



編者的話

◆ 謝文慧

有一位母親，跟女兒的關係只能用過山車般形容，時而攀上高峰，時而跌至低谷，期間由高點跌到低點，又由低點返回高點的速度也一樣的很快。這位母親跟我說，女兒今日有跟我講返工的事情，又有回家吃飯，可是明天就投訴女兒對她的不滿，也討厭她的問長問短。

回顧這位母親的原生家庭，她的媽媽也是脾氣時好時壞的，一家人都不善於情緒管理，情況沒有在她成長後有所改變，誰知這個問題卻延伸至她的下一代。

從前的社會，相信不少人都會講「天生天養」，即是不用想太多，也無法想得太多，整體社會處於貧窮及教育未普及的環境，連基本三餐也成問題，何來講情緒管理？

經過半世紀後，香港社會在經濟及教育方面有很大的進步，再沒有所謂的「天生天養」管教方法，可是仍有很多人未有為意的是，當她們沒有好好情緒控制，特別是在表達不滿和憤

為時未晚的醒覺

怒時，會對身邊人和事帶來十分強大的破壞力，而首當其衝的往往就是自己的家庭！

聆聽了這位母親，給她的建議是先回想自己跟女兒一直用甚麼方式相處及管教，在沉思好一段日子後，她坦誠地表示自己是一個好要「話事」的人，家中大小事她是最終的決定人，家人只需服從，而當她一發惡，甚至會有機會動手。不過平日無風無浪時，她對家人說話語氣十分良好，外人看來是一個好媽媽。反思後，鼓勵她要積極以聆聽代替說話、以放手代替話事，當憤怒來臨，檢示自己的情緒紅綠燈，如情緒在升溫狀態，即由綠燈轉黃燈，就要找方法避免由黃燈轉紅燈，可以是暫時離開吵架場所，直至轉回綠燈後才繼續對話。此外，避免批評而多作欣賞等等。

說是易，行卻難，但很欣賞這位母親，沒有放棄自己和家人，她努力地在跌跌中前行，因為她已輸了大半生跟家人享受和諧關係的日子，也苦了大半生，她不希望禍及下一代，今天的醒覺為時未晚。

默感便更有智慧了。恰如三個長者在閒談死後最希望別人在瞻仰遺容時說些什麼話。第一位長者希望聽到別人讚他是一位好醫生及好丈夫。第二位長者希望別人讚他是一位好丈夫及作育英才的中學老師。第三位長者沉默一陣子後說希望聽到別人說：「看啊，他在動呀！」長者們經歷一生的辛酸苦辣，活著到今天高壽之年，其中所蘊藏的智慧和又豈容忽視呢！

綜合一生閱歷，長者們親身體會到：

1. 心率越慢，人越長壽。
2. 握力越大，人越長壽。
3. 肺活量大，人越長壽。
4. 身體微胖，人越長壽。
5. 用腦越多，人越長壽。
6. 性格外向，人越長壽。
7. 不打呼嚕，人越長壽。
8. 沒啤酒肚，人越長壽。
9. 口味清淡，人越長壽。
10. 絕經越晚，人越長壽。

長者們大都現實的，過度的治療，得到的是無尊嚴、無意義的生命。老年之福，不由主觀的設計策劃。在於隨遇而安，及時行樂。長壽的前題是能自理，是少麻煩他人。今天雖然科技發達，但仍然很難給生命增加時間，但可給時間增加生命。各位老友記，你們懂的！祝大家越老越精伶，心曠神怡，笑口常開！



短評

◆ 關銳煊

今

天人類的預期壽命愈來愈長了，有科學家推算會達到120歲。據《健康時報》之「院長在綫」透露，人們的長壽與否取決於下述10個特徵；只要具備3個以上便會長壽了。

容時說些什麼話。第一位長者希望聽到別人讚他是一位好醫生及好丈夫。第二位長者希望別人讚他是一位好丈夫及作育英才的中學老師。第三位長者沉默一陣子後說希望聽到別人說：「看啊，他在動呀！」長者們經歷一生的辛酸苦辣，活著到今天高壽之年，其中所蘊藏的智慧和又豈容忽視呢！

這些寶貴的人生智慧，年青一代有留意到嗎？

10. 票子不要太多，夠花就好。
11. 房子不要太大，溫馨就好。
12. 車子不要豪華，平安就好。
13. 工作不要舒適，盡職就好。
14. 身材不要苗條，健康就好。
15. 穿衣不要名牌，合身就好。
16. 生活不要享受，幸福就好。
17. 人生不要完美，完整就好。

長者活著就是智慧



涂寫工作坊

◆ 涂小蝶

原 來我為《松柏之聲》撰寫此專欄已經八年了，成就這段因緣的是本刊前總編輯陳炳麟先生。

大約八年前吧，陳先生專程與即將出任總編輯一職的謝文慧小姐約會我茶聚。當他告訴我他快將退休時，卻給了一句令我非常震撼的說話。他說：「涂小姐，我等待你的稿件已經等了十年了。」此話怎說？原來他在過往的十年內曾多番約稿，但我因工作忙碌，總是婉拒他的盛意。我沒想到他竟然將此事放在心頭上達十年之久，那一刻，我既尷尬又感動。就是為了他這一句話，即使我的生活比前更為忙碌，我還是答應每季義務為《松柏之聲》供稿，自此開始為讀者介紹我敬愛的長者。

既然我在此欄中所寫的是我敬

陳炳麟

為社會服務的巨人

重的長者，我又怎能不介紹陳先生？陳先生在七十年代時已經開始任職社工，並且專責冷門的長者服務。「平安鐘」、「家居滅蟲滅蟲」、「社區藥房」、「藥物環保回收活動」、「後顧無憂」等無數為長者開創的服務和教育全都是由他率先推行，可見他是一位有遠見和有膽色的長者社工服務先鋒。

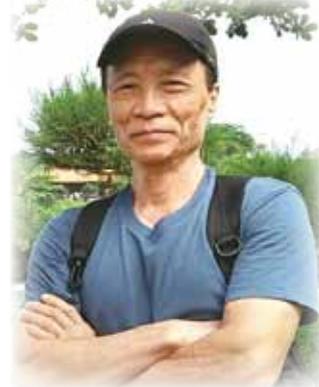
然而，我最佩服陳先生的並不是他的創意，而是其驚人的意志力。他自二零零二年開始患鼻咽癌後，身體多次出現嚴重的問題，令健康大受影響。可是，無論頑疾有多強，他也能咬緊牙關，一次又一次地奮力對抗。即使每次戰爭後，他的健康進一步受損，但他卻總能夠站起來，繼續做他要為長者做的事情，完成他的使命和走他那雖不平坦卻豐

盛的人生路。他每天花上很多時間做運動、步行，為的是鍛鍊身體，使自己可以有強健的體魄繼續服務社會。雖然陳先生並不是個子高大之人，其不屈不撓的堅毅精神卻令到他是一名巨人。

我在撰寫此文時，恰巧正在與他通訊。我說他常常幫助別人，他卻說那是他應該要做的事情。只要他有一分力，就會為有需要的人付出一分力。這就是樂於助人的陳炳麟先生了！他總是燃燒自己來服務他人。

最近，他正在休養期間，仍不忘服務社群。他特別叮囑我要在本文中留下他的手提電話號碼

(51159954)，好等有需要的人可以直接與他聯絡。這樣的大好人，我除了請求上天讓他重拾健康，再也想不到用什麼說話來形容他，我辭窮了。



● 筆者多年來一直以「陳先生」稱呼陳炳麟，是她表達對後者尊重之意。



社區自由行

◆ 德宜

香港中文大學中國文化研究所文物館及中大藝術系將於即日起至12月15日合辦「北山汲古：中國繪畫」展覽，精選120件利氏北山堂捐贈與寄存於文物館的中國古代繪畫精品，涵蓋由宋代至清代的山水、花鳥雜畫、宗教、人物肖像、仕女、揚州、廣東、女畫家等門類，讓觀

免費展覽：「北山汲古：中國繪畫」

眾認識中國繪畫的多元題材與畫法。展覽免費入場，歡迎公眾參觀。

展覽展出不少難得一見的繪畫精品。山水畫方面，除元代陶鉉的存世孤本《幽亭遠岫圖》外，亦有戴進、文伯仁、董其昌、吳彬等名家的作品。花鳥雜畫方面，(傳)祁序《牧羊圖》為北山堂寄存作品，畫流行於宋代的田園放牧題材，畫

面亦可見梅竹雙喜的吉祥意象。宗教題材作品則有明代浙派人物畫大師張路的《仙人瑞鹿圖》。

至於人物寫真，佚名的《王士禎賞梅賦詩圖》反映了中國文人肖像畫於清初發展至巔峰的勝景，各種美人畫則說明了文人與大眾文化對理想女性形象的形塑。「揚州逸韻」單元中的鄭板橋《竹石圖》於70年代即已

成為文物館的重要收藏；「粵地丹青」單元中顏宗的《江山勝覽圖》則為罕見現存明初廣東畫家的作品。北山堂亦廣收女性畫家之作，如馬守真、文淑、邢慈靜等明清名妓、閨秀的筆下丹青。

中大文物館更舉辦多場藝賞遊活動，歡迎公眾報名參加。活動詳情請瀏覽 www.artmuseum.cuhk.edu.hk/zh/training/current/

「北山汲古：中國繪畫」展覽

詳情如下：

- 日期：即日起至12月15日
地點：新界沙田香港中文大學中國文化研究所文物館(百萬大道附近)
開放時間：星期一至三、五、六：上午10時至下午5時
星期日及公眾假期：下午1時至5時
休館時間：逢星期四
查詢電話：3943 7416

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或(St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號(若有)、地址或電話，俾便致謝。