



◆馮浪波

## 「花」

早上在家居的屋頂花園散步，陸游詩「花氣襲人知驟暖，鵲聲穿樹喜新晴」突然湧上心頭。因為有花香襲人。

這香氣不是來自桂花，也不是含笑，循香氣尋找，才知道園裏新種了好幾叢夜合。果然是夜合花香。唐寅、韋應物都寫過以「夜合花開香滿庭」為起句的好詩。

這花名夜合，因為她晨開而夜合。她不向上生長，矮矮的叢居在一起，花蕾圓圓

形，色綠，脹卜卜，很可愛。花開時形態嫵媚高雅，香氣四溢。

她的枝葉不求「出人頭地」，不向高發展，連她的花朵也含羞答答，俯首尋思的樣子，這特點我最欣賞。

## 「草」

夜合花含羞答答，使我想起我喜愛的含羞草。含羞生長在山野間，不是名花，不能登大雅之堂，於我卻是最難忘的一種花草。

她不但在我的童年伴我度過一段美好的日

子，也曾給過我家的小朋友無比的歡樂。

我的第一本散文集《腳印》(一九八五)就收有一篇《含羞草》，寫在山上尋得她，她的纖細羽葉怕羞，手指一碰即閉合下垂，十分有趣，逗得兩個小孫女哈哈大笑，又跳又叫。

另一篇寫於九年前，收在拙作《欣然集》內，題為《再見含羞草》：無意中獲得一株幼小含羞草，忽發奇想，把她栽在盆中，早晚澆水，等她長大了，便讓咱

我在台灣被譽為「國寶級人物」的周聯華牧師，深受信徒愛戴，社會尊崇，除了他曾經在信

仰上牧養過蔣家王朝，張學良、林語堂等名人外，更關心社會民生，常以基督耶穌與民意的跟隨者自居，包容豁達，學養精湛，配稱為歷史性的指標人物。最近，他的至友愛徒們，為他慶祝九十大壽，一時傳為社會佳話，坊間傳媒亦大幅報道。

我看過一個小故

事，這是一個法國民間的傳說。

「從前有一個小男孩，和父母同住於森林中的一間小木屋

裏。他的父母都是貧窮的農夫，他們很愛這個孩子，孩子也不辜負他們的期望，非常孝順父母。

原來小男孩的祖父也與他們同住。可是祖父年紀老邁，體力衰弱，已經不能工作了，他每天都坐在自己的椅子上。進食時，走到餐桌前對他說來是一件艱苦的過

程。他的手抖得很厲害，幾乎拿不到食物，總是把桌子、地板弄得一團糟。有一天，他發抖的手把碟子摔破了，食物撒滿一地。

男孩的母親很生氣，她向老人家大叫大嚷，又大力搖撼他，聲言今後他不能像常人一樣，用碗碟進食。而要用水碗。被羞辱的老人家默然地退到牆角，孤獨地用木碗進食。

有一天，男孩的父母見到

老人忙碌地用小刀切割一塊木。『你要拿這塊木頭做甚麼？』他天真地說：『我在做兩個木碗給你們老的時候進食。』他們聽了大驚，立刻意識到他們對老人家所做的不當行為。他們哭起來，緊緊擁抱老人，把他

程。他的手抖得很厲害，幾乎拿不到食物，總是把桌子、地板弄得一團糟。有一天，他發抖的手把碟子摔破了，食物撒滿一地。

男孩的母親很生氣，她向老人家大叫大嚷，又大力搖撼他，聲言今後他不能像常人一樣，用碗碟進食。而要用水碗。被羞辱的老人家默然地退到牆角，孤獨地用木碗進食。

有一天，男孩的父母見到

程。他的手抖得很厲害，幾乎拿不到食物，總是把桌子、地板弄得一團糟。有一天，他發抖的手把碟子摔破了，食物撒滿一地。

男孩的母親很生氣，她向老人家大叫大嚷，又大力搖撼他，聲言今後他不能像常人一樣，用碗碟進食。而要用水碗。被羞辱的老人家默然地退到牆角，孤獨地用木碗進食。

有一天，男孩的父母見到

# 花·草·樹·木

家那兩個小姑娘再來欣賞、玩樂，來笑來叫。

真是奇想，我當時也問自己，有這可能嗎？今天，最小的孫女兒長大到已在蘇格蘭讀她的第二個碩士學位了，她還會再來我家跳跳、叫叫嗎？

絕對失望之餘，我又再有奇想了。她不來，難道若干年後，她的女兒，也就是我的曾孫女兒，也不會光臨寒舍，觀賞我的含羞草嗎？

絕對不是奇想，我好像已聽到小朋友的嘻笑聲。

—《花草樹木》上—

多時

開得一些親友的死訊，不免又牽起感觸。倘若到了毫無感觸的時候，應該是老得很糊塗了吧，或者是正為一些甚麼而沖昏了頭腦，以為世間的一切，都可以憑自己的才智與勇氣，無休止地取予攜，而不知道拿起多少，也得放下多少，沒有什麼可以帶走。

一些年紀大的人，對生死已經看透，對於死期，多時還會

在一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

多時

開得一些親友的死訊，不免又牽起感觸。倘若到了毫無感觸的時候，應該是老得很糊塗了吧，或者是正為一些甚麼而沖昏了頭腦，以為世間的一切，都可以憑自己的才智與勇氣，無休止地取予攜，而不知道拿起多少，也得放下多少，沒有什麼可以帶走。

一些年紀大的人，對生死已經看透，對於死期，多時還會

在一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

一個九十歲的老人家，仍然精神飽滿，思路清晰，可有其養生之道。

原來周聯華在生命中總守著烏龜哲學，自謙不夠聰明，只能慢慢的做，踏實地一步一步前行，凡事知足，不過量，不爭競，喜歡與年輕人交往，以平常心看待新一代的創新與改革。

眾人

有預感，這些人，多年是無疾而終。記得有位老奶奶，八十多歲仍然很健康，吃飯聊天都有興致，忽然有一天飯菜擺開，她說不想吃，要

我們應該鼓掌才是。羨慕之餘，但又如何預卜自己的戲如何結局？

東晉詩人陶淵明，六十三歲死前兩個月，為自己寫下了三首「輓歌詩」，第一首寫面對死亡的心情，第二首寫莫祭出殯，第三首寫送殯與下葬，頗能舒坦地道出了他的從容。

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

有預感，這些人，多年是無疾而終。記得有位老奶奶，八十多歲仍然很健康，吃飯聊天都有興致，忽然有一天飯菜擺開，她說不想吃，要

我們應該鼓掌才是。羨慕之餘，但又如何預卜自己的戲如何結局？

東晉詩人陶淵明，六十三歲死前兩個月，為自己寫下了三首「輓歌詩」，第一首寫面對死亡的心情，第二首寫莫祭出殯，第三首寫送殯與下葬，頗能舒坦地道出了他的從容。

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

有預感，這些人，多年是無疾而終。記得有位老奶奶，八十多歲仍然很健康，吃飯聊天都有興致，忽然有一天飯菜擺開，她說不想吃，要

我們應該鼓掌才是。羨慕之餘，但又如何預卜自己的戲如何結局？

東晉詩人陶淵明，六十三歲死前兩個月，為自己寫下了三首「輓歌詩」，第一首寫面對死亡的心情，第二首寫莫祭出殯，第三首寫送殯與下葬，頗能舒坦地道出了他的從容。

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

有預感，這些人，多年是無疾而終。記得有位老奶奶，八十多歲仍然很健康，吃飯聊天都有興致，忽然有一天飯菜擺開，她說不想吃，要

我們應該鼓掌才是。羨慕之餘，但又如何預卜自己的戲如何結局？

東晉詩人陶淵明，六十三歲死前兩個月，為自己寫下了三首「輓歌詩」，第一首寫面對死亡的心情，第二首寫莫祭出殯，第三首寫送殯與下葬，頗能舒坦地道出了他的從容。

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

有預感，這些人，多年是無疾而終。記得有位老奶奶，八十多歲仍然很健康，吃飯聊天都有興致，忽然有一天飯菜擺開，她說不想吃，要

我們應該鼓掌才是。羨慕之餘，但又如何預卜自己的戲如何結局？

東晉詩人陶淵明，六十三歲死前兩個月，為自己寫下了三首「輓歌詩」，第一首寫面對死亡的心情，第二首寫莫祭出殯，第三首寫送殯與下葬，頗能舒坦地道出了他的從容。

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要

去睡一會，這一睡竟然十分深沉，就此不再醒來，真是福氣。

大多數人就不是這樣，多半死於疾病與窮困，要經歷一場最後的磨難，像一匹老馬，在日暮途窮的時分 仍要



◆王浩鈞

## 樂觀本身就是一種奇蹟

我一生人都相信奇蹟，其實，這種「習慣」是一種積極的心態。從年青到現在，我都靠這種心態屢次渡過難關。下一年我就六十了，但我仍然相信未來的日子仍有奇蹟出現！

又或者，如果你從來都不相信奇蹟，一生實事求是，那你可以試試相信「奇蹟」——耆英的積極思想。日日「耆積」，時時「耆積」，生活得樂觀積極，奇蹟一定出現！

其實我都唔算迷信，但話唔係虎年，苦苦聲都有點唔安樂，又係盲年。年初一二重好好地，跟住凍到得番七度，咪話唔厲害。之後暖一輪又凍一輪，反反覆覆，搞到都唔知收埋咁棉胎好定擲咁夏天衫出嚟好。忽然回南成間屋都出水，晾衫架上邊件件嘢都掛足兩日一啲都唔乾，自己好似發霉咁有晒機。

係呢啲咁時候聽見咁大姐姐自殺嘅消息就最唔開心喇。又話品學兼優，又話係尖子，成廿歲人都頂唔順讀書壓力，我心

三餐也不能多吃。

小童早睡早起，長者不是如此嗎？

幼兒口齒不清，說話咁咁哦哦的，晚年的我們也一樣。分別只是，孩子說不清時父母一定用心聆聽，長者說不清時旁人卻不大理會，以為他們在胡言亂語。

返老還童一點不假，所以長者跟幼童特別容易相處，那不就是循環嗎？

生老病死這個循環，似乎沒有人能打破。

動。瑜伽動作是以一系列的拉筋動作配合不同的呼吸方法，不同的組合可以舒緩不同的部份及適合不同的人士。老友記可能會認為自己的筋肌及關節僵硬，不適合做瑜伽。但只要選擇合適的動作，瑜伽亦可以助你加強身體平衡。

美國有一項研究指出，老友記在學習瑜伽數個月後，可以增強身體平衡力及彈性，強化肌肉，從而可以減少跌倒的機會。

除了強身健體，瑜伽亦可以給你心靈上的平靜，

動。瑜伽動作是以一系列的拉筋動作配合不同的呼吸方法，不同的組合可以舒緩不同的部份及適合不同的人士。老友記可能會認為自己的筋肌及關節僵硬，不適合做瑜伽。但只要選擇合適的動作，瑜伽亦可以助你加強身體平衡。



一杯香濃的咖啡，小體化自來水，溫暖的，這是一個生命的奇蹟。

很多人說，人生的過程其實是一個循環，人人都例外。

年少時希望自己快些長大成人，做成年人可以做的事。

一旦踏入黃金歲月，便不禁會想：為甚麼時間過得這麼快？如果現在能年輕二十年就好了，那樣我一定活得更好。

看，幾歲的小孩吃東西並不多，而且不能太硬，否則不能咀嚼和嚥下；到一把年紀，情形還不是一樣嗎？從前大吃大喝的日子已一去不回，現在每日

精彩。日常生活其實已反映了「循環」這種現象。試看

多。三餐也不能多吃。

小童早睡早起，長者不是如此嗎？

幼兒口齒不清，說話咁咁哦哦的，晚年的我們也一樣。分別只是，孩子說不清時父母一定用心聆聽，長者說不清時旁人卻不大理會，以為他們在胡言亂語。

返老還童一點不假，所以長者跟幼童特別容易相處，那不就是循環嗎？

生老病死這個循環，似乎沒有人能打破。

動。瑜伽動作是以一系列的拉筋動作配合不同的呼吸方法，不同的組合可以舒緩不同的部份及適合不同的人士。老友記可能會認為自己的筋肌及關節僵硬，不適合做瑜伽。但只要選擇合適的動作，瑜伽亦可以助你加強身體平衡。

美國有一項研究指出，老友記在學習瑜伽數個月後，可以增強身體平衡力及彈性，強化肌肉，從而可以減少跌倒的機會。

除了強身健體，瑜伽亦可以給你心靈上的平靜，

動。瑜伽動作是以一系列的拉筋動作配合不同的呼吸方法，不同的組合可以舒緩不同的部份及適合不同的人士。老友記可能會認為自己的筋肌及關節僵硬，不適合做瑜伽。但只要選擇合適的動作，瑜伽亦可以助你加強身體平衡。

動。瑜伽動作是以一系列的拉筋動作配合不同的呼吸方法，不同的組合可以舒緩不同的部份及適合不同的人士。老友記可能會認為自己的筋肌及關節僵硬，不適合做瑜伽。但只要選擇合適的動作，瑜伽亦可以助你加強身體平衡。

## 春寒料峭

又唔知係未因為聰明得滯，父母呵護得滯，一世未試過挫折呢？

我地呢啲捫過窮就唔同嘞，細個之時邊個唔使幫手做外發工、穿膠花、貼紙袋同埋幫手做家務？家吓啲細佬仔連洗自己條底褲都唔使，又有恃無恐一定有阿媽養。但係人生點會事事順景呢？過年祝賀就有，好似春寒料峭，明明到咗春天溫度都重會上落落。早啲面對壓力，試吓乜嘢叫做輸，乜嘢叫做挫折，原來真係好緊要。

我同阿女講：湊仔記住要常帶三分飢與寒呀。千祈唔好畀乖孫變做溫室花朵。嗱，同佢捉棋都唔好就晒佢，輸畀佢，要等佢早啲嘗試失敗滋味，咁佢日後至成功嘅！

得小狗在世的最後日子，經常找洞子鑽，當時已心知不妙，小狗命不久矣，未幾，一天醒來，小狗不見了，最後在家裡一個窟窿把牠的屍體找了出來。

動物對於自己的死亡是有預感的。愛貓朋友也說，貓兒染了重病都喜歡躲起來，不喊叫，不呻吟，非常平靜的，躺在一角，靜候生命盡頭的臨來。倏倏的貓兒，至死也不失尊嚴。

由此想到人。似乎只有人的死亡才有「送終」這回事，有些命理相士，甚至會推算一個人在臨終時會有多少人送終。愈多人送終，福份愈高。中國人把送親人最後一程看得很重。

由此想到生。如果說將死亡當成被觀看儀式是人類文化的話，那人類呱呱落地時的第一聲啼哭，則是發乎自然吧。動物又好像不一樣。小時候家中母狗生過三胞胎，小小生命是如此無驚無恐地來到世上。真是靜悄悄的來，靜悄悄的走。

莎士比亞說：「我們出生時忍不住放聲大哭，因為竟來到一個全是傻瓜的大舞台。」也許對動物來說，只有生死界線；沒有聰明或傻瓜，也無分值得不值得，結果反而比人超逸了。人禽之別，在吸第一口氣和嘔最後一口氣之中透現一先賢孟子可沒有告訴我們。

由此想到生。如果說將死亡當成被觀看儀式是人類文化的話，那人類呱呱落地時的第一聲啼哭，則是發乎自然吧。動物又好像不一樣。小時候家中母狗生過三胞胎，小小生命是如此無驚無恐地來到世上。真是靜悄悄的來，靜悄悄的走。

莎士比亞說：「我們出生時忍不住放聲大哭，因為竟來到一個全是傻瓜的大舞台。」也許對動物來說，只有生死界線；沒有聰明或傻瓜，也無分值得不值得，結果反而比人超逸了。人禽之別，在吸第一口氣和嘔最後一口氣之中透現一先賢孟子可沒有告訴我們。

由此想到生。如果說將死亡當成被觀看儀式是人類文化的話，那人類呱呱落地時的第一聲啼哭，則是發乎自然吧。動物又好像不一樣。小時候家中母狗生過三胞胎，小小生命是如此無驚無恐地來到世上。真是靜悄悄的來，靜悄悄的走。

莎士比亞說：「我們出生時忍不住放聲大哭，因為竟來到一個全是傻瓜的大舞台。」也許對動物來說，只有生死界線；沒有聰明或傻瓜，也無分值得不值得，結果反而比人超逸了。人禽之別，在吸第一口氣和嘔最後一口氣之中透現一先賢孟子可沒有告訴我們。

由此想到生。如果說將死亡當成被觀看儀式是人類文化的話，那人類呱呱落地時的第一聲啼哭，則是發乎自然吧。動物又好像不一樣。小時候家中母狗生過三胞胎，小小生命是如此無驚無恐地來到世上。真是靜悄悄的來，靜悄悄的走。

莎士比亞說：「我們出生時忍不住放聲大哭，因為竟來到一個全是傻瓜的大舞台。」也許對動物來說，只有生死界線；沒有聰明或傻瓜，也無分值得不值得，結果反而比人超逸了。人禽之別，在吸第一口氣和嘔最後一口氣之中透現一先賢孟子可沒有告訴我們。



◆余楊君



人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人敬重，須先敬重他人。

人生如鏡，要鏡中人笑，先要自己笑；要鏡中人可愛，自己應先可愛；希望受人