。朋友應聲說，今年可說是我國運動史上的大有年了。

大有年？一言驚醒。大有年即豐收年，蘇東坡有詩云：「此生已覺都無事，今歲仍逢大有年，山寺歸來聞好語，野花啼鳥亦欣然。」

把書名定為「欣然集」以示我的喜悅後，把決定通知一位參加過我的「選名遊戲」的朋友。他用電郵覆我四字：「我亦欣然。」

希望看過我這篇稿和日後讀過我這本集子的朋友亦覺欣然。

黑人住白宮？

珍孀月記

◆ 珍孀

北京奧運會開幕嗰晚，阿女帶埋乖孫返嚟話陪婆婆睇電視，佢一邊睇一邊問，乜嘢嚟㗎？點解？見到排隊揮舞大欒同埋齊齊打太極又拍手掌話好嘢，果然呢個表演係老少咸宜。

到運動員入場就悶啲嘞，不過阿女乘機教佢認國旗同民族服裝，又解釋嗰啲國家喺邊度，哈，真係考起㗎。好多佢識嘅大國筆劃多排得後，終於佢眼矙得滯都冇睇嘞，但係細佬仔心水清，佢好快就會得講，呢個又係黑人國！

話時話，真係好多國家運動員都係黑人，唔單止非洲同牙買加呢啲中美洲，歐洲亞洲好多國家都有出黑人。都唔係而家至喺咁，逢親短跑長跑都係黑人多㗎喇，收尾閉幕嗰日見到啲肯亞呀、埃塞俄比亞呀呢啲好瘦但係個樣好捱得嘅馬拉松選手跑入場嗰陣，我就諗起呢啲非洲國家其他人民周不時遇到天災人禍好慘。難得有奧運畀佢地威番下，叻過啲白人，唔係問人救擠，又真係幾好嘅。有個歐洲國家重搵咗個黑人擔大旗添，有功勞嘅就得到尊重，做得好！

美國黑人咁多，立國二百年，終於出到一個黑人競選總統，雖然唔係純種，但都已經耳目一新，究竟佢有冇機會住白宮呢？真係要問吓啲美國人，係未好似奧運隻歌話：接受黑人代表美國呀，We are ready!

新興行業

愛老言老

◆ 邱可珍

這幾年，市內出現了一項新興「行業」，參與的人百份之九十以上是長者，男女都有。

到底是甚麼樣的「行業」呢？

說來你也許會沒留意，或者留意到了，也不知那是「行業」。

這個「行業」很簡單，工作地點是港九新界每個地鐵站，對象是早上每位乘搭地鐵而又拿取都市日報或其他免費報紙來閱讀的人士。從業員的工作就是在地鐵出口向這些乘客收取閱讀過的報章，然後拿去變賣賺一點點錢。

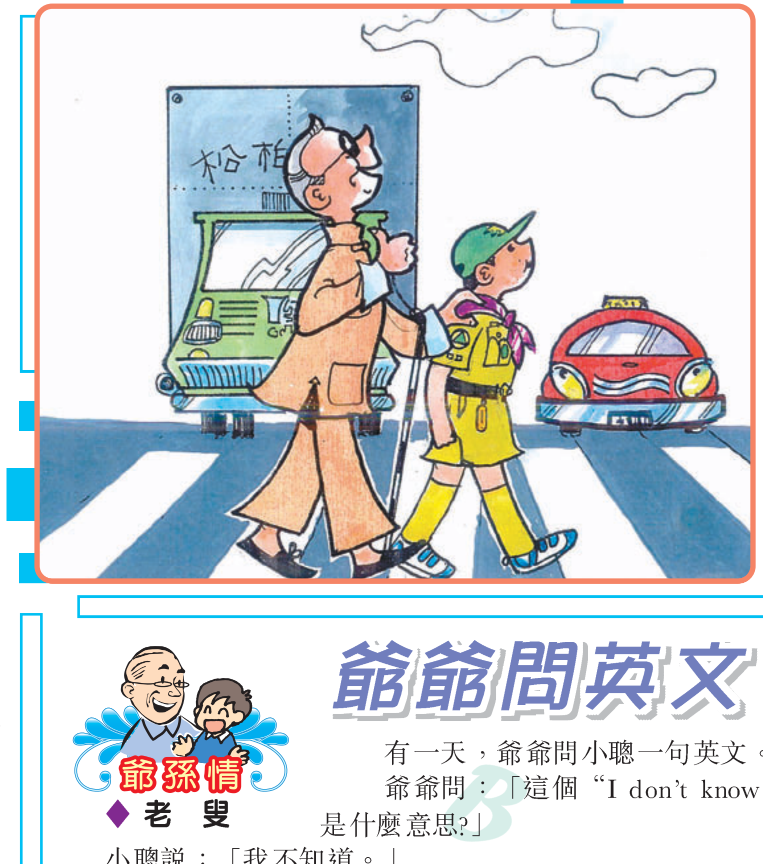
這些長者從業員大清早便站在地鐵站出口，靜靜地做上述的工作。很多乘客都很通情，不用長者開口便自動把報紙送上。

你會問：賣得多少錢？

答案自然是：一點點吧了！

但是對長者來說，始終是收入，始終對他們有助，起碼因此日常開支可以「鬆動」一點。

每次看到這種情況，心裡不免戚戚然。為甚麼我們的長者晚年仍然那麼辛苦？但又為他們的拼搏精神感到驕傲。



日行一善由細做起　◆ 張樹民

爺爺問英文

爺孫情

◆ 老叟

有一天，爺爺問小聰一句英文。

爺爺問：「這個“I don't know.”是什麼意思?」

小聰說：「我不知道。」

爺爺大怒：「送你上學讀書，你怎麼甚麼都不知道？！」

小聰說:「不是！就是『我不知道』嘛！」

爺爺更大怒：「還嘴硬！」

價值與價格

同心圓

◆ 李錦洪

金融海嘯捲起的千尺巨浪，埋葬了美國華爾街的金融巨獸，也斷送了不少香港市民的血汗積蓄，全世界的經濟被拖累，寒冬在沒有季節的天空悄然來臨。

百年一遇已被濫用，面對解決不了的問題，只要定位為百年一遇，大家就在無奈中默然接受了。

明白到不少老人家非存貪念，只是在高通脹的壓力下，期望能保老本，稍增值，經已心滿意足，但國際金融業在絕對放任的政策下，非理性的膨脹，拓大，物極必反，已非人力所能挽回。

現實如此，我們唯有守住幾個原則，不致因而憂心喪氣。

※不必怪罪自己，委過別人，海嘯來臨，沒有人可以倖免，因錢而失義，付出的代價太大了。

※不要心浮氣燥，急於平反敗局，總要心平氣和，冷靜以對，儘量減少損失，留力再戰。

※不應把人生的成敗，放在投資的回報上，明白不過是場遊戲，生命的過程的小風浪而已。

※不需要把全部精神放在報價表和財經新聞，讓它牽住你的情緒走，擴大悲觀與傷感。

※沒有東西比健康和快樂更值得你重視，人生最大的投資回報在於價值（Value），而非價格（Price）。

秋思

老有所思

◆ 黃翠雲

詩句：梧桐一葉落，天下盡知秋。

秋天的心情，因人而異，大都是愁的多，因為「秋」、「心」合而為「愁」也。

物換星移幾度秋，一年復一年，人們總有對秋的懷想。秋比春、夏、冬更惹人遐思，而秋思卻離不了風、雨和月。鑑湖女俠——秋瑾，在她就義前有一名句「秋風秋雨愁煞人」，傳誦一時。李白的詞有「秋風清、秋月明」。他的「靜夜思」——「床前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉。」更膾炙人口。電影「秋天的童話」，有那美麗的愛情故事。有一首老歌「秋的懷念」中有「紅葉為她塗胭脂，清風為她掩悲哀」，還有一首「黃葉舞秋風」，旋律優美，數十年後仍讓我念念不忘。

夏日艷陽高照中，秋已靜靜地在徘徊，初秋至中秋，香港在微風細雨間，曾有「風神」和「鸚鵡」兩個颱風到訪，熱鬧一番之後，幸而中秋夜，明月當空，照遍大地，人們在經濟低迷，通脹高企下，苦中作樂，暫時放開懷抱歡度佳節。秋天的心未必是愁，今年的中秋我們都快樂地度過。

遊子常說：「月是故鄉圓。」，「香港是我家」也就是我們的故鄉，今夜的朗月特別圓啊！

快樂人生

快樂心經

◆ 余惕君

吃菜講究「對味」，「對味」才能「樂胃」，「樂胃」並非要大吃大吃大喝，要的是「實惠」。實惠的才是真正快樂的，這就叫「實惠」。

吃是如此，生活也是如此。過日子，追求的是「小樂惠」。不用大，大的不一定美。

人要學會自得其樂。固然，人生不如意事常有八、九，但任何時候、任何地方你都能找出快樂的理由。人要善於化煩為趣、變憂為歡、祛災為喜。平時，更要持平常心、做平凡人、說平凡話、行平凡事。

人生在世，猶如匆匆過客，難的是那份自在和悠閒，難的是那份可心和舒坦。把生活看透、看穿些，把日子看平、看淡些，你就會變得心平氣和，隨遇而安。

「采菊東籬下，悠悠見南山」。人要學會在平凡中發現樂趣，人要學會自得其樂、隨緣隨喜，時時處處充分享受「快樂人生」。

如果生活中沒有樂趣，那生命本身又有甚麼意義呢？

長者的安樂窩

開心老字號

◆ 李慧雅

安樂窩，對於每個長者的定義很不同。長者的安樂窩可能是一個富麗堂皇的家、可能是一間只有二百呎的簡陋房間、可能是一個鄉下的村屋，或是現在居住的安老院。

要尋找自己的安樂窩，很多長者可能耗盡一生去找尋或是早已找尋了自己的安樂窩。有些老友記在退休後，希望到內地鄉間生活，回到自己的故鄉，回味過去之餘，在那裡享受自己的餘生。有些老友記卻認為居住的安老院，因為那裡可供給他們是生活所需之餘，亦可認識更多來自不同地方的老友記。有些老友記卻鍾愛獨自居住在長者屋，無拘無束、獨享私人空間。

無論長者的安樂窩是如何，老友記必需注意，你的安樂窩是否安全？在內地的故鄉生活，交通或通訊設施可能比較缺乏，老友記要先清楚了解居所附近的醫療等設施。當遇到任何事故，便可立即尋求協助。在安老院居住的老友記，千萬別以為有安老院姑娘照顧，便掉以輕心，老友記亦要注意安全，如要按照姑娘的指示準時吃葯或在逛街時必需通知姑娘等。獨居的長者，更應該要注意家居安全，如浴室的安全、廚房的安全等等，亦不要擺放太多雜物在家中。

安全，是安樂窩的最重要元素。只要是一個讓你住得安心、快樂、溫暖的地方。無論是那裡，亦可稱為安樂窩。

笑看得失

心寬看天下

◆ 梁燕燕

從前有個國王，有三個女兒，都擁有烏黑的長髮，所以國王便賜給她們每人10個水晶髮夾，讓她們用來作髮飾。有一日，大家姐發現不見了一隻髮夾，於是便急忙的去拿走二家姐的髮夾，讓自己仍然有10個髮夾；當二家姐發現自己少了一隻髮夾，也同樣快快的去偷了三妹的髮夾。

三妹見自己少了一隻髮夾，卻從來沒有想著去偷姐姐的，不久鄰國的王子到訪，他告訴國王，自己的百靈鳥在早上擔來一隻水晶髮夾，王子知道是屬於公主的，所以便特意送回；而且他覺得髮夾就像是媒人，連繫自己與公主的緣份，所以特來向髮夾的物主提親。大公主及二公主連忙告訴王子髮夾是屬於自己的，但她們的頭上都仍有10隻髮夾，祇有小公主，真的欠了一隻髮夾，故事結局當然是王子與公主婚合，快快樂樂地生活下去。

人生會有很多缺失及遺憾，很多長者會像大家姐及二家姐一樣會很不安，用盡方法，甚至不擇手段去掩飾、去補救。但原來這些缺失可能會帶來無限的機遇及變化，是好是壞未可知。例如退休沒有了工作，卻有很多時間來發展自己，令我們可以享受精采的人生下半場。

長者要搬屋，有時千萬個不願意離開舊社區，原來新的居住地點令長者有更方便舒適的居住環境。所以生活上遇到有缺失，就學小公主一樣隨遇而安，以樂觀的心態去面對，好運正在前面等你！

隨時做好事

隨心順意

◆ 張君默

大學問家史懷哲曾接受訪問時說過一段話，大意是：我掙的錢足夠養活家人，我的工作做得很妥當，我是位好父親、好丈夫，我還常常上教堂，但是這還不夠，一個人除此之外，還得多做一點好事。

要多做點什麼事呢？史懷哲建議，時常都在什麼地方找點什麼好事來做，因為如此，他便會覺得自己高貴，並且認識自己的真正價值。

這倒是真的，覺得自己對別人有用，這是支持一個人生存的力量。

曾經看見過一些獨身者，年輕時無牽無累，把精力都放到工作與玩樂上去，到了中年或中年以後，便有孑然一身的孤寂感，因為發覺沒有人需要他，覺得做人漫無目的。

做個一家之主，他的家人很需要他，這使他有一份責任感，也自覺重要與偉大，那麼，如果除了家庭之外更多人需要他，他就會更加看到自己的價值，活得更起勁，人一上勁，就會快樂，有一份充實感。

隨時預備着做些好事，便是說，要主動地對別人提供貢獻。貢獻無分大小，只要是自己認為可行的方式，也是自己能力所及的範圍。

不過，這個道理知道是容易的，實行起來便似乎不那麼容易，或者先從向路邊的求乞者施與開始吧，不要想着你施與的一點點也改變不了他的命運，或是少你一個人的施與他也不會餓死。而是應該知道，施與受，兩者都是得益的，你以很少的代價便換得一份價值感，而需要幫助的人，些許的關懷與實質的恩惠，也是十分受用的。

小啟　一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表督印人之意見。　二、如欲轉載本刊任何文字或圖片，請事先知會本刊，並請惠寄所登書刊，以作記錄。　三、本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡，屆時本刊有權刪改內容，如無聲明，稿件概不發還。　四、珍惜此刊，閱後請轉送其他人士，又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會。同時並請預先知會該新讀者。　五、本刊荷蒙公益金贊助部份經費，謹此致謝。
義工成員　採訪及撰稿　包括各界專業人士，如中西醫、護士、社工、大學教授、議員、音樂家、運動家、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。　發行工作——東區六通拳晨運人士　聖雅各福群會家長義工組　聖雅各福群會松柏會會員　個別社區熱心人士
排版•植字•印刷　超企廣告及傳訊有限公司　香港 新界將軍澳將軍澳工業邨 駿盈街八號一樓