

### 字裡留情

◆魯柏

酒家午茶時間，男廁排長龍，都是老人家。一位正在排隊的、性情開朗的老人家笑道：「人老真麻煩，小便多。」我回答說：「老人家都是小便多啦。」他說，晚上更麻煩。所謂晚上更麻煩，許多老人家都身歷其境，深知其中苦處。男性老人到了相當年紀，很多會患上攝護腺肥大，如此小便自會頻

## 衰退現象

頻，而尿量又不多。晚上不得不常常起床，如此便影響睡眠。所以日本有人提議老人家用夜壺，以減少離開房間往廁所的麻煩。有個朋友的父親高壽九十，某次女兒為表孝心，接父親到自己家中同住。老人家晚上起床小便，由於不習慣新環境，因此跌倒地上，昏迷不醒，送到醫院，不久便歸天了。

攝護腺威脅老年男人，幾乎人人不可避免。醫生總會細心的問，尿量多不多，晚上起床幾次，以斷定是否攝護腺有問題。有個新朋友近來進了醫院做手術，很快復原，就是做攝護腺手術。西方醫學進步，手術不困難，病人很快解除痛苦。但是許多老人諱疾忌醫，因為怕別人笑他腎虧，寧可少飲水，如此便得了缺水症。說起來成藥商與黃綠醫生不好，他們誇大了小便多就是腎虧，急取生意。其實與腎虧無關，不過人因為老了腎小管退化，數目減少，排尿便頻。因此小便多，老年男女都有。

### 餘暉無限好

◆鄧駿暉

知識大海那麼廣闊，值得學習的東西實在很多；我一向都盡量安排時間，報讀不同的課程充實自己。雖然兼顧上班和讀書並不容易，有時得從辦公室匆匆坐車「過海」，趕到課室，一邊吃著盒飯，一邊上課抄筆記。工餘進修是我的興趣，很幸運最近參加的課程，都遇上熱心的老師和投入的同學。除了從老師身上學到書本上的知識，同學間也樂於分享生活和工作的遭遇，

## 我愛讀書

課室裏洋溢着歡樂的氣氛；即使有同學遇上不開心的事，大家亦互相扶持、出謀獻策，哪怕只是每星期一次的相遇，但建立到的友情亦很牢固，我跟一些同學畢業至今多年，仍保持著「每季一聚」，這份情緣很難得。進修不只是年輕人的份兒，近年不少大專院校或機構，亦陸續為長者度身訂造各類課程，好像電腦、中醫、營養學、英文等，長者亦享有財政優惠，鼓勵他們持續進修。有人或許會以為，長者年紀大還跑去讀書有甚麼用？那就大錯特錯了，我採訪過幾位長者，他們參與大學的計劃，跟年輕人一樣走入課室學習。課本全是英文，但沒有打擊他們求學的意志，他們勤力地翻字典，絕不容許自己以「年長」為理由躲懶。他們的堅持和毅力，就連老師都佩服。長者再次拾起書包，原因各異。有人為了增進知識，有人是要填補兒時因各種原因無法繼續學業的遺憾；但無論如何，他們都把握及珍惜這個「遲來的機會」，付出全副心血進修。相反，現今很多年輕人一遇到困難、挫折就不肯繼續學業，當然並非只有讀書這條出路，但如果連基本知識都沒有，又怎能在社會立身？長者們這份好學的精神，實在值得我們這班後輩敬佩，再重新思考人生的方向。

### 大書積

◆王浩鈞

緊張令人老

老張是我們一伙人的小學同學，凡事他都較其他人不「二」倍緊張，還勁緊張300倍，故大家自小就叫他緊張300。得虛名，小時候緊張功課、中學時緊張會考、出來做事緊張被公司炒魷、怕拖時怕被女友飛！最近的一次同學聚會，緊張300明顯較去年聚會時憔悴了許多，會時推推了許多，老了很多。眾人約而同問他發生了甚麼事，

## 兔年大喜訊

◆珍嬌

今年係兔仔年，生猛猛紫紫跳，應該屬於好年。雖然話通貨膨脹犀利，但政府一樣大把錢派，又有得減電費，又有免差餉，咁公屋戶同綜緩人仕更加免交租又出雙糧。不過我最欣賞就係加煙稅喇。自從舊年發明一樣好鬼好笑嘅嘢，過關免稅煙減到唔夠一包，老公已經夠狗咬咁聲。佢耐唔中要返大陸做嘢，每次梗係買免稅煙嚟食鬼咁得咸話抵。少咗呢樣嘢重要記住每次先食一枝唔係畀人捉住要交稅，佢就多多半騷話好煩。我心認你老婆我成日服侍你唔壞鬼煙灰又夠煩喇，重未計咁煙除搞到我咁絨襖一陣味。咁佢又真係好怕煩，自從茶餐廳都唔准食煙佢冇得咖啡溝煙佢已經少咗去坐，淨係去開餐。我見佢都係食少咗嘅，架吓又加價，我冚住半邊咀笑，你睇怕會重食少啲嘅嘅！三婆問我係未

### 老有所思

◆黃翠雲

麟總編輯通電話，交談中，他表示將於今年九月退休，我心有不妥而有點惆悵。我當時的反應有如白居易詩「白髮滿頭歸得也，詠詩酒興漸闌珊。我則「白髮滿頭傷悲也，詩情意興已闌珊」。因為心情不大好，寫稿也意興闌珊了，他即時鼓勵我，說他投身社工數十年，早已屆退休之年。將有同事接替他的編務，叫我繼續支持他們，盛情難卻。也好，讓我老有所思（不至腦退化），去年底

友記即時來電叫我收看，否則錯過了，連平面也緣慳呢！「神交之友」人生難得，可遇不可求，但願我們友誼永固。《松柏之聲》確是長者的良伴，老友記。它給長者提供晚年的保健防病知識及安老服務資訊和有建設性的退休指南。《松柏之聲》從籌劃出版至今已逾而立之年（34年），不愧是全球最長壽的長者華文讀物，其最後功臣居功至偉，而功成身退者更令人敬佩！新年新開始，展望未來，喜見《松柏之聲》餘暉無限好，後繼有來者，第四代傳人正在接棒。寄語陳總編：你的努力並沒有白費，祝你健如松柏，嬌若脫兔。

## 浪漫中變老

◆李錦洪

安老四寶中，老伴最重要，能夠和另一半白頭到老，人生還有甚麼遺憾。經常在公眾場所遇上青春戀人情不自禁的親熱親熱，多是情到濃時慾火燃燒的反射，但總不及一對兩手相牽相扶相伴，慢慢地守護著對方，走出車站，消失在人群中，一對長者的背影。浪漫不是年青人的專利，老人家也可以在濃情蜜意中，讓浪漫的情懷在生活中滲透。愛情真如醇釀，愈陳愈芳馨，需要用心去醞釀與欣賞，年輕的浪漫如綻放的煙花，想贏得更多的艷羨，老去的浪漫乃是輕柔的燭火，漸斂而不滅，足以為一個人而燒盡。想記台灣歌手趙詠華那首溫柔的暖歌：「最浪漫的

## 兔與龜

◆邱可珍

以農曆年計，今年是兔年。兔子是很活潑和精靈的小動物，可說是人見人愛。談起兔，人們很自然地便會想起龜兔競跑這個故事。人人都知道這個故事。跑得快，所以不習中精神，沿途左顧右盼，結果敗在他可能瞧不起的對手手上。我卻另有比喻：把龜當作長者，兔是年青人。做起事來，以速度計，前者可能不及後者；尤其今天科技發達，年青人掌握科技能力比長者高得多，這方面一定佔優勢。但是，長者累積了豐富的工作經驗，所以在策劃、監控和評估服務成效方面卻勝一籌；所以如果真的要競賽的話，結果也可能像龜兔競跑一樣。時代改變了，為甚麼一定要競跑，攜手合作不可以嗎？

### 放下愁緒

◆黃勵強

「東風來了，春天的腳步近了。一切都像剛睡醒的樣子，欣欣然張開了眼。山朗潤起來了，水漲起來了，太陽的臉紅起來了……」（春—朱自清）。朱自清曾經這樣興奮地形容春天的到來。然而，五代詞人馮延巳卻另有見解，其詞如下：「誰道閑情拋擲久，每到春來惆悵還依舊……」（鵲踏枝詞二首—馮延巳）。馮先生明顯地有心事放不下，每到春來均恍若有失，孤寂迷惘，屢屢掙扎但又難以放下愁苦。我們一眾松柏長者，

### 清補涼

◆郭美玲

因為愛舊區，十年前搬到西環尾的堅尼地城。當年舊區別具風味，少人樸素。最愛區內的小店舖，有賣雜貨乾糧的土多，有膠拖鞋專門店、有仍然出售「A」、「B」、「C」字母膠擦的文具店、有專售藤椅和木梳仔的家具店、有門前轉動著紅白藍燈的理髮店；老店的主人都是公公和婆婆，小舖養活了一家大小，孩子們都事業有成搬進了舊區，公公婆婆仍守在小舖，自力更生，開時跟客人話當年，只要

### 好風景

◆李慧雅

香港有很多不同的習俗、文化，由一個小小的漁村，變成一個大都會，但亦保留了部份的傳統習俗。大澳的漁村、元朗的圍村，他們在大小節日都有不同習俗，更有著不同的溝通語言。要保留各種習俗的話，便要靠各位努力保留。要保護不同地區的文化習俗，「保護非物質文化遺產公約」可以保存這些重要的非物質文化。根據公約要成為非物質文化遺產，必須要有以下的特徵，包括世代相傳、提高對文化多樣性和人類創造力的尊重、符合國際人權文件等等。剛剛政府亦希望將更多的香港文化加入名單之內，其中粵劇及涼茶等，在去年

### 非物質文化遺產

◆潘國靈

粵劇是以往的娛樂活動之一，在節慶及茶餘飯後，一家人會去以往的戲院看粵劇。現在的年輕人已經很少會懂得欣賞這些演出，香港可以作這些演出的地方亦越來越少。但早前卻有位二十出頭的年輕人，向我說他近期愛上了粵劇，亦常常去看一些粵劇名伶的現場演出，這是令我感到欣喜的。其實要保護這些文化遺產，除了要保存、傳承、立檔等，但宣傳這些文化是十份重要的一環，如果可以有更多的宣傳及教育，亦盼各位長者可作出導引，讓新一代可以接觸、了解及學習這些文化遺產，才可以讓這獨有文化世代相傳及完整地得以保留。

### 光亮蠟燭

◆潘國靈

雙龍牌火柴，非常安全，也不會掉淚（蠟淚）。以往，家家戶戶都會儲備蠟燭，方便停電時用，那是大枝大枝的，身身蠟燭。那個年中，電力尚未穩定，年中一大家人會吃幾頓意外的「燭光晚餐」。對今天小孩子來說，蠟燭已成灰灰始乾，跟油盡燈枯一樣難以理解。現在，較常見的是比紅色蠟燭更幼身的扭紋蠟燭，專插在生日蛋糕上，不過剛點點亮，壽星閉目許願，呼的一聲，就吹熄了，然後給扔掉。沒機會蠟燭，不用了，它可是深入語言中，如秉燭夜讀，中英都有這個說法。香港人超時工作，過份疲累，俗語說「一條橡筋搵得好短」，英文用的道具比喻則是蠟燭：burn the candle at both ends。蠟燭兩頭燒，好快玩完，但也是一種美。