相交樂

請為兒女珍重

◆文：阿　展
圖：敏　怡

你總是去同一間店，叫同樣的菜式，情願在食物上慳儉。

身體不舒服時，你多愛放在心上，不欲宣之於口，生怕兒女知道。

有時候你像小孩子，貪嘴，明明不該吃的，你總放進口中，你說你喜歡。

又有時候，你吃得晚，睡得遲，忘了腸胃有它的作息時間。

你懂得準時吃藥，可往往忘記了吃藥之餘，亦要小心飲食。

你明白身體的重要，可是，你甚少運動，有時候甚至不願外出。

又有時候，你一天在外，不理會身體負荷，風塵僕僕，捱出病來。

兒女寄望你能保重，你總是連連點頭稱會；又或者，你說你已經做得很好。

你的想法，你的見解，總是牢不可固，任誰企圖說服，準是吃力不討好。

對看不過眼的事情，你總是不留情面，最終是苦了自己，勞氣傷身，那是做兒女最不想見到的。

我想說，我們身為兒女的，只想父母過得愉快，請為我們珍重。

餘暉無限好

從欣賞粵曲說起……

◆鄧駿暉

先祝願《松柏之聲》諸位讀者在龍年「龍馬精神、心想事成」！不知大家在農曆新年，有甚麼慶祝活動？欣賞粵劇會否是你的選擇？

最近欣賞了幾場粵劇，先是「雛鳳鳴」的50周年折子戲演出，之後是同樣慶祝入行半世紀的羅家英，繼而到西九龍觀看「大戲棚」演出，期間亦有喜愛粵劇的老師、朋友粉墨登場，自然要捧捧場。

放工回家，間中也會聽粵劇，但我的認識只算「初哥」，熟悉的都是知名劇目：《帝女花》、《紫釵記》、《蝶影紅梨記》……有時聽着也哼上幾句，偶然更發現一直理解的歌詞原來有錯。

不是我的聽力出問題，而是聽久了，就自以為哼着的歌詞是對的，沒有去找曲譜細看。不單是消閒娛樂，就連我們平時接觸一件新事物，可能會花一點時間去認識它，但過了一段時間就自以為熟悉，不再用心研究；結果只能認識到事情的片面，最後往往要花上更多時間和氣力，才能真正了解或更正錯誤（或誤解）。

工作亦是同一道理，有些人在同一崗位久了就因循苟且，只肯依照同一方式做事，拒絕變通，更遑論別人的意見或建議，到頭來不但無法把事情辦好，更拖低工作效率，影響與同事間的關係。

這是我們要克服的盲點，正所謂「當局者迷」，人們傾向依據固有的思維框架生活。因為在熟悉的框架內，一切都在掌握之中，能給我們有安全感；但如果我們不能衝破這些框框，最終只會固步自封，無法再向前行。

最近訪問一位傑出科學家，她談及做科研並不容易，由作出假設到做實驗去驗證，當中可能遇上無數挫敗，才能達致成功。除了有興趣，當中還包括了堅持、永不放棄的精神，更不能走捷徑。

我很同意她的話，很多人在工作、運動等方面都無法堅持，往往遇到丁點挫折就輕言放棄。如果人人都這樣想，整個世界就無法進步了。

希望大家亦能抱着更宏觀的視野，放下既有的想法去面對生活，為自己增添生活趣味，度過一個豐盛的龍年。

大書積

護老者必須關心自己

◆王浩鈞

近年一些長期照顧家中病患長者的護老者，好多都因為精神壓力過大，而產生情緒問題，最常見的是神經過敏和抑鬱。特別是一些較為內向的護老者，平時已少和別人接觸，朋友也沒多幾個，一旦家中需要照顧患病的長者，身心的負擔比平時超出幾倍；久而久之，不是鬱出個情緒病，就是搞到周身不明的慢性痛症，生活質素隨之下降。

有關不明原因的慢性痛症，腦神經專科借助現代的電腦掃描儀器，發覺原來在大腦中有一個處理痛感的區域，24小時處於「亮」的模式，就等如一個沒關閉的警報系統，長期不斷發出警號。

因此作為一個護老者，首先自己要培養樂觀的個性，對眼前的逆境以一種寬大的心懷去接受，並可多交有共同處境的朋友互勉傾訴，調息一個不產生抗拒或逃避的心理及環境。這樣，才可以護己又護親，以對應長時間的作戰現實。

老有所思

真真假假

◆黃翠雲

去年，移民加拿大多年的老友夫婦返港探親，電約我和另一位現任職校長的世侄，到尖沙咀「彩福」品茗聚舊。他們殷切的慰問，並稱未能送我的老伴最後一程，深感遺憾！多年未見，他們臉上蒼色蒼茫，說起前塵往事，心中難免也是一片夕煙。數十年過去了，似近還遠。昔日的密友、同事大都故去，一幕幕「過去」在腦海中投射、閃爍，猝不及防的傷感，能不一時百感交集嗎？

有人說過「瀟灑的人生是揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」。我的感知卻是人生總會留下歲月的痕跡，人生唯一能帶走的就是愛，唯一能留下的也是愛。活在世上，有得必有失，不要害怕失去。得到與失去，跟生死一樣，同樣是一個循環。我們生到世上就為了走向死亡；同樣地，得到，也注定了失去。要懂得為曾經的得到感恩，不要為失去而悲痛。

正如「半杯水」的道理：有人感恩，珍惜半杯水；也有人抱怨，投訴水杯不滿。兩種觀點似乎各有道理，但卻反映不同的心態。張大千先生的人生觀非常豁達，他遊戲人生的態度和語調：人生嘛！本來就是真真假假，假假真真；真假難辨，有樂就好！

這位名聞遐邇的國畫大師，委實值得我們向他學習呢！

同心圓

最後的挑戰

◆李錦洪

雖然距離「退休」兩字還有好幾里路要走，心態上仍是積極進取，勇於接受新事物。在去年十月，毅然告別服務了十多年、一切穩定、仿在安全網的香港電台，換軌至「數碼廣播」去做類似時段和性質的節目主持。對別的主持來說，可能是「高薪挖角」，對我來說，差異並不太大，也非我最重視的條件。說到底，就是讓自己在退休前還有新的挑戰，學習新的事物，參與一個新媒介的誕生過程。

個人的生涯規劃帶著很強烈的信仰人生使命，在黃金歲月卸下報館總編的高職，營辦一份非牟利的基督教刊物《時代論壇》。在社會價值上是「走在下降軌」，但真實而恆久的意義，是做了一份自信是足以一生委身，「榮神益人」的工作；幾似在同一時候，受邀聘成為港台的客席主持，一幌眼已廿年光景。

這些年來，不斷有高薪厚職向我招手，但卻不為所動。直至好友鄭經翰投得了數碼廣播，邀我加盟，一口就答應了，甚麼條件其實也無具體談妥。我所重視的，是要接受可能是人生最後的挑戰。

◆奕琪

齊齊共進退

齊齊問過去，於一生裡，
幾經多番爭進取，
齊齊共進退，於中心裡，
開開心心兼風趣
訴吓心聲，一於拋開苦與憂，
齊齊共唱句，多歡笑，
登山攞景去。

大家唱
調：回頭望過去
詞：梁　愛

愛老言老

溫馨時光

◆邱可珍

每天出入居所，不時碰見上了年紀的鄰居拖着幾歲的孩子的手，而且拿着書包，不用問也知道他們是接送孫兒上下課。

長者有男有女，孩子也一樣。你會發覺，老幼都很開心。那些祖父母覺得開心，是因為仍然可以為家人付出、仍然受重視、仍然有點用，而不是子女的包袱；最重要的是，小孩們都喜歡跟隨祖父母，這一點最令長者們開心。

孫兒女們有甚麼正常要求，祖父母不但不會拒絕，而且樂於答應。多年前姪女唸小學時，每天由她外婆接送。每逢下課回家路經小食店時便會說：「婆婆，這些格仔餅不知甚麼味道，你吃過嗎？不如買來一起試試好不好？」有時又會說：「婆婆，太陽下山了，你肚子餓嗎？買個砵仔糕來吃吃好不好？」明知是司馬昭之心，外婆仍欣然從命。

雖然是生活瑣事，但你會發現，長幼兩代都不會忘記這些溫馨時光。

珍嬸月記

開心開始龍年

◆珍　嬸

好耐未咁過年試過凍嘩，天文台話打破乜嘢紀錄喎。我都信。我仲記得早幾年有次過年熱到要着短袖衫。今年咁樣凍法真係好，今年一定好。

我地啲古老人係信樣樣要正常至好。冬天要凍，夏天要熱，生活中有苦有甜，做工要辛苦，咁放假先至開心。如果百無聊賴唔使做工，做宅男，完全唔使落苦工就有飯食，係反而唔開心嘅。我教阿女都係咁喫！若要細佬仔身體好，常帶三分飢與寒吖嘛。唔會學而家啲父母咁癲，細佬仔偏食就買乜嘢偏食奶粉，實在係畀啲商人呃。偏食？有胃口？餓佢兩餐就乜都食喇，仲會覺得啲嘢零舍好食添。

我地細個之時，咪仲要同兄弟姊妹爭食？有競爭係好嘅。我見台灣雙英大戰，好精彩。雖然又係選唔到女總統，但係兩個都好有風度。選到嘅話屋企仲有個老婆係反對黨，輸咗嘅就恭喜對方，又提醒話為咗台灣嘅前途，反對聲音係一定需要嘅。

大家互相尊重，傾盆大雨之中向市民講話，個場面好令人感動，呢種和平嘅精神就真係民主嘞。年尾見到台灣咁和諧真係開心。

另外，過年嗰幾日聽收音機講龍年運程，一般淨係會提醒嗰啲時運低嘅、犯太歲嘅買番啲乜嘢嚟掛。蝦，今次聽到一個話：今年屬乜嘢可能會有病嘢，破解嘅方法就係多啲運動，食得清淡啲。嘩，好似我地啲阿媽師奶咁苦口婆心，真係講得啱呀！人人識得咁做梗係一定會身體健康、龍馬精神啦！唔使破財買乜鬼嘢嚟掛㗎！

懶智慧樂湊孫

心想事成的「Party」

◆黃曉紅

為人父母，哪個不想跟自己的子女相親相愛？為人祖父母，同樣希望三代同心，樂也融融。然而，我在親子講座最常聽到的提問是：「為甚麼孩子越大，跟我們的距離越遠？」多麼無奈的一個問題！思考著這個問題，我的思緒飄遠，飄到遠遠的非洲大草原去。

在大草原上尋找非洲五霸，緊張刺激。然而那一次，我目睹的卻是一幅溫馨感人的景象：四隻獅子媽媽，各照顧著一胎六隻的獅子寶寶。媽媽摸摸這個，舐舐那個。沒有份兒的寶寶用小爪拍拍媽媽，母獅會意，給孩子一個「親吻」。

想想我們人類，小時候何嘗不是跟照顧我們的父母或祖父母親愛無間，猶如緊抱著油加利樹的小樹熊？到底是甚麼令大家漸行漸遠呢？

說來很諷刺，答案是語言。「人之異於禽獸幾稀」，而語言，正是其中一大分別。人類的語言，本來是溝通之橋；可惜，當語言成了利器，就變成溝通的障礙。很多成年人沒有在意的是，一句無心的順口言，可以變成一句傷人語。影響之大，無可估量。

還記得有次聽到一位成年朋友，提到小時候的難忘經歷。她說九歲時某一天，一家人圍坐飯桌前，媽媽突然端詳著正在吃飯的她說：「女兒，怎麼你越長越醜呢？」從此這句話就像咒語，她變得很害羞，每見陌生人，頭垂得低低，臉漲得通紅；而更令人不安的是，目前正在念小學的女兒，在她心中也是隻醜小鴨，事事不如人！

現今，因著種種有很多老友記幫助子女照顧孫兒，每天與他們相處和溝通的時間比他們的父母還要多，試想想「心想事成」，可以是句祝福語，也可以是句詛咒語。而這句咒語是可以潛藏在孩子的心內，令大家的距離越拉越遠。故此，你真的希望「心想事成」嗎？

三味書屋

談情說愛

◆岑家雄

「情人節」剛過，而是依「書室」的宗旨從國學看生活、人生，要從「論語」看愛情！論語不只談儒家思想，當中亦有愛情教育。

比如，子曰：「不患人之不己知，患不知人也。」孔子說：「不必憂慮別人不知道我，只怕自己不瞭解別人。」

夫婦或戀人在相處時，在希望對方了解自己之前，請先去了解對方；想要別人愛你之前，請更好地愛自己。如果你想抓住對方的心，重點不是去引起對方注意，而是好好觀察對方，做讓對方高興的事。

有位朋友就是因為「不知人」，令自己和太太關係轉差。嫂夫人是個作家，常在案頭埋首寫作，友人問她喜歡什麼？回應是在腦汁將盡時得到的獎勵和支持。友人於是不時買來名貴手袋、鑽飾，到太太身旁長篇大論的說什麼限量、托誰才可買到。總之就是請看：「貴子多金；人脈廣博！」嫂夫人初則敷衍回應，後則不耐煩的吵起來。她告訴友人她想的獎勵是清茶一杯以舒壓，而支持則是告訴她上則著作可改善之處。

其實，我們之所以「不知人」，正是因為「不知己」，或者不願意「知己」。人在情感交流的時候，其實是通過對方更好地了解自己。通過和對方的交往，能看見一個更溫柔的自己，或者更任性的自己。「原來我還有這樣一面呀……。」對方猶如鏡子，最終看見的是自己。

好好照鏡，即是在任何交往的關係中知己知彼，多從對方所思、所需出發，這樣的方法才可把「愛」灌注其中，令關係豐碩圓融。

做個受歡迎的人

增強包容能力

◆黃美嫦

陳伯對人和事頗堅持原則。例如他支持環保，喜歡用手帕不用紙巾。與朋友茶聚，遇上別人派紙巾，會大為不快。曾被他罵的老友記阿里向我吐苦水，「我會用手帕抹汗，少用紙巾，但餐後滿口油膩，用手帕不太衛生，有必要用紙巾抹嘴。」

「難道他如廁也不用紙巾，用手帕嗎？」福伯附和說。「我看他說一套，做一套。如果那麼環保，為何他出入駕車，不乘坐公共交通工具？」老李也抒發己見。

我好奇：「有把你們的意見告訴陳伯嗎？」他們異口同聲說：「不合他心意的，他都不會接受，講都嚟氣啦，少點跟他飲茶仲實際。」阿里：「我發覺他的接受能力真的麻麻，有次我的衣著較多色彩，也惹來他的劣評。嘩！我穿甚麼顏色的衣服，有我的自由。」

他們七嘴八舌，不吐不快，陳伯之不受歡迎可見一斑。其實，每樣事情總有人接受，有人不接受；有人喜歡，亦有人不喜歡，十分正常。不過，假如硬要把自己的愛惡當成金科玉律，逼其他人認同，如此霸道和缺乏包容的胸襟，恐怕會令人渾身不自在。

兒時舊話

頭髮

◆潘國靈

頭髮，栽種於我們動物身體土壤上的植物，與快感無關、與痛感無關、與慾望無關。可它卻是最有可塑性、象徵性和表現性的身體支流。

與美感相關，我們樂於把玩。把玩長短，於是有剪；把玩顏色，於是有染；把玩形狀，於是有吹和電。

美感不是絕對的東西，它受潮流形塑。於是，我們有過「騎樓裝」、「夏萍裝」、「長毛飛」、「Matchy頭」等等。風筒吹出來的風，其實是西洋風、東洋風，所以，別怪上海理髮店櫥窗以「西人」照作招徠，崇洋早是天性。既與潮流緊扣，自然亦與時代相關，不同時代有不同的理髮語言，如昔日的洗剪恤，今天的負離子。

美感不是純粹的東西，還必然與文化糾纏，譬如性別。髮廊如廁所一樣，曾經清清楚楚地，劃分男界與女界；不僅男女，還分成人與小童。現代髮廊是個人與社會之間的中介，你以為你在剪髮型，其實也被剪進髮型之中。

開放的城市，必然對頭髮寬容。統一、紀律、控制，常以頭髮開始。如清朝的辮子、軍人的平頭、監犯的剃髮。

頭髮亦與上帝相關。聖經說：「就是你們的頭髮，上帝也數算過了。沒有神的允許，一根都不能掉。」頭髮蔓生雪蓮，髮絲落下一撮。你不能怪父母，但可以問上帝——為何？

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
拼版・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