心境與環境

字裡留情

◆魯 柏

環境、心境，對人的健康影響很大。而環境常常會影響心境。環境好，心境也好；環境惡劣，心境自然不好。所以同時老人家，飽歷滄桑的，滿面風霜，非常衰老；一向順遂，子孝孫賢，經濟條件也不錯，一面祥和，老而不頹。但是，有些老人是可以戰勝環境的，那是凡事想得通透的人。不計較世俗的想法，有自己的一套人生哲學，即使窮居陋巷，也不覺得苦。

有修養的人，閱歷豐富的人，或胸襟闊大的，即使年老，也不會有太多煩惱。他們能夠超越世俗思想，不給世俗的價值觀念縛住；自己做甚麼都有原則，不理會別人想法如何。多數是雖在老年，但仍精神奕奕。舊日世上有高人，那些人都是想得通透的人，與世俗人大有分別。

世俗思想脫不離金錢與物質，因此無論看甚麼都以金錢做標準。如果喜歡看娛樂消息的女性，更多煩惱。娛樂人似乎口不停的講金錢物質。在他們的世界裡，幸福建在金錢物質上。錢越多，物質越豐富，越幸福。所以汽車、洋房、衣服、首飾，全都是成功的標誌。有人不惜以肉體美色來換取，就因「幸福即在其中」。

如果跟着這些人，自然生活在痛苦之中。一個人如何能夠賺很多錢，也不是每個人可以獲得暴利的。想不通，當然心情不好，身體也不好了。

新年・新開始

餘暉無限好

◆鄧駿暉

踏進 2011 年，先跟《松柏之聲》的讀者們說聲新年快樂！希望大家新一年每天都開開心心、身體健康。健康真的很重要，早些日子病了一大場，很辛苦，希望新一年不用再受這些苦，唯有乖乖地繼續到健身室做運動。

正在構思今期該如何下筆之際，總編輯打電話來，請我以《松柏之聲》周年誌慶為題。為了完成總編交託的任務，翻查了資料，知道《松柏之聲》在 1976年一月創刊，這一年，我還沒有出世。三十多年來，《松柏之聲》沒有政府資助，自行籌集資源，由熱心人士義務獻出時間、精神下，出版了一期又一期，成為全球最長壽的長者華文讀物。

35 年是不短的時光，借用電視劇的金句：「人生有幾多個 35 年？」要在這段光陰堅持一項工作，談何容易，何況是在這種環境之下。對於剛加入《松柏之聲》大家庭的我來說，工作人員們的無私奉獻精神，實在令我敬佩，亦令我感覺到有機會成為《松柏之聲》的一員，是那麼的高興。

這份免費的讀物，沒有「將價就貨」，拿着上個月出版，第 400 期的《松柏之聲》，時事、醫療、消閒、歷史、各式專欄應有盡有，實在是「老友記」們的良伴。

最近，《松柏之聲》更開展了手機短訊服務，令長者能更迅速接收到《松柏之聲》的活動消息。那天剛回到辦公室，看到手機傳來一個留言訊息，原來是《松柏之聲》的義工，致電給我問我是否收到手機短訊？又想不想繼續接收？雖然我錯過了這通電話，但義工仍細心地在留言中向我介紹，這份小小的心意，足以令人窩心。

還願未來會有更多人加入《松柏之聲》的義工行列，服務到更多長者。我亦要更努力把這個小天地的文字寫好，更加要準時交稿，不要總編輯再擔心。

心內的天神村

大耆積

◆王浩鈞

日前到朋友的家中開大食會，朋友的家位於落馬洲區的偏遠村屋，小小的一條村落，住了新舊夾雜的十來幢三層村舍，因為荒郊野外人跡罕見，故使這十來幢房子的人關係特別好，發揮了互助互愛的精神，尤其對村中的長者；村內的居民更加對他們愛護有加，平時熱湯糖水，大家都你來我往，絕不相讓！而長者們也以自己的「傳家之寶」一回報，例如對嬰孩的照顧啦、教他們怎樣晒菜乾醃乾肉啦、還教他們要太極，令這條小村老中青三輩都融洽互相欣賞，整條村就像一家人，時刻都充滿歡樂的氣氛。

後來，他們索性叫這條是「天神村」，名稱是來自多年前的卡通片「IQ博士」，喻意這條村足以媲美片內小雲和小吉和山吹老師的快樂生活。

其實，我總相信每個人心中都有一條天神村，而你要不要自己所住的地方變成快樂互助互愛的「天神村」，不在於你是否住在有人情味的偏遠小村，而是，在乎你心內的「天神選擇」。

新年 新秩序

同心圓

◆李錦洪

過年了，人又老了一歲，都是人生的秩序。

人類很多智慧，是從觀察自然現象得來的，從地上的幼苗茁壯成長，海邊的潮汐進退有序，天上的月兒盈虧復始，一年四季的循環不休，都在展現大自然是存在一種秩序，因為有了秩序，生活就有方向感和安全感，知道甚麼時候撒種，甚麼時候收成。當植物在寒冬中枯萎也不會絕望，知道冬天來了，春天也就不遠了。

這種秩序的建立，成為時節的安排，也成為社會的運作規範，古時的農業特別注重年的交替，從大地重現生機，體會出一元復始的動力。不少民間宗教也從秩序的形成中，尋求安全感和穩定性所組成。

進入資訊科技年代，生活在現代化的城市，土地與大自然的韻律，彷彿離我們很遠，只是在過年的日子，人們還是從十二生肖等老年曆的編排中，重尋時節的意義。春節，就是新秩序的開始。

過年蓋涵更大的意義，乃是人生必須有秩序，不能任意破壞，也不能混沌迷糊。

一年好景君須記，不必慨嘆生命的年輪又多了一圈，這是正常的秩序，總要維持心中的價值與人生的定位，不受環境與際遇的影響，活在秩序與規範中，更不必憂慮下一個兔年自己會落在甚麼光景，只需要精神奮起，能動能靜，就是尊重生命的秩序。

歲旦催人

爺孫情

◆老 叟

龍仔四歲已略懂事，爺爺出示家庭相簿。

龍仔（指一英俊青年）：「這個是誰啊？」

爺爺說：「噢，這是我啊！」

龍仔：「真的嗎？那麼，你這個一起和我們同住的大肚腩禿頭老伯，是誰啊？」

零食要健康

珍嬸月記

◆珍 嬸

忽然間聽見話薯片致癌，阿女即刻好緊張，因為乖孫最鍾意食，年中食哩唔少，另外炸薯條同餅乾又有啲喝。報紙話啲致癌物質唔係無良商人加落去，而係炸之時天然產生嘅，證明咗老人話煎炸嘢冇益完全有道理。

先時我已經聽收音機講過喇，逢親啲脆口香口嘅唔單止有脂肪，香味，個個都話好食。

全盒就放啲糖蓮子、開心果、甜合桃、杏脯肉，都唔失禮㗎。我重教阿女，細佬仔一定鍾意食零食嘅，與其食哩啲炸包炸物，不如食多啲生果啦，新鮮生果同乾果都有益㗎。我記得細個嘅時都係一樣，阿媽經常買山楂餅同加應子畀我哋餓兄弟姊妹食，大家數住一人兩塊三塊好均真，有時又食咸脆花生，都係炒熟唔係油炸，包保唔會有反式脂肪同致癌物質㗎！而且分分鐘係反式脂肪，食得多好易心臟病；家吓我買餅乾都先睇吓有冇反式脂肪，盡量揀啲有啲咁肥膩嘅，而家就一於唔買炸薯片，大家都食少啲穩陣。

就算係過年，而家都唔興食咁多炸煎堆油角啦，食蘿蔔糕都用易潔鑊輕輕加少少油煎就算，我通常加多啲冬菇，放少啲臘腸，好多年都冇落臘肉咯，多啲蘿蔔少啲粉，稔身得嚟有蘿蔔

大掃除

愛老言老

◆邱可珍

每逢歲晚，不少社福機構都會為獨居長者或兩老家庭進行家居大掃除。

大掃除是華人的習俗，目的是希望在農曆新年前把家居打掃得整齊清潔，好迎接新一年的來臨。其實打掃家居應當每隔不久便進行一次，不是等到歲晚才去做。不過，長者本身可能體力沒法應付，所以只能等外人協助。

大掃除的關鍵是那個「除」字，打掃得整潔不難，除去即是捨棄、丟掉、不要的意思。甚麼該丟掉，甚麼該保留，各人看法都不同。

大掃除的關鍵是雜誌、擺設及衣物等，因為捨不得丟掉，於是堆積起來。

捨棄並不容易，但現實是沒可能甚麼都保留，所以必須作出抉擇。

家裡的雜物愈堆愈多，通常都是捨不得丟棄的緣故。

新聞報導指出不少長者因家中堆放太多雜物，以致走動時給絆倒，造成傷亡。

雜物不外是書籍、家裡的雜物愈堆愈多，通常都是捨不得丟棄的緣故。

新聞報導指出不少長者因家中堆放太多雜物，以致走動時給絆倒，造成傷亡。

雜物不外是書籍、

老有所思

◆黃翠雲

知足常樂

中國對人生的看法。

紀伯倫的論說——超過需要的富足，是一種永久性的疾病。他的意思是說，我們固然需要金錢去支應我們的生活開支，但這個「需要」應該只是單純地建立在可「支應開支」就足夠了。超過了這個需要，就是一種疾病。

希臘神話——普羅米修斯未經天帝宙斯允許，創造了人類，宙斯大怒，把他綁在高加索山上，又命令農神塞蕾絲將兩顆毒種籽「不滿」和「厭足」種進人們的心中，於是人類從此陷入了痛苦的循環中。先是為了「不滿」而痛苦，汲汲於追求感官上的滿足，可是一旦目標達到，「厭足」的毒性就開始發作，覺得所得到的東西都索然無味。

普羅米修斯從高加索山上逃脫後，看見被兩顆毒種籽迫害的人類，心中不忍，於是懇求農神解去毒種籽，農神禁不起苦求，便把另一顆種籽「付出」交到他的手中說：「只有當人們無私的『付出』時，不滿和厭足的痛苦才能解除，才能帶來真正的快樂。」

其實真正能帶給長者快樂的事情，很可能只是一種簡單的喜悅，就是知足！

傳統都是由父母或祖父輩命名的。有些是父母即興之作，有些是「未生仔，先安名」，由祖輩命定族譜宗系各派冠以名稱，以輩份排行字派。（我們子女的名字卻是按我們的情意而定的。）

記得媳婦曾要求我以「知足常樂」為其兒女取個有意義的名字。以「知足常樂」配搭出一個優雅脫俗而有意思，又要配合姓名學訣要的名字，難矣！但是，「知足常樂」這句話常在我心中，也體會到媳婦

豐盛葫蘆

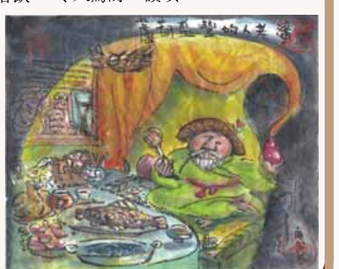
活著便精彩

◆黃勵強

太平廣記卷七十五，記載着潘老人這個長者的故事：唐代元和年間，嵩山少林寺來了一位投宿的杜枝老人，姓潘，故和尚都稱他潘老人。

少林寺房內空洞簡樸，膳飲欠奉。誰知道在二更時分，和尚們發現潘老用的褥被牀帳十分華貴，而且還正享用豪華酒席。到了五更時分，潘老把牀帳酒席全收拾入一個拳頭大的葫蘆，空洞寺房還原本來面目，眾和尚驚訝得目定口呆。

潘老人的豐盛葫蘆確是令人驚訝讚嘆。筆者卻認為不用驚奇。其實，在我們每一位松柏長者都保有一個豐盛的葫蘆，內裏所裝載的都會令人驚訝得目定口呆——那就是我們一眾松柏長者在退休前為社會人群所作的貢獻。不論職位高低與否、不論地立顯赫與否，每個人對社會人群所作的貢獻，都是豐盛葫蘆內的法寶，令人驚訝、讚頌。



好好照顧您

清補涼

◆陸偉堅

幾年前收到一個電郵，是一位父親寫給兒子的信，其中兩段，至今仍深刻印在腦海。

「今天你覺得我囉唆，但你還記得兒時常拉着我的手，要我重覆說着你喜歡的故事呢？」

「或許我現時的動作緩慢多了，但你還記得是我教你繫鞋帶，是我扶着你學走第一步，你跌倒了，是我把你扶起來嗎？」

一九八八年，母親捨不得香港的兒孫，沒有和我一家移民加拿大，她獨居在元朗的一間村屋，兄長為了方便照顧母親，代她向房屋署申請市區的「長者屋」。幾年後，我回香港探望她時才知道，房屋署經已多次安排她入住青衣、葵涌等屋邨，但母親總喜歡自己獨居，不願意到長者屋與其他長者居住同一個單位。兩位兄長亦隨順母親，不敢逆老人家的意願。始終，有可能的話，上了年紀就得要人照顧。

我帶着母親，從元朗到何文田房屋署總部提出訴求，接見她的是一位很和藹的官員，她對我母親說：「老人家，你的申請編號早已安排上樓，但你放棄了幾次。每個長者都曾經為社會作出很大的貢獻，這樣吧，我給你一個優先！」果然在個多月後，母親被分配到獨居單位。

回程中，我除了分析給她知道，住長者屋有政府多方面的照顧，和緊急的支援等，還忍不住向母親為她放棄多次機會而埋怨了幾句。母親望着我，眼紅紅很委屈的說：「年紀大，不中用了！」我方知道傷了老人家的心，連忙擁抱着母親說：「媽媽，你沒有錯，年紀大是需要別人關懷照顧，錯的是我，沒有好好的照顧您！」

壯如松柏

開心老字號

◆李慧雅

松樹及柏樹被人喻為長壽、堅毅、不朽、高尚亦正氣的象徵。被人稱為老如松柏，表示你仍然老當益壯。正如讀者現正閱讀的《松柏之聲》一樣，年長但卻老當益壯、長壽、給予老友記無盡無休的內容。

《松柏之聲》為全球首份的中文專為長老而設的刊物，亦是最長壽及發行全世界之長者華文讀物。由 1976 年至今，34 年來每個月從不間斷地給讀者不同的內容，每期發行 30,000 份。每期的內容由健康資訊到影響長者的政府政策、由以往香港事蹟到新一代的生活方式亦提及。以上的內容，全賴一班用心、充滿熱誠的朋友每期提供不同的稿件，讓讀物每期都充滿色彩。

讀物得以刊出成功，亦需要一班有善心的人不斷捐輸才有足夠的經費一直維持下去。但礙於成本上漲，印刷成本亦不斷上揚，要營運這本老友記的刊物越來越艱難。因此希望一向愛戴本刊物的讀者或朋友，可以捐贈善款，讓這本獨有的《松柏之聲》可以不斷延續下去，直到永遠，讓這本有意義的刊物可以延續到下一代，甚至再下一代。

但無論如何，《松柏之聲》亦實有賴你向親友戚屬多所推介閱讀，令此刊物可延續到下一代，甚至再下一代的好助力，也正是此刊為大家而設的稀有刊物「壯如松柏」的好幫忙。

鎢絲燈泡

兒時舊話

◆潘國靈

電燈泡，曾經是和又刺眼的暖黃色調，有一種粗酷感，不是一般白光燈可以媲美；時至今日，數碼相機的「白平衡」，還設有「鎢絲燈泡」模式。它令你想起媽媽到菜市場挑雞蛋，把雞蛋拿到燈泡下照的昔日歲月，而你，則在中學實驗室中，聽着科學老師，以鎢絲燈泡作例，解說着熱能與光能的轉換。愛說故事的老師也許還會告訴你，愛迪生當年作了一千多次實驗，才想出以鎢絲接駁電流兩極的原理。神說要有光便有光，愛迪生不是神，因此他要反覆實驗。

而現在，雞蛋在超市是一盒盒包裝好的。中學的實驗台你只記得一個 Bunsen burner。「鎢絲」？人家以為你說着黑色的秀髮呢。

值得人紀念的。那柔

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、社工、大學教授、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 超企印刷及傳訊有限公司 香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨駿盈街八號一樓