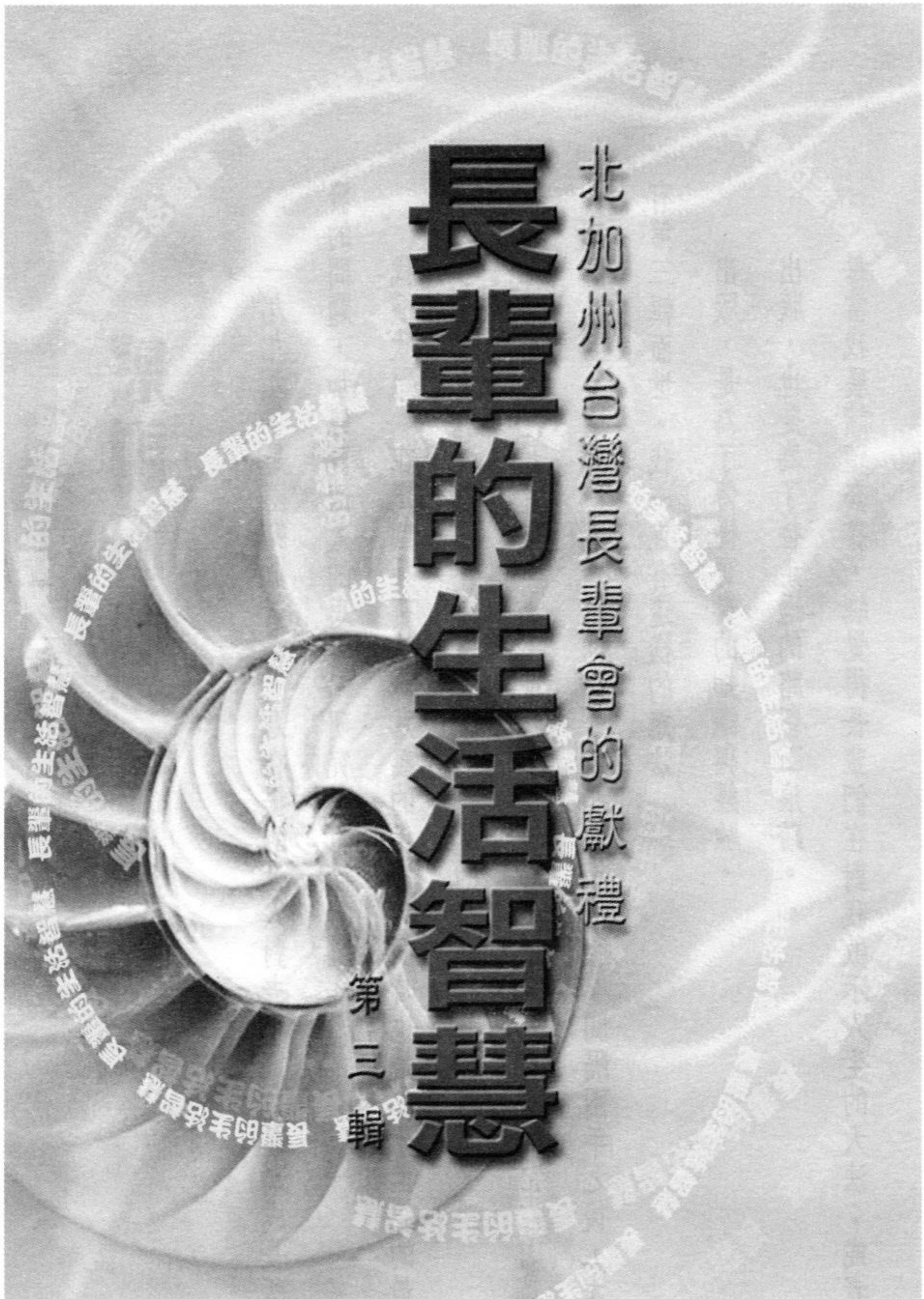


北加州台灣長輩會的獻禮

# 長輩的生活智慧

第三輯





發起人的話

## 感謝的心

一九九九年是國際敬老年，意在提醒世人對老年人口逐漸成長所引發的問題，加以更深入的思考、研究並付諸行動。

我很欣慰，在這個具有特殊意義的年份，同時也是二十世紀的最後一個年度，北加州長輩會又出版了「長輩的生活智慧」一書。

記得是一九九五年，在六度基金會的贊助下，「長輩的生活智慧」第一輯誕生，接著，第二輯也在一九九六年出版；間隔兩年之後，才有第三輯面世。我一直有這樣的想法

出版，是為了傳揚寶貴的知識與經驗。

出版，也是為了替走過的路留下痕跡。

每當我展讀這套書，總覺得長輩們在對我啟示人生的大法；或者，

有時候只是說說生活中的小故事，而我是個忠實的聽眾。

我非常感謝長輩會的長輩們，將他們的養生秘訣、親情悲歡，以及與病痛奮鬥的心路歷程，坦然公諸於世，讓晚輩們從點點滴滴之中，學習受益。

也感謝長輩會諸位先進的參與撰寫、口述，並有多位參與編輯事務。尤其是會長鄭志道先生的努力聯繫、負責推動。沒有他們的付出，這本書恐怕無法呈現在大家面前。

衷心感謝黃韓玲女士，這數年來，默默耕耘，義助長輩會主編這三本書，我相信她是菩薩道上努力向前的行者。

最後，希望大家繼續共同努力，以後每一年都有新的一輯出版，讓長輩們珍貴的人生經驗，像源流不盡的甘泉，與大家分享，給人幾許清涼。

六度基金會董事長

陳文雄



# 目 錄

「發起人的話」——感謝的心

陳文雄 一

曾處長的祝福

曾慶源 五

回顧與感恩

鄭志道 七

## ● 健身篇 ●

三願四快五訣

李殿雄 十四

人體的老衰

黃錫勳 十七

巴金森病人的心聲

葉盛男 二十七

養生八段錦

丘均生 三十三

健康的金玉良言

李淡水 三十九

氣

徐黃富 四十六

相乘效果——我的健康

陳辰光 四十九

## ● 憶念篇 ●

我的母親

吳安瀾 五十八

與神明結緣

賴錦德 六十三

有笑有淚話從前

徐黃富 六十七

五十五



港  
感懷詩七首  
友情漫談

小港人 七十二  
林霞 七十四  
丘立 七十八

● 閒情篇 ●

青草茶兩品  
老來從子  
見賢與不賢  
陋習  
談性何忌  
我說老人話

吳木盛 八十四  
梁瑛 八十九  
郭阿壽 九十二  
毛美蓮 九十六  
陳尚宏 九十九  
鄧文權 一〇一

● 實用篇 ●

銀髮歲月溫馨無邊  
豪華客輪之旅  
飲茶朋友相談會  
卡拉OK的聯想  
房屋出租經驗談  
「主編的話」——海螺在訴說

梁動人 一〇六  
黃智寬 一二一  
楊景文 一二七  
王伯松 一三〇  
黃智寬 一三三  
黃韓玲 一三八

# 曾處長的祝福

曾慶源

人生是克服挑戰與不斷學習的過程，每一階段均各具其意。例如：年少時，渾沌初開，天真活潑，有如幼苗，吸收雨露和陽光，漸至植根綻葉。及長，羽翼漸豐，充滿憧憬，意氣風發，慨然有「力拔山河，氣蓋世」之勢。進入中年，仰事俯蓄，公私兩忙，事業漸臻佳境，子女亦蔚然成長。轉瞬間，歲月列車催使有形軀體逐漸衰老，人生進入世代交替，雄心不再，含飴弄孫成為頤養天年的樂趣，歲月風霜雖在臉上留下無情刻痕，然而人生智慧卻也隨時間增長，絲絲白髮無不散發智慧光芒，句句言語均蘊涵生活哲理。

長者的智慧，是歲月淬煉的結晶，如同鑽石般輝映著陽光，綻放著金色光芒。長者的智慧，是人生經驗的累積，有如風過石穿般的雋永，是年輕人無法輕易摹倣的人生專利。「敬老尊賢」正是中華文化重視長者智慧的象徵，亦是珍惜世代傳承的最佳寫照。長者豐富的人生經驗，是指引年輕人的明燈，也是人生旅途無可或缺的珍貴寶典。



今(八十八)年一月九日，敝人有幸應邀參加「北加州台灣長輩會」年會，目睹灣區諸位長輩在奉獻邦國，功成身退之後，仍時時關心社會，回饋家鄉，提攜後進。更可貴的是，諸位長輩對國家的關懷，並未因身處異邦而稍減，此等憂國憂民，愛家愛國的胸懷，為後代灣區子弟樹立起最佳典範。「長輩會」好比一盞明燈，指引並照耀灣區華裔後代子孫。

人生璀璨時光雖然易逝，智慧卻將永垂不朽。諸位長輩得以在有生之年，齊聚灣區，共會一堂，同歌共舞，正是佛家所謂的「緣份」。既係「有緣」，自應「惜緣」。期盼諸位長輩，發揮智慧，和衷共濟，凝聚向心，群策群力，使中國人的智慧在各位身上綻開出美麗的花朵。略綴數語，與長輩會的先進們共勉。並祝福貴會會務順利，全體會員吉祥如意！

民國八十八年四月三十日

於駐舊金山台北經濟文化辦事處

## 回顧與感恩

鄭志道

一九七八年北區一群長輩在洛杉磯旅遊途次，倡議為僑居美國老人謀福利，以便互相關愛，因此以互助為目的而成立社團。迄一九八一年命名為「北加州台灣長輩會」，正式向州政府登記。光陰如梭，一晃二十載，當年三、五十個人的團體，竟成長了十倍以上的人數。我們的生  
活空間擴大，朋友也增多，友情滋潤我們的心田。

其間歷任會長率領會務人員默默耕耘，會務蒸蒸日上，有目共睹，功不可沒。創會以來台灣人各社團及熱心人士不斷從旁扶持，出錢出力，解決了我們交通、財務上的種種難題，使各項活動逐年增強，帶來了活力及快樂。古云「前人植樹，後人乘涼」，我們由衷感謝他們犧牲奉獻的精神及可貴的努力。

五年前陳名譽會長文雄先生在某次餐會上，建議大家把自己寶貴的生活經驗形諸文字，留給後人參考，並聲明負擔所有費用。他指點了我們工作目標，更鼓勵老人「手腦並用」、「一舉兩得」的道理。聽了他一席話我們感動又緊張，因長輩們執筆經驗、習作勇氣，仍然值得懷疑



呢！我們雖接下前所未有的重任及挑戰，各編輯委員投入心力，鼓勵會友合作，終於在一九九五年出版了第一輯，將以文字記載生活經驗的刊物呈現給大眾，無疑是一份功德。不論作者或讀者，必定得到無限的喜悅。

次年又出版第二輯，給更多會友有發表機會。九八年大會上陳名譽會長親手展示第一、二輯，交待我們再接再勵完成第三輯。這是責任又是榮譽，我們欣然承受。五年來編輯委員會主任委員徐黃富先生以八十高齡領導各委員分工合作，聘黃韓玲女士主編，本會未付分毫費用，他們是本工程的義工，無名英雄。

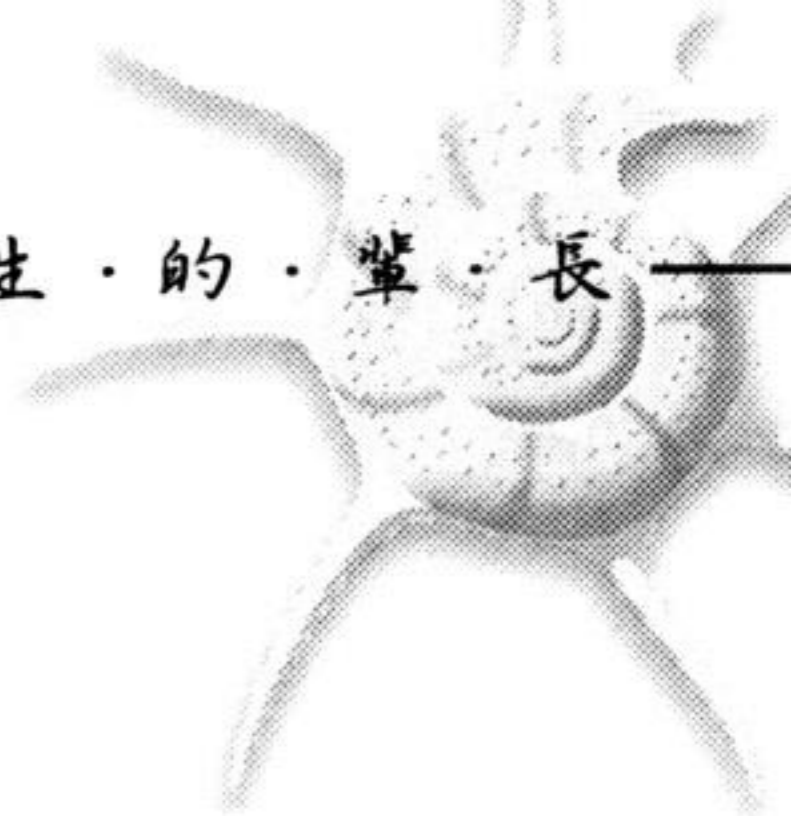
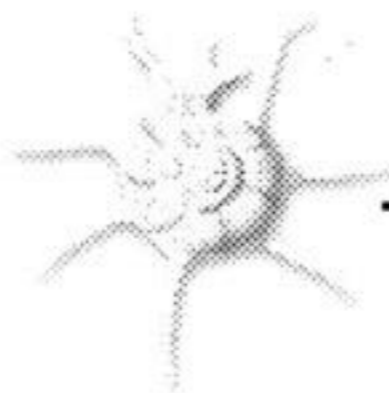
僑居海外，有機會以自己的文字留下生活的點點滴滴給後進參考，「千古留芳」是機緣與榮耀，也是送給陳名譽會長最大的答禮。更是本會成立二十年來值得銘記的一樁事，相信永久記錄在會史上。

本人有幸參與三輯的編印工作，承蒙大家通力合作交出成果，覺得十分安慰及榮幸。謝謝大家！

謹代表本會向陳名譽會長致最高謝忱，您給我們修書積德的機會。並對所有工作同仁以及欣賞這份珍貴刊物的朋友們，致最大敬意。

一九九九年北加州台灣長輩會會長



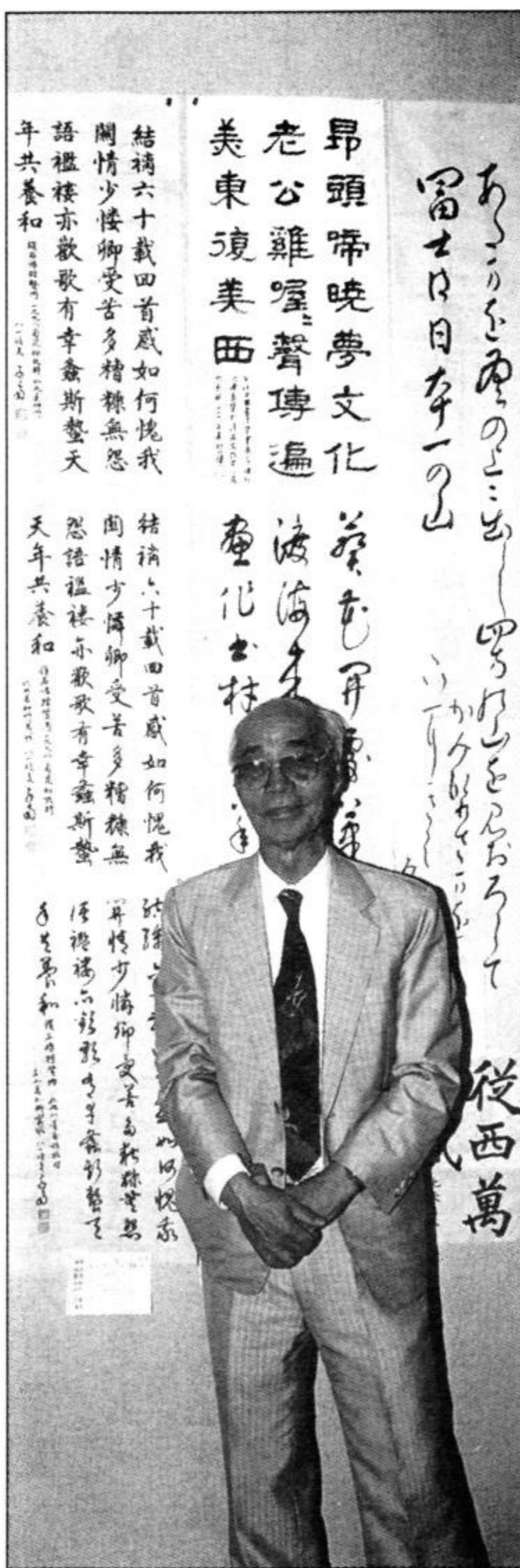


手把青秧插滿田  
 低頭便見水中天  
 六根清淨方為道  
 退步原來是向前

一九九九盛夏於北美加州

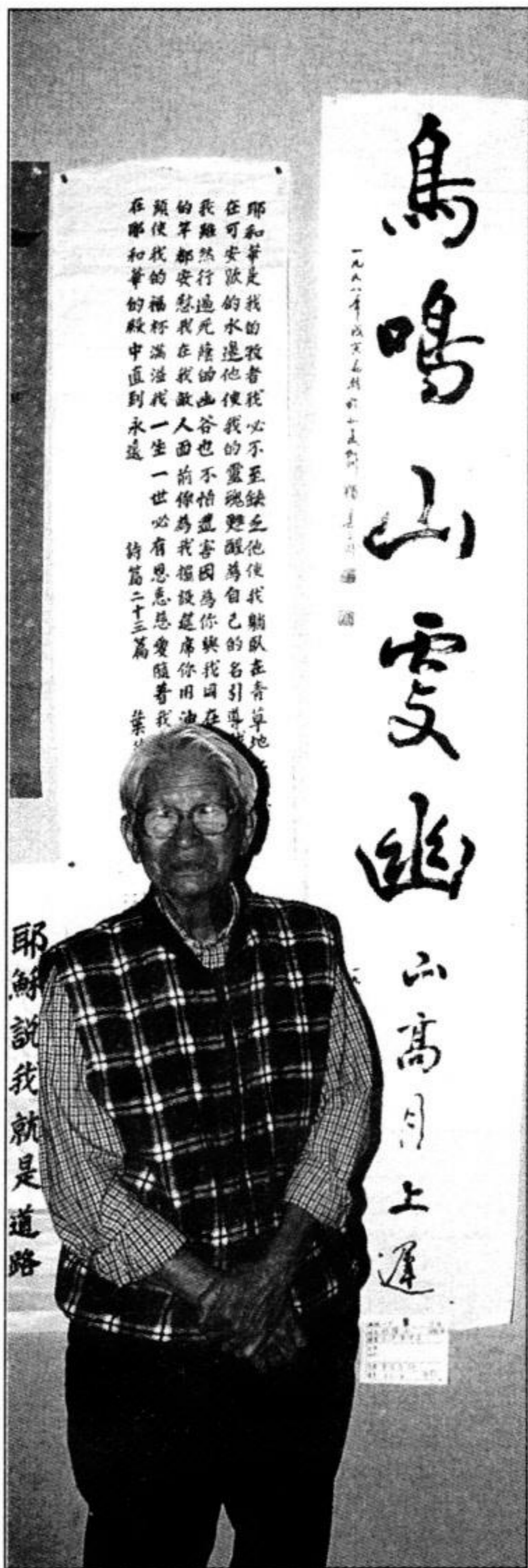
八三初叟

郭阿壽



漢學書法家郭阿壽先生





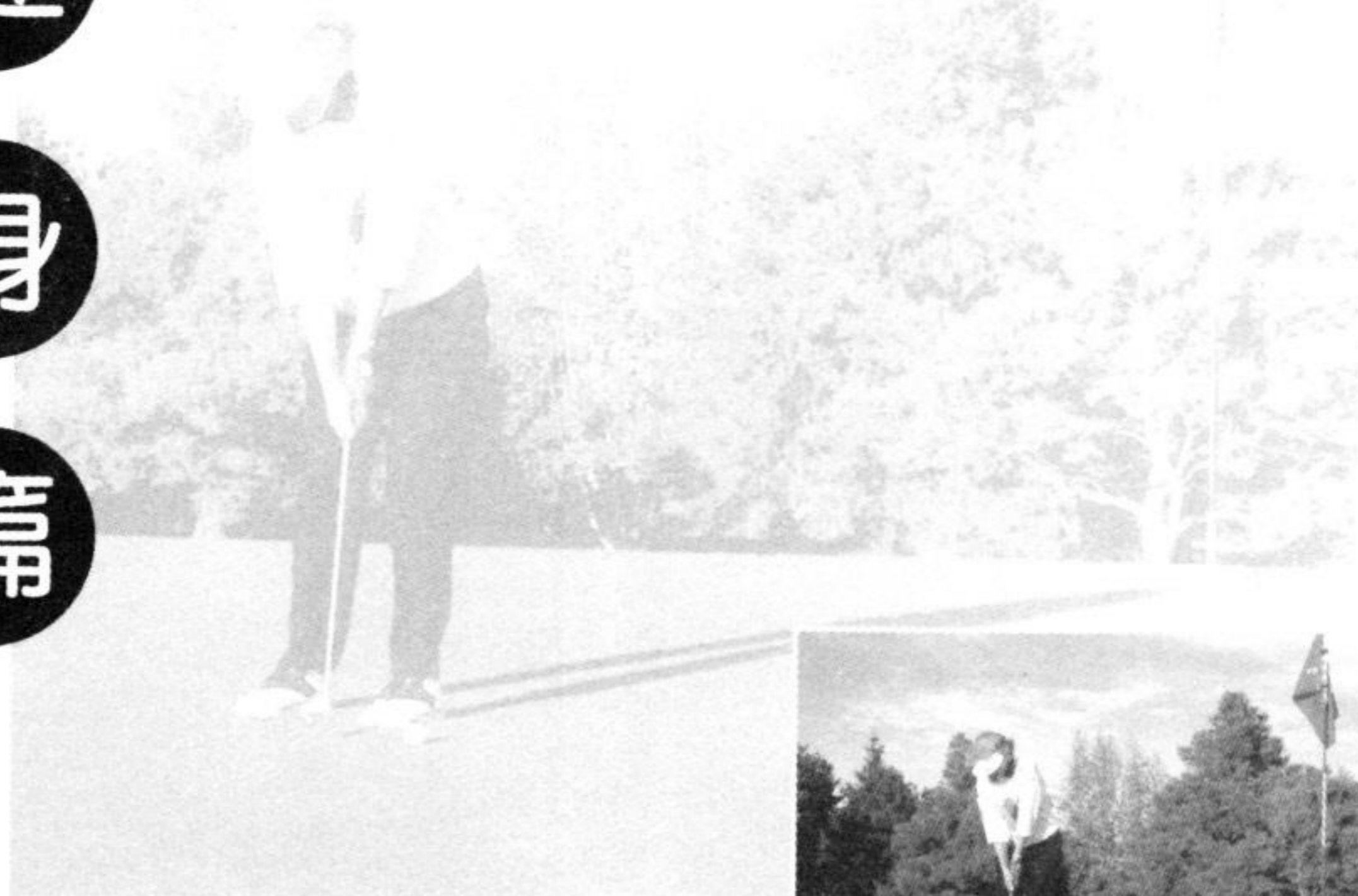
漢學書法家林耀西先生



健

身

篇





# 「三願」「四快」及「五訣」

李殿雄

健康之「三願」：「能吃」、「能睡」、「能笑」也

如果一個人能吃能睡又能笑的話，大體上應該其身心都沒有病痛。

能吃能睡表示一個人的生理上健康而無異常，能笑則表示心理上心情愉快而健康。我們稱一個人「身心健康」是表示生理與心理兩方面均健康，缺一不可，否則不算是真正的健康。因此一個人具有「能吃」、「能睡」、「能笑」之人生三願者，必是健康的幸福者。

健康之「四快」：「吃飯快」、「走路快」、「睡眠快」、「排泄快」也

「吃飯快」並不意謂囫圇吞棗，而是表示食慾旺盛，吃起飯來很好吃樣子。

「走路快」表示健步如飛，無需拐杖或輪椅之相助而能平穩快速地邁步走路。

「睡眠快」表示不失眠、不做夢；該睡的時間一到，躺在床上五分

鐘內即可呼呼入睡。

「排泄快」表示早晨起床後上廁所很暢通而快速，無便秘及痔瘡之毛病。

各位長輩們可自行測試自己，只要具備以上四個「快」的話，健康上大致沒問題的。

健康之「五訣」：「暖」、「慢」、「少」、「動」、「淡」也

「暖」：長輩們保持身體暖和是避免受寒感冒的最佳方法。感冒雖是小病，但卻是萬病之源，不可不小心。尤其一個人上了年紀後對氣溫之變化較敏感而缺少抵抗力。保暖是長輩們健康的第一步。

「慢」：長輩們最忌諱跌倒受傷骨折，只要行動走路慢一點總是比較安全。即使不幸有意外發生也會比較輕微。因此萬事宜慢半拍，不能還維持年輕時急速的生活旋律。

「少」：長輩們之新陳代謝漸趨緩慢，體能消耗也沒有年輕時那麼大。故食量宜酌量減少，適當地控制體重。略顯瘦些的體型才是長壽的體型。



「動」：俗曰「活動即要活就得動」也！因此長輩們適當的運動，使筋骨活動活動，對人生晚年的健康是非常重要的。散步可能是最安全而持久易行的活動。宜自行訂定每日散步的時間表，力行實踐。

「淡」：長輩們回顧一生，成家立業，養兒育女，子孫滿堂，可稱得上功成名就。此時宜看淡世間一切名與利，並把家庭重擔漸漸交託給子女們而免去日常煩惱，專心經營自己的退休生活。

以上是前途甲大學董事長廖英鳴先生轉述前總統府秘書長何宜武先生的話，何先生是現任逢甲大學董事長。

最後祝福各位長輩們都能擁有「三願」與「四快」的健康條件，又能確實遵守「五訣」，以便營造晚年的健康，創造夕陽無限好的人生。

# 人體的老衰

黃錫勳

早在十九世紀的中葉。查哥特（J. M. Charcot）就指出伴著生理老化現象，也會出現組織的變化，這種變化會隨著環境及疾病的影響而增加其複雜性。一九〇五年美枝尼可夫（E. Metchnikoff）主張，體內的巨噬細胞逐漸的吞滅神經和其他組織，是導致老化萎縮的主要原因。他同時認為腸內細菌分泌某種有害身體的毒素，而經幾十年長年月的曝露，宿主的組織慢慢地顯出退化現象。

近幾年來，還發展出許許多多的學說。其中較有名的有：西里的「緊張」學說，茲拉德的「因子累積」學說，斯托烈拉的「發展」學說等等，不過這些理論在醫學界之中，沒有一個獲得大家的公認。

## 老人的生理變化與結締組織

在老化過程中，結締組織之基質由於膠原之增加，使它失去了柔軟性與適應性。同時纖維的增加會壓迫實質組織而使各器官的機能降低。

隨著年齡，膠原也會沉著於血管的內膜，使血管容易粥樣化，而致



失去彈性、強硬。

老年人的骨頭，不但容易折斷，也不容易接癒。骨質疏鬆症會加深這種骨折情形，有時只是輕微的壓力，就會引起骨折，這種現象常常於更年期後看到。骨關節的軟骨，會發生增殖、肥大和退化。過多荷爾蒙的攝取，能加速退化現象。

許多膠原及彈性硬蛋白的沉澱是不可復原的，這種內因素可說是老化過程中不能避免的現象。

### 神經系統與知覺器官

在成人的大腦內，神經細胞的數目約有一百二十億。每日死亡的神經細胞之數目，約有數千之多，這些死亡的神經細胞都是無法再生。

末梢神經的傳導速度，於三十歲至九十歲之間會降低十五%。反射時間，如膝蓋反射，則會遲緩。

精神反應及要完成複雜的工作，均隨著年齡而減低。老人總要花更多的時間來完成指定的工作，他們比速度更注重正確。對於複雜的工作，如駕車等，也往往認識其困難性而避免去做它。如果考慮種種因

素，智力與創造力似乎不會受年齡的影響。

老人的知覺也會變為遲鈍而不確實。分佈在皮膚上的知覺器麥氏小體，隨著年齡逐漸減少。在老人，更易分別紅與黃，而不易分別藍與綠。瞳孔反應的速度減低，對於黑暗的適應較遲。近點距離(能看清東西的最近距離)隨著年齡有顯著的延長。

聽覺能力也會受障礙，主要是高音與低音部分。這個原因可能是由於供應內耳的小動脈發生栓塞，及傳導聲音的小骨發生硬化之故。

此外，味覺和嗅覺均受年齡的影響。尤其對甜、酸、鹹的知覺，於超過六十歲時就有顯著的變化。

### 心臟血管系統與肺臟

血管壁隨著年齡會反覆的變形，基質內的琉璃醣炭基酸(Hyaluronic Acid)逐漸減少，膠原增加，彈性組織變成易碎分解，失去彈力，並出現局部的鈣沉澱。不過彈性纖維是相當強韌的，由埃及木乃伊留下來的血管也可證明它是如何地堅韌。

這一連串的變化使血管壁失去它的彈性而硬化。由於血管壁的硬化



與它的側壓力之能量有關，因此導致於血壓的漸漸增高，到七十歲時，正常人的血壓也可高達一六〇至一七〇毫米水銀柱。

至今為止，膽固醇、飽和脂肪酸及男性素對動脈硬化所演的角色尚無定論。多數專家的看法是：血液內高濃度的膽固醇及飽和脂肪酸（動物油，如豬油、牛油）能加速動脈之硬化，而不飽和脂肪（魚油、植物油）則並無多大影響。不過遺傳因素、個人飲食習慣、運動與情緒的緊張、某種疾病等等，對動脈硬化均有密切的關係。

心臟搏出量肝臟血液流量及腦血液流量均隨年齡而減少最多甚至會少三十%。

最後，許多毛細管發生纖維化，心臟跳動變為不規則，鈣分也常常沉著於血管壁上而惡化血管硬化。

在老年，肺臟的種種機能均會發生變化。肺活量、平均呼吸量均有明顯的減少。許多老人會發生非阻塞性老人肺氣腫，它會減低呼吸功能，而使老人在運動時無法供應所需之氧氣。

## 血液

人的紅血球，平均壽命在一百十六天至一百廿八天之間。一般地說，老人紅血球之壽命不但縮短，而且也較脆弱，它易受機械性的損傷及熱的破壞。

血小板的平均壽命是八至十天。但在老人，血小板也比較容易破裂，而使老人們常暴露於容易發生血栓塞的狀態中，因為血小板的破裂與血的凝固有關。

骨髓裏的造血機能，隨著年齡也有顯著的降低，這是由於纖維組織及脂肪大量地沉著於骨髓而妨害造血器官之故。

## 橫紋肌

一切的動物，除非在水中及無重力狀態的太空艙裏，都不斷地在抵抗著地球引力的吸引，橫紋肌就演著抵抗地心引力的角色。

橫紋肌的半生期大約是七十五年至八十年。於肌肉營養不良症的患者，肌肉細胞之壽命就有顯著的縮短。一種稱進行性肌肉萎縮症的遺傳病，乃是肌肉細胞衰老過程加速的代表。



一個人縱令繼續不斷地訓練運動，肌肉的力量也會逐漸退化減弱。雖然沒有患過腦出血、癌症、得過嚴重的感染症或受傷，如活到一百一十歲時，肌肉的力量將幾乎消耗竭盡。這種肌肉的無力會陪伴著骨鈣的消失，血流鬱滯。

據估計，人類約把三分之一的精力花在抵抗地球的引力，因此如果在無重力的情況，這些能量可以利用在其他方面。在實驗上，以龐大的離心機增加引力時，則老鼠的下腿肌肉及心臟會肥大，而縮短生命。

## 皮膚

我們常以皮膚及外表來判定一個人的年齡，不過事實上，皮膚的變化並非是年齡的指標。

在實驗上，把動物放在緊張的狀態下時，將會很快地使皮膚起皺、脫毛。在人類的觀察，憂患哀苦均會加速頭髮的變白，使皮膚失去彈性，起皺紋。

環境對皮膚的影響是頗為顯著的，尤其是長期的暴露於日光、風雪和凜烈的天氣下時更為如此。在老年，皮膚也會出現斑點色素的沉澱。

著色性皮膚萎縮症乃是皮膚的老衰現象過早的一種疾病。頭髮的灰白，是起因於色素的減少，這是黑色素酪胺酸酵素機能減低之故。

### 胃腸系統

胃腸器官隨者年齡也有諸種變化。舉例說，我們可以根據一個人牙齒的變化，而頗為正確地推斷出他的年齡。老人的口腔粘膜發生萎縮，舌頭變為平滑而失去乳頭，自然對各種味覺也就較為遲鈍。

胃酸分泌自廿歲就開始慢慢減少。就同一年齡的比較。女人胃酸的分泌較男人為低。於四十歲時，約有十五%的人是無酸症。而於七十歲時，這種無酸症就增加到三十%。這是胃分泌機關的一種生理退化現象。

於老年，胰臟較為縮小，消化蛋白質及脂肪之能力減低。肝臟的再生能力雖然終生存在，但於老人時速度變慢。雖然肝臟細胞間之脂肪堆積增加，但並不會影響肝臟機能。

小腸和大腸壁隨年齡的增加而變薄，腸憩室的發生成為更普遍。（四十歲時有二%，七十歲時有八%）。



## 內分泌腺

基礎新陳代謝自廿五歲就慢慢下降，可能是起因於甲狀腺機能的降低所致。

女人的女性荷爾蒙之分泌，隨年齡而逐漸減少，至六十歲後就漸趨平定。但在男人分泌的女性荷爾蒙之值，並不因年齡的改變而有差異。

女人生成卵子的機能自嬰孩時代就已開始，但男人的精子生成則始於成人。女人一開始有月經，每月都會排出一至兩個的卵子，但同時也有大約三十個濾泡會消滅。這些萎縮的濾泡，對整個女性荷爾蒙的分泌是有關的。估計女人在一生中分泌的卵子總共有四百個，而萎縮的濾泡則有四十萬個之多。

女人於五十歲左右，會因月經的停止而遭遇到更年期，也可以說是一種女人生殖系統的老衰之開始。不過停經後，女人也並不顯示女性荷爾蒙之不足，因為腎上腺仍然會分泌女性荷爾蒙。

男人的睪丸在男人雖會逐漸發生纖維化，但並無明顯的更年期之界線，不過也有少數的男人會經驗到這種更年期。

## 環境的影響

雖然人類能達到的最高壽命是受遺傳因素的影響，但環境的因素也可左右在此限度內的壽命。如馬偕博士的研究顯示，年青時代營養分的過度良好，將會促進生長、加速成熟，結果也加速衰老、縮短生命。環境的緊張與壓力也是加速死亡之因素，尤其對於老年細胞更是如此。某種內分泌腺的增加，會被證明可降低老動物的死亡率，如置於嚴寒下的老鼠，注射甲狀腺荷爾蒙可增加它對寒冷的抵抗力。

另外一種縮短生命的環境影響力是放射性物質。如果全身一次或數次暴露在放射線下時，不管量的低微，也會顯著的促進細胞的死亡。不過這種放射線的影響，並非出於「加速衰老」所致，因為許多結締組織的變化並不與生理衰老一致。

年齡的變化顯著的影響個體對諸種感染症的感受性。氣管炎和腎盂炎，尤其常見於老人。自我免疫反應也多發生於老人，而導致於結締組織的炎症。

衰老也會改變宿主及增加他對某種癌症的感受性。如肺癌、胃腸



癌、皮膚癌等等，是多見於老人的。

最後還要指出，對昆蟲的研究所得的結果，提供了科學家對衰老過程的新觀念。因為幼蟲荷爾蒙可使昆蟲增長幼蟲時期，而把生命延長四倍。同樣地，植物方面的衰老研究也值得重視的。

註：黃錫勳醫師，一九三四年生，台大醫科畢，來美後在約翰霍浦金斯大學接受小兒科及小兒腸胃科訓練，一九六六年應巴爾的摩醫學中心之聘，在該市最窮最亂的地區設立「社區醫療保健中心」，提供完整的高品質醫療服務，他不僅做為這些民眾的醫師，更是他們的父兄、朋友和精神導師。由於辦得非常成功，被編入國會紀錄，並列為全國社區醫療中心的典範，巴爾的摩市更宣佈三月十二日為「黃錫勳醫師日」。一九九四年十月十四日因肝癌往生，根據其夫人黃施翠娥的記述：「十月十日晚上，他（指黃醫師）夢見阿彌佻佛，佛告訴他，因他一生做了許多善事，到時候一定來接他。」得黃夫人應允，轉載黃醫師所著「醫學趣談」書中的一篇，請接受長輩會誠摯的謝意。

# 巴金森病患心聲

葉盛南

自從「長輩會生活智慧」第一輯出版後，我深深感覺到該書在社會某種層面確實起了熱烈迴響與讚嘆。就本人拙作「我將永遠和病魔纏鬥」一文，使我結識了許多同病相憐的朋友，他（她）們以各種方式，如書信、電話、傳真、或親自和我交談、交換意見，我都以病歷經驗盡已所知，坦誠相告，很願意擔任導遊，引導病友走過巴金森病的幽谷。名譽會長陳文雄先生再度撥出巨款擬完成第三輯，歷任會長協助策劃推動。對他們為公眾社團出錢出力、熱心公益、完成大我精神，謹此致崇高敬意與真摯謝忱。

雖然本人提筆寫字，偶而感到不方便，但為第三輯撰稿卻義不容辭，責無旁貸，聊表微薄之力，以籌成輯。

一八一七年英國巴金森 (JAMES PARKINSON) 發表乙篇論文，描述一些年老病人的特徵，即顫抖、駝背偻、碎步行走及向後仰，同時注意到病況會隨時間增長而惡化，以致僵硬、行動緩慢，醫學界以此等症狀



用其姓為名稱：巴金森氏症（以下稱巴病）。

巴病主要症原在於一部份特定神經細胞的損壞，致使腦喪失了對肌肉進行準備、協調及傳遞一連串有效訊息的能力，造成運動機能障礙，大體上並不影響身體感官功能。病人大致上神智清晰，對周遭的人、事、物等完全清楚瞭然，就因為如此，時常使病人在生活上，尤其在公眾場所感到尷尬、無奈、遺憾等等，以致有些病人因而沮喪，更嚴重者並發憂鬱症而走入不歸路。

巴病病人都飽受病魔折磨，在生活的障礙，精神上的打擊，其對病人家屬和醫生都是不容易對付的棘手慢性腦病。尤其社會大眾對本病尚缺乏認識與瞭解，甚至有些人從來未聽說過，因而病人為了躲避誤解，甚至為了避開藐視眼光而不與人相處，自閉自封。一旦得了此病，即過著長期服藥，病情時好時壞，好壞完全不由己的日子，這種痛苦生不如死。有些病人在惡劣生活環境中掙扎，「可以說是雪上加霜」，只好向上帝佛祖痛哭、吶喊、求救。

巴病經常伴隨著莫名的緊張感，接著顫抖跟著而來，顫抖一旦出

現，全身更容易僵硬，身體僵硬動作即緩慢，愈是大眾場所愈是容易「顯現」種種無法想像的「醜態」。因此往往被誤解或猜測：這人是酒鬼，已經中酒毒（或中風），甚至被誤為患了某種傳染病，避而遠之。致使我深深感覺到世間人情冷暖，感慨萬分。

走過十年巴病陰影我和病魔整整纏鬥十年了，剛開始時為了高峰事業的結束而痛楚，生活障礙次之，心靈與精神之打擊非這支禿筆所能形容。隨著時間增長愈瞭解其面目，對生命愈感無奈，猶如茫茫大海中的黑夜孤舟，由希望而失望，在迷航中駛向不歸路。走過旅程正是山窮水盡柳暗花明的心路歷程。

我時常和病友調侃，「巴病是一種名人病，德國納粹頭目希特勒、中共頭頭毛澤東、鄧小平、萬里、梵帝岡教宗保祿二世，拳王阿里、美國司法部長雷諾、中國大作家巴金等名人，都是我們的病友。」

但是我是平凡中又平凡的人，為什麼會找上我呢？老天爺真不公平呀！

當獨自呆在家裡，近在咫尺的電話鈴響起，莫名顫抖而無法趨前拿



起聽筒，寫字越寫越小越潦草，寫些什麼有時自己也看不懂。偶爾興致來時，拿起毛筆，想練練書法，寫出來的字完全不像自己的筆跡，弄得啼笑皆非。因而連最嚮往的書法班也不敢加入，寫出來的字與當年參加中日書法展的作品，豈能同日而語，真令人感慨！

駝背彎軀，走起路來，惱人煩人的小碎步與往昔抬頭挺胸，龍騰虎躍的走路風采，成為強烈對比，不免充溢挫折與痛苦感。歌唱班朋友邀我參加，鍛練歌喉，豈知聲帶厚變，舌頭滯頓，口齒不清。音量低沉是本病特殊症狀之一，怎能唱歌呢？往昔聲音宏亮，字正腔圓的談話風韻，要向何處追尋？

越過門檻，電梯口、狹窄巷口或原地轉身，對病人都是一種挑戰。時常原地踏小碎步踏個不停，嚴重者甚至摔倒地上，連自己也莫名其妙。還有電視報紙等媒體有關巴病消息報導，由於切身問題，特別敏感。無論病理研究或治療方法報告，總抱著滿懷希望等待曙光出現。在未有根治方法之前，過去對治療藥物因廠商廣告宣傳而有所錯誤認知，即某種藥物服用後可以阻止巴病之蔓延與惡化，經過長久眾多患者臨床



實驗結果，其藥效已被質疑。因此在未能根治之前，對患者是一項很大衝擊，聯想到將來五、十、十五年後，病情惡化，無法自理生活而不能動彈時，那種困境，將如何面對？將造成一種很大社會與家庭問題。

目前對巴病只能藥物控制之外，外科手術治療將是最大的希望。其實外科治療最早於一九四二年就有報導基底核的破壞手術可以治療巴病，但是手術結果並不理想。近來外科治療手術逐漸受到重視，主要是因為腦部主體定位技術的進步和佐以多種巴藥相當有效，但用久了會產生嚴重的副作用（合併症）。就在筆者撰稿當中，舊金山二十六號電視台播出令人振奮的消息（其實美國早在幾年前即有實驗報告），即台大醫院用此主體定位方法，在視丘或蒼白球，用電極通電做的燒破壞，對治療巴病或肌張力不全症，獲得相當優異的成果。據稱有百分之百的成功率。

謹在此呼籲所有巴病患者朋友，應該調適樂觀態度，切忌悲觀和勿失去生存鬥志，應該要有鍥而不捨、堅忍不拔的意志。目前雖然尚未突破根治方法，可是醫學正在一日千里地進步，或許幾年內能發展出更有



效的治療方法，如腦胚胎液靜脈注射等技術，不需要動用腦部開刀手術而能得到更完善的痊癒效果。有不少科學家預言：「公元二〇〇〇年治療巴金森病就會有結果」，只要患者求生意志堅強，不怕長期艱苦奮鬥，終會有能戰勝疾病的一天，這是我們最大的希望與期待。

# 養生八段錦

丘均生

健康長壽的秘訣首重運動，勤於操練「八段錦」，兼有防治疾病之效。

## • 八段錦健身養生操簡介 •

### 第一段：兩手擎天理三焦

說明：1.兩手擎天，雙手把天抬高。2.三焦是指(1)肺及心臟，(2)胃及脾臟，(3)肝及腎臟，用呼吸調理三焦(內臟)使精神充沛。

練法：1.兩腳與肩膀同寬站立。2.手掌朝上，兩手下垂交叉，肘略彎(基本姿)。3.把交叉的手在面前翻轉抬起，慢慢抬到頭。4.伸展胳膊，把交叉的手掌朝天，兩眼注視指甲。5.翹腳站好，用交叉好的雙手，一邊來回伸曲胳膊，一邊往頭上做衝擊運動(或旋轉動作)。6.最初做八次，最好反覆做三十二次，慢慢地恢復原來的基本姿勢，準備做第二段。7.運動中的氣功，吸氣時舌頭貼在上顎，呼氣時舌頭貼在下顎(共同的原則各段均適用)。8.呼吸，本段呼吸，伸肘向上挺時吸氣，



曲肘往下縮時，呼氣。

### 第二段：左右開弓似射鵰

功效：調理肺臟及腎臟，而女性將能有效約束豐滿的胸部，亦有助於眼、鼻、耳的普遍運動。

練法：1兩腳向外分開，比肩膀寬些。2兩手在胸前交叉（基本姿勢）。3用拉弓的姿勢，左手向前伸展，右手彎曲用力拉，需要全身用勁。4左手的拇指和食指伸開，其他三指握緊，右手做握拳狀，拳頭的中心朝上，頭轉向左方，眼睛的視線以拇指作準星，與目的物三者連成一線，用力把胸部挺起。5恢復原來基本姿勢，然後把左右姿勢變換，連續做八次至三十二次。6呼吸：把弓拉開時，才吸氣，弓拉滿時，要突然停止呼吸二、三秒鐘，然後，一邊恢復基本姿勢，一邊吐氣，像做深呼吸一樣。不過八段錦只是把深呼吸動作，右以還原。7請注意：為了使「氣通全身」，所以呼吸方法必須正確。

### 第三段：調理脾胃單舉手

功效：強化脾胃，脾臟在胃的左後方，如發生毛病，全身的白血球

會減少，體內留下衰老的紅血球，脾臟及肝臟相同，對血液的淨化有極大的作用。本操練以脾臟為中心，特別促進消化機能，如：吃得太飽，做三、四分鐘，可幫助消化。打嗝心悶，做二、三分鐘，可抑制打嗝、心悶。所有胃的疾病，都可做本段操練，效果很好。

練法：1兩腳並攏，兩手下垂。2彎曲兩胳膊，把雙手抬平放在胸前，兩手保持不接觸的距離，手掌朝上（基本姿勢）。3一邊轉過左手掌垂直抬起；同時右手也轉過手掌垂直放下。抬起的左手，手掌要和地面平行，指尖朝右；在垂下的右手，要筆直和身體靠攏，手掌向右，手指尖也朝右，保持和地面平行。4手指用全力，使氣流通全身，雙腳尖翹起站著，左手向上推天，右手向下撐地，如此猛烈地伸展，左、右手變換，反覆動作，操練八次至三十二次，如仍有氣力，可做七十二次。5把兩手放回胸前，恢復原來的姿勢。6呼吸：手向上舉時，吸氣；回復到胸前時，呼氣。進行推天、撐地運動時，要使用全身的氣力，效果更佳。

#### 第四段：五勞七傷往後瞧



練法：1兩腳分開與肩膀同寬的站立，兩手下垂（基本姿勢）。2把整個身體向左扭轉，兩手跟著身體擺動，兩眼注視右腳跟，立即停止動作二秒鐘。3同樣地，再把身體向右扭轉，兩手隨著身體擺動，兩眼注視左腳跟後，立即停止動作二秒鐘。4左、右扭轉才算一次，做八次至三十二次；如仍有氣力，可做七十二次。5呼吸：臉朝左時，吸氣，回復時，呼氣。反之亦然。八段錦操練至第四段，恰好是一半，如時間不許可，便可暫告一段落，另一半可留至晚間睡眠前再操練。

### 第五段：搖頭擺尾去心火

練法：1兩腳分開比肩膀寬些，儘量延伸脊椎骨，保持兩腿半分彎姿勢。2腳尖稍向外，腰部彎曲，雙手掌使勁按住膝蓋（基本姿勢）。3胳膊彎曲，雙手叉腰，上身向左傾，以腰部為中軸，用力向左扭，臂部則向右，扭腰時，兩腿不可顫抖，視線呈傾斜狀。4恢復彎曲，朝向正面，如不習慣，以慢動作為宜。5腿仍分開，伸展上體，原地不動，動作要左右來回算一次，操練八次至三十二次。6呼吸：身體扭轉時，吸氣；恢復基本姿勢時，呼氣。

### 第六段：背部七顛百病消

練法：1兩腳分開站好，兩手放在腰後部（基本姿勢）。2兩腳翹起（或彎腰），兩手振動打擊脊骨，使全身搖晃。3伸展脊樑骨，使勁往後挺（或向前彎腰），兩腳站立，恢復基本姿勢。4反覆做八次至三十二次，如還有氣力，可做七十二次。訣竅是：兩腳稍分開，腰板挺起（或彎腰），雙手反轉，打擊脊背骨，多次顛動，促進血液循環，永保健壯。5呼吸：開始動作時，吸氣；往後挺身（或向前彎腰），雙手打擊脊骨時，呼氣。

### 第七段：握拳怒目增氣力

練法：1把兩腳分開比肩膀寬些，上身垂直，腳呈半分彎，像騎馬姿勢一樣。2兩拳用力握緊，靠在腰間，指甲朝腰，準備往前衝（基本姿勢）。3雙目猛然睜開，怒視前方。猛力擊出左拳，往前衝擊；當左拳收回腰間的同時，擊出右拳，肩膀不可搖晃。4左右各衝擊八次至三十二次，還有氣力時，至六十次，再恢復基本姿勢。5呼吸：拳在腰間時，吸氣；往前衝擊時，呼氣。左右拳反覆為之。



### 第八段：兩手攀足固腎腰

練法：1兩腳靠攏或自然垂直，站著（基本姿勢）。2慢慢地使上身向前彎曲，膝蓋不彎為原則，彎至兩手抓住腳趾尖，輕輕地往上拉。但千萬不可勉強去彎腰。彎至自認能彎的角度為宜，並且要求回反彈。如彎不下，須繼續操練本段動作一個月，才會有效地疏解腰部僵硬。3恢復原來基本姿勢，同樣的動作連續起伏做八次至三十二次。如有氣力時，做至七十二次。4呼吸：彎腰時，呼氣；起身時吸氣。

#### • 結語 •

綜上所述，八段錦是健身養生術，它既能促進「血液循環」，又能「氣通全身」，兩者交流合一，身心自然舒暢。

# 健康的金玉良言

李淡水

人生需有宗教信仰，我選擇創造宇宙萬物之真神——基督教，心靈才有依靠。

詩篇九十篇第十二節說：

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧。」  
如何保持老年人健康，大家熟知「壽而康」、「活得好」、「活得老」，除了建立在「天意」，並須自己努力由心理、飲食、運動三方面做起。

心理方面：要有宗教信仰，胸襟寬宏、不發怒氣、保持樂觀是奠定健康之基礎，有健康、有老伴、有老本。

飲食方面：適量（八分飽）不偏食，果菜多吃、水份多飲。

運動方面：起臥定時，身體各部平衡運動，特在肩、背、腰並注意不可跌倒，每人都了解自己身體的弱處，可在這些部位多作運動。



## 《一》四句話，保健康

「日行五千步，夜眠七小時，飲食不過量，作息平衡」一次能行五千步是最好，否則行二次每次一、二千步亦不錯，把胸膛挺起、頭向上抬高步行保持心身康安散步，慢步行走是所有運動中最簡便可行的方法。

## 《二》大自然保健療法

項目多，因身體各異效果不一。

運動療法：全身各部平衡動作。

音樂療法：欣賞輕音樂、古典音樂、國樂、宗教詩歌。

森林療法：登山露營、賞雪、野外散步。

太陽療法：晒晒日光。

沐浴療法：全身熱浸浴、溫泉、海水、游泳。

花香療法：欣賞鮮花或種花，依各人興趣。

### 《三》陳立夫先生高齡養生守則

一般老人胃腸吸收力弱，「宜溫食」，冰冷不合。

每餐不宜吃過多，適度運動，養身在動，養心在靜，物熟始食，水沸始飲，飲食在節，居起有時，多食果菜，少吃肉類，頭部宜冷，足部宜熱，知足常樂，無求常安。

### 《四》周金華博士健身建言

身少運動缺氧氣 一切病痛因此起  
欲想免除病中苦 不如運動來防補  
清晨天空氧氣好 早睡早起適練操  
四肢活動要鬆弛 血液循環暢通始  
肌肉關節彈性好 風濕硬化自然無  
說說笑笑開開心 精神愉快一身輕  
盡力發揮我技能 鐵杵亦可磨成針  
放棄享受學勞動 別無妙術再還童



抱定決心來修身 健康喜樂是黃金

### 《五》迎風道人精神健康良方

世情勿憂頭腦清 日常勤勞能益身  
遠離煩事可寧心 再練晨運振精神  
榮華富貴雲煙飛 起居有定守常規  
下代耕耘屬兒孫 身心康強靠自尊  
無愧天人心常泰 人生途上多事礙  
善事多作盡本份 唯有步步踏上雲

### 《六》明代儒醫龔延賢病患保健法

擇名醫	庸醫誤病	不可不慎
宜早治	切勿耽誤	拖延病深
肯服藥	必須遵醫	諸病可除
戒惱怒	怒則火起	難以救治

息妄念

淨心靜養

精神自爽

節飲食

調理有方

以助復康

慎起居

以安情緒

元氣可儲

### 《七》賴炳堂牧師保老四則

#### 一·老身保養好

老人身體自己顧，身體無勇行無路，每日有工最要緊，變成愚呆最可憐，好食好睏要好放，凡事感謝心輕鬆，需要服務要找工，榮神益人走又利己。

#### 二·老伴保護好

老伴必須要照顧，失了老伴最艱苦，孤單可憐無人知，想到老伴流目屎，二人作陣無幾冬，要緊關心相愛疼，失落一人你當知，兒女有孝補未來。

#### 三·老友保持好

老友要緊保持好，談天說地無煩惱，互相安慰心肝情，兒子有孝最



歡迎，你我老友死真多，留下談心無幾個，常用電話相交通，心情艱苦就會忘。

#### 四·老本保管好

老本要緊保管好，兒女不孝免煩惱，未分兒女拎跟條條，分了看著面皺皺，保管老本你著做，免驚將來遺產稅，生活才有好保障，兒想遺產不中用。

#### 《八》蘇東坡晚年養身之道

酒不過一盅，肉不過一碟

蘇東坡原名蘇軾(1037-1101)，父蘇洵，弟蘇轍，合稱三蘇，俱被列為唐宋八大家。東坡不僅在文學藝術書法等造詣深厚，生活上律已亦慎重有加，在晚年時自己的飲食有條規定，每餐「酒不過一盅，肉不過一碟」。有客臨門款待的酒菜最多不超過三種，他人請柬，東坡赴宴必求對方依照他這個方式接待他，否則拒絕赴宴或中途謝辭。友人問他何以對自己的飲食限制得如此嚴格，他說了三個原則：

一、安分以養福。二、寬胃以養氣。三、省費以養財。  
此三原則不僅符合養生之道，和今人倡導的「節食可長壽」不謀而合，同時也是節省開支之法。

### 《九》星雲大師法語

「包容」是最美的情誼；「信仰」是最好的品德；「知足」是最大的財富，「健康」是最真的富貴。



# 氣

徐黃富

氣死人，這是中國人在心裏不愉快的時候，無意中會說出來的一句口頭禪。這個「氣」字實在要不得的。日本人說生病是「病氣」，即萬病皆由氣而生的意思，說得一點也不錯。我想要把「氣」字排在中間，特作成下表，說說「氣話」。

怨	怒	嘆	悶	賭
		氣		
	死	壞	瘋	

此表左方的現象，都會使人產生心理上的壓力，各種心理上的病就因此而來，自然界都有這個現象存在。空氣有高氣壓、低氣壓來左右氣象，一旦形成颱風、龍捲風，就會帶來嚴重的災害。人類的心臟、血管，因個人體質的差異，有強弱。如果受了「氣」，心臟會跳得快，加

重其機能負擔而病發，覺得心痛。何必要把「氣」悶壓在心裏呢？氣能解決問題嗎？不但不能，反而會增加麻煩，越弄越複雜，甚至於收拾不了，引起人命關天的事。年輕人要不得，對殘年無幾的老年人更要不得。在此我想推銷「消氣散」為老人家們做心理治療之用。其實心病是無藥可醫的，所以我的消氣散，不是藥，而是「修心養性的工夫」，要自己積極的去修，我只能提供一點方法而已。

第一步，是盡量減低「我執」：把「我」看得輕淡，多替人設想。原來人類的生活是團隊性的，單獨一個人是無法生存的。多為人家設想，你的人緣就會好轉，自然而然生活空間擴大。互相尊敬、愛護、幫助等會帶來幸福與快樂的。相反，就會變成孤獨無伴的可憐蟲，又何必呢？希望大家以「多為人家設想」做為座右銘！

其次，是要「看破」、「放下」，即看破世情，放下期待。我們老了，常常會想，自己辛辛苦苦，把孩子們養大成人，期望回報，這個觀念是落伍了。農業社會的習俗，已經不管用了。要懂得生活形態已經變了，孩子們要維持生計本身已經有問題，從生孩子的數量急減的情形，



應該看得出來，孩子們為了生活，必須夫妻協力打拚。反過來說，我們養孩子的目的，是傳宗接代的，生了就有義務養大。只中國人做得較為周到一點，不但養大還要給與娶媳，資助買房子。我們應該學美國人才對！要看得開、放得下心裡的期望。期待感消失了，悶氣、怒氣就沒有了。氣消心平，則心情愉快，父子母子間的感情、親情維持得好，家庭生活的氣氛必定溫暖、快樂，何不為之？

對親朋好友也是一樣，付出了，就千萬不要想得到回報。連孩子們已經不能期望，何況對友人？人生只有布施、不求回報，功德方是圓滿的，而如前表所列的右邊下面那行字的現象，就永遠不會發生了。

# 相乘效果：我的健康

陳辰光

先就外觀自我介紹，讓讀者有基本概念，來判斷「相乘效果」靈不靈？默默不聞的中等身材，174CM=5'8"，體重是40歲的後半到60歲的前半，即移民來美國後，20年來並沒有極大變化，在145-155磅上下徘徊。外食多的月份，帳單一到，體重得增加數磅，雖然不顯著，且略有小腹。頭頂中央部位頭髮似早日已移民頭外，沒有留戶籍，無法追跡。除五年來血壓居高不下之外，沒有值得大書特寫的毛病。只能填上兩項：一項是「老花眼」，原來使用市販的3.25度老花眼鏡的視力，現在改善到操作電腦可依賴2.0或2.5的眼鏡（改善理由後述）。第二項是：大概一年半到二年患一次痛風，總共有四次經驗，痛腫點位置在腳大姆指關節或後踵踝，有感覺開始到頂點約三—四天，而後下降，前後約七天到十天，就回復平常。飲食沒有任何禁忌，但避免喝啤酒。1998年初秋時訪問台灣、大陸深圳及日本時，每日喝啤酒，最後需用痛腫的腳來付帳。人生常有妙事，山珍海味、魚肉豆類對我似不發生負



面作用。幸甚！

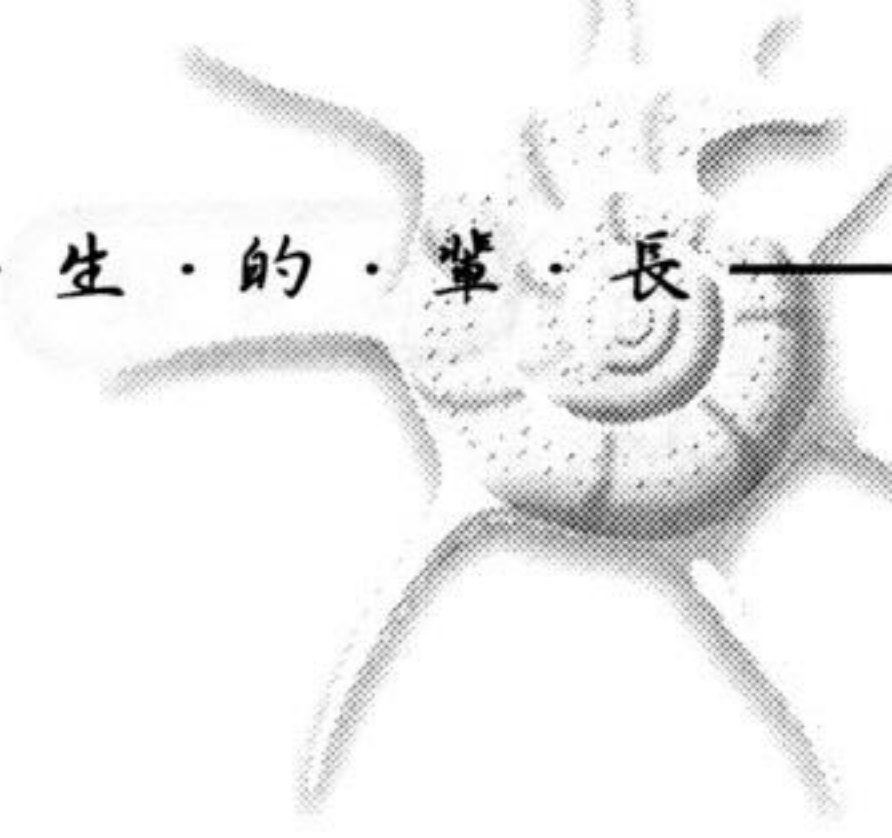
## 病歷

約五年前因偶然機會被醫師發覺。150-90所謂略高，開始使用「利尿劑」範疇的降壓劑。飲用約兩年時，遭遇我賢弟的大唱反調。寄來日語版「杜仲健康法」一冊。於是，會面改用杜仲余代替約一年半。獲得140-80的小康狀態。當然不是非常安定的狀態。時而因生活與飯食的關係，會昇高到160-100之譜。

我沒有使用降壓劑藥物有三年以上。此間，試用不少代替療法。先來比較過去與現在的數值供參考。讀者若正在服用醫師開方的藥丸，請不要擅自停止服用藥物。我絕對沒有任何意思勸讀者停用藥物。

## 日課

1. 早上約八九時起床。不定時間的起床，給我輕鬆沒有緊張壓力感。我是家中上班族之一。可在任何時間上下班、緊張程度比較低。



2 使用冷生水(沒有煮開的活源水加百醒靈二滴)沖泡 Bois Life2 Natural(唯一受兩次諾貝爾獎的朴林博士(Dr.Pouling)在這單一產品就擁有四項專利、由具有96年的近百年悠久歷史的美國雷氏製藥公司生產)。早餐前約25分飲食之。

3 餵養兩隻貓齡古稀的老貓。

4 煮一杯濃咖啡烤兩片吐司是我的早餐，早餐後吃食不是藥物的營養食品，以心臟病免開刀為號召的、維護血管的營養素， Cellular Essentials (A·Cardio Basics B·Bio-C)及 Vascular Complete 各一粒、共三粒、再加上用吃的 Vision Essentials 一粒來保護我的老花眼不繼續惡化下去。總共四粒。

5 中餐後吃食一粒 Vascular Complete。

6 晚餐前照上述第2點、晚餐前25分、沖泡一杯 Bios Life 2 Natural飲用。

7 晚餐後、重複照上述第4點、飲食四粒營養素。

8 因我操作電腦時間不短，耗損眼睛，所以，不忘早晚吃食各一



粒眼睛營養素 Vision Essentials。我知道不可能回復到壯年時代的視力，但能期望不要惡化下去。

9 夜晚 11:00-11:30PM 是看 NHK 新聞報導，接著上廁所及洗澡。最後的功課是練習氣功約 30-45 分鐘。練習氣功不受干擾時，練功後測量血壓會有非常好的記錄，例如 125-75、心跳 65 等，以前所沒有的數值。入三月來約七成日子是低數值，我非常高興。也是提筆作報告的起爆動機。

10 (中斷的散步日課)晚春初夏之季節即雨季剛過時、午後五、六時，我有約五千步的散步路程，以約 25-30 分鐘走完不流汗但會冒汗。

1998 年十月起到 1998 年二月的五個月照上述的營養素保健法後，三月中旬起我停用心臟病免開刀的營養素而改用魚油和酵素。我在過去或現在並沒有任何心臟病，但我知道心臟血管系列不健全也是高血壓原因之一，所以為保健目的才使用五個月以淨化血管系統。因為不是藥物我可放心吃食。1998 年 1 月 26 日起在庫伯諦諾市的信義教會拜鄢桓立先生為師學習氣功。前後只有六次、每次一小時。同期學員十多人中，唯

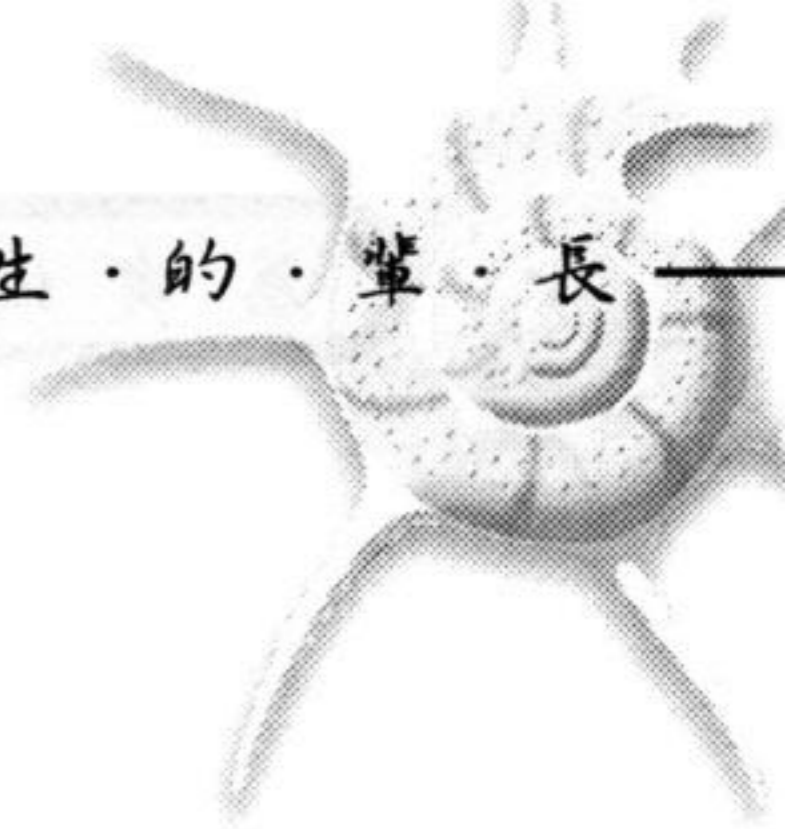
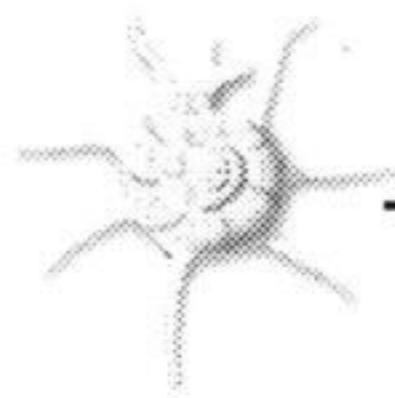


有兩位是好學生，有良好的接受能力。一位男性是勤勉練習，起初每日練四次，一位是女性，宗教信心篤厚，練功時雜念少，能專心。可惜我不是其中之一。我唯一的優點是能記述理論，每一動作、口訣、意念等配上老師留下來的圖面，打字整理，編集成冊，免費提供有意思學習氣功的人士。可前來信義教會向我要印刷物(預定1999年夏季脫稿)，同時可看到我以外的高材生，相互學習動作。也有一面45分鐘約兩面錄音帶補助教材，專供學習氣功者，自己誘導自己進入情況即所謂入境，能有產生自發功的可能性。可惜，老師是短期旅行者，可能已回蘇聯莫斯科。若有意接觸，可和任何一位學員保持連絡，試探相互緣份如何？

信義教會是租借用之場所，集會沒有宗教意味。是熟年級20-30人的任意午餐會，各自付一元半，派遣公差前往永和超級市場等購買午餐，大家共渡每星期一和星期二的11:00am-2:00pm的愉快的數小時。目前，沒有組織、沒有會名、沒有會長，許多事依賴義工完成，參加者是多國籍人士，會裡使用台語、日語、國語、及英語的混合使用，Karaoke是國、台、日的老歌為主，也有交際舞的示範及學習機會。這



個集會有數年歷史，但是，並沒有預定維持多久的計畫，一次又一次的綿延不斷。讓赴會的長輩享樂玩味人生黃昏時美麗的時光和回憶，若能稱「錦上添花」即萬幸。



這是一篇關於「智慧」的文章。作者以「慧·智·活·生·的·輩·長」為主題，探討了智慧與生活的關係。文章指出，智慧並非僅限於知識的積累，更在於如何將知識應用於生活，從而達到「活」的境界。作者認為，真正的智慧是能夠在複雜的現實生活中，保持一顆平和的心，並做出明智的選擇。文章最後呼籲讀者，應不斷學習，不斷思考，讓智慧伴隨一生，活出精彩的人生。



# 我的母親

吳安瀾

我們「北加州台灣長輩會」會員，年紀最高，而去年接受慶祝百歲高壽，大家所敬愛的老人——吳郭碧女士，正是我的母親。

她出生於新竹市的鄉下，竹北的新社庄，屬於舊竹北鄉，位於新竹市的北邊。隔一條頭前溪就是新竹市的舊社庄，從那裏沿著唯一的街路（水田街）向南走就到南雅，經過北門就到我家水田庄。這條水田街雖然路寬只有二十公尺，是當時重要的交通幹道。

八十四年前家母十六歲時，坐花轎和一大行列的陪嫁人員、嫁妝，渡過頭前溪嫁到吳家從來沒有見過面的家父，那一天走過的就是這一條水田街。我家就在這條街的東邊，我和兩個姐姐都是在這裏出生的。

家母的娘家：郭家，是一個勤儉又合作，從一個貧農起家而成為大農戶的大家庭。外祖父有六位兄弟兩位姐姐，家母有十三位堂兄弟和十位堂姐妹。

家母所受的教育：郭家以「和為貴」為原動力，而嚴格遵守勤勉、

守規、尊長、孝順、節儉等幾千年傳下來的美德。家母就是從這舊美德教訓長大。在吳家，再加上幾位長輩的訓諭，養成家母終生不可動搖的信念與規律。

我的外婆是一位賢慧又能幹、手藝甚高的母親。家母體內有她的DNA 加上數不盡的薰陶，在家境不如意時，和二姊替人家做衣服，賺錢彌補家計，這完全是外婆所賜的。

家母在郭家雖受了嚴格的家教長大，但未上過學校，這亦是她老人家終生的憾事，常怨嘆著說：「無讀書上無好，無識字更加無好。」日據時代，農村女孩子，不上學校讀書是很普遍的。家母雖然未曾正式受過學校教育，可是她在家庭所受的是最切實，最優秀的家庭教育，加上她的好學向上的心，使她成為不是完全文盲，也會念經。因為她本人沒有受過教育，特別重視子女的教育，使他們個個受高等教育。我們每一個子孫都認定她是一位：最聰慧、學習力最強、以慈悲心、意志力、最積極、最優秀的傑出女性。如果她生於中國大陸，我相信她一定和秋瑾、何香凝、冰心等一樣，出人頭地，成為對國家社會有貢獻的偉大婦



女。

家母嫁到吳家後，有一天看到外公賣完了菜，在水田街往新社方向走，看到了外公，家母馬上想到要跑出去接他進來，竟被我祖母阻止，理由是大家庭的媳婦不能隨便跑到門外。又怕人家知道有擔菜的親家，因此外公一直到四十多歲逝世為止，一次也沒有進過我們吳家的門。如非不得已的事情，母親也不能隨便回娘家探親。家母對這一點一直很傷心，也是終生怨嘆的一件憾事。

關於家母的婚事，是那時代方有的軼事。我祖父是清朝末期的秀才，吳家是當時「水田」的望族。祖父逝世的時候，家父才十二歲，隨著習俗，經媒人介紹，訂了家母為未進門的媳婦來吳家送喪。那時的排場，祖母和五姆婆、八嬸婆、姑母、一位秀才夫人、媒人等，分坐六頂大轎到郭家，使鄰居們嚇了一跳，結果看中了，取了八字，決定訂婚了。不料，郭家「探聽」到家父是一位愛迫迫的，不願把他們的小姐嫁給吳家，要媒人取回八字。可是祖母和其他四位長輩，對當時方十四歲的家母很中意，八字又好，怎麼肯交還呢？因為八字取不回來就沒有辦



法另找對象，在這個情形之下，只好將錯就錯，讓家母嫁過來吳家，成了吳家又好又賢慧的媳婦，很幸福的活到現在已經一〇一歲，膝下共有一百多個兒孫，可說是子孫滿堂的老太婆了。

以下談談家母的養生之道。

朋友常常問她，甚麼是長壽秘訣？她說「要知足」。家母的日常生活非常守：（一）規律、（二）節制、（三）原則等三項。知足對人的心情有很大的作用。因為每個人都不滿、怨嘆和煩惱，知足了就能消除這一些會影響身體健康的障礙，使心情快樂，而無煩無憂，自然而然就能吃得飽、睡得好，一切起居生活順暢，身體好，健康就來了。

總而言之，家母的一生，家庭問題、經濟問題等，經歷了起伏很大的歷程。我上了中學以後，家產殆盡，兄弟姐妹都還在念書，連吃飯也發生問題，這樣艱難的日子持續了很久。雖然如此，面對種種問題，家母始終沒有忘記她受的教訓，保持她遵守的美德，時常為他人的立場著想，一點也不自私，加上她風度和藹，受到大家族「大柱內」大小的尊敬。為兒子的我，誠懇地歡迎長輩會的朋友，能抽空來臨寒舍，和家母



暢談，一起懷舊；互勉互勵，保持心身康健，活出更幸福、更快樂的晚年。

年。...

...

...

...

# 與君同相繼

...

## 與神明結緣

賴錦德

「舉頭三尺有神明」，我小時候，家父常以此語教訓我，說做了壞事，必受神明的責罰，當對我稍有過錯，即竊向神明謝罪。我幼時病弱，聽說就像麵粉做的人一樣，容易碎破，因此家母就由家鄉嘉義帶我到遙遠的北港，拜媽祖娘娘為乾媽，說是做祂的義子（契子）。這是我與神明的起始。

家父也信神，好像是我家鄉「懷安宮」，這個奉祀五府千歲爺的神廟，現在猶存有家父捐獻的雕刻華美的神桌，我們引以為榮。又有鑄刻我與金弟名字的銅鐘，懸在廟裏，是否因此得到神明的呵護，從此我就不再時常患病了。

我中學的成績不錯，尤其四、五年級時最為拔群，四年級就告報考台北高等學校，但未被錄取，五年級時成績為全班之冠，忍著暈船，遠赴日本京都，報考府立醫科大學預科，雖經中學老師拍胸保證能考得上，但竟也名落孫山。我曾於中學上下學時路過神社，都低頭敬禮過，



神明怎麼不曾垂憐？

打算做一年浪人，上了東京，進入城西預備學校（差不多等於補習班），雖是補習性質，還須經過考試及格，方能就讀，真是開學子的玩笑，自抬身價。每日乘省電（省營電車），由中野站到新宿站，再轉市電（市營電車）到老松町。途中有個（INARI）大明神小神祠，車過時我一定恭敬向其行禮。或因此神的保佑（當然我也努力啃書），翌年報考四所學校，全部錄取。不用說我是選擇第一志願的京都府立醫大預科就讀。此時我才由衷地感謝曾經求過的神，如此說來，我還是一個不折不扣的凡夫，這樣的現實。自此無論在日本或在台灣，凡經過寺廟、或坐車或步行，都向之合掌頂禮致敬。

我與神明真正結了深刻的緣，是從我在花蓮行醫開始。日據時代，花蓮西本願寺對面有一棟日式房屋，我改造為診所，最適合草地醫生行醫之用。我的長男就在這處出生，對面寺院的住持老尼及其他尼姑，都非常疼惜愛護。我兒七個月時，不知何故腹瀉難治，老尼代我求佛祖收為契子，病竟霍然而癒，這也可說是與佛有緣吧！



這個日本舊式寺院，因年久失修，諸多破落，住持老尼（妙賢法師）發願改建，與我附近信徒商量，皆甚贊成，但看到其設計圖樣，竟是一座富麗宏偉的大廟，大家都嚇了一跳。大家都懷疑這個貧窮的寺院，那來這麼大的財力建造如此宏大的寺廟。但老尼堅信總有辦法建成，要我們進行建設，寺名為「慈善寺」。讀者有機會到花蓮市，無妨到此莊嚴的寺廟參拜，現今要建出如此宏偉的寺廟，恐怕需要數億的新台幣，而居然在三十多年前完成，實在敬佩住持老尼的遠大計劃與堅定信心。當然，那是動工後十方善士捐獻的善款大力相助，也使得當初預定十五年才能完成的工程，僅在三年半左右即告竣工，可謂奇蹟吧！我忝為發起人之一，也曾出些微力。開光落成典禮邀請各方大德高僧盛大舉行，我成為信徒總代表，有幸參與盛典。住持妙賢老尼，後來在寺內附設的幼稚園，也辦得很成功。

後來，我還與慈濟世界主持證嚴法師結緣，並與現在漸漸擴大的花蓮慈惠慈心分堂愛心基金會結緣，俟有機會再作評述。

與神明結緣，要有愛心、信心、恆心，此外「有度量」的精神也不



能缺少。人生總要盡力作功德，我也於此開悟了。

## 有笑有淚話從前

徐黃富

我雖然已經八十二歲、太太亦有八十一歲的老夫老妻了，但我們還能搭乘公車（來回二小時）到菜園，花一個小時，挖土、種菜以及參加長輩會的登山、釣魚等活動，怎麼也看不出我們的年紀。我們的身體都健康，說起來真的得來不易。

我生於苗栗縣一個小山村，據家母說，我生下來就很健康、活潑，加上深深的酒渦，是個人人喜愛的小呆子。學走路開始，我就很頑皮，像小猴子一樣，蹦蹦跳跳的。上了小學，喜歡爬樹、嬉水，使家母傷透腦筋了。一直到了六年級第三學期，方被家父一句話「你不要考嗎」叫醒了。一百八十度的改變，馬上到老師家，帶著棉被去補習，晚上到深夜，早上五點多起來，在操場上走來走去，一心不亂的背念，常常連早飯忘記吃就走進課堂。這樣努力用功的結果，畢業時得到了三等獎，給家父母一個最珍貴的驚喜。這完全是我的強健的身體和倔強的性格所賜的。



我讀了五年的台北工業學校，從桃園通學，家母早上五點多起來，燒飯做便當，送我出家門。我也經家母用手指癢一癢腳底，五點半左右起來，馬上到後院去挑水，因為那時候自來水不普遍，需從水井裏，一小桶一小桶，汲上來挑入大水缸。夏天還好，嚴冬就慘了，手凍得又痛又硬，真的受不了。可是對家母的辛勞，為兒子的我只有忍了。挑滿了二大缸水後，吃飯、趕火車，到台北站、下車，走三十分鐘的路到校門。下課後跑二十分鐘到台北站上火車，回到家已經是八點多了。這樣子每天不斷的鍛鍊，我的身體很明顯的健壯起來，竟能在全校馬拉松競賽時得到全校冠軍。

每逢暑假奉家父之命，回苗栗老家，和另三位堂兄弟一起，看牛、刈草、犁田、插秧、除草等。第一次做這樣的工作，的確很苦又痛，真難受，怨嘆命苦！可是現在想起來，好在那時候的家父這招，才有今天的我，有本事做種菜的工作，對家父起了真正的敬佩和感謝之念。

就讀台南高等工業學校三年，除了在校內參加各種運動，劍道、棒球、網球、足球等，每逢假日和一位很要好的同學，做郊遊活動。台南



近郊可以說無處不到，還遠征到恆春。想起那一次恆春之行，實有苦樂交加的感受。我們這一對難兄難弟，滿身武裝，只帶當時十元台幣，從台南站搭乘火車到屏東站下車開始走路。第一天雖然腳趾有一點痛，不至於難行；第二天我那位同學就不行了，因他穿的是普通皮鞋，所以腳趾生水泡又出血了，走起路來很痛，進度受了很大的影響。經二夜的野宿，第三天他投降了，不得不改變行程，不去恆春，改道四重溪泡溫泉，療養腳趾去了。經一夜的溫泉和休養，勉強走到屏恆公路等公車，可是我們身上只剩下屏東到台南的火車費而已，只好厚著臉皮，向車掌借了。很幸運碰上一位好學的青年，欣然無條件的讓我們先上車後補錢，平安到家了。

畢業後，就職於台北工業研究所三年半，結了婚，夫妻臭味相投，走遍了台北市近郊的觀音山、大屯山、四獸山等。值得懷念的，就是太太臨月時，我們竟然冒險走五個小時的路到草山。回到家時，太太肚子好像有一點難受，被家母大罵一頓。結果生產時，大有幫助，不到半個鐘頭，生下一個頭大身胖的小女兒。



搬到嘉義，前後住了三十多年，經過美軍機的轟炸、疏散，終於光復！為了生活，利用宿舍後面空地，種蕃薯、養豬、養雞。雞舍雞棚，從買竹子用自行車一把一把地運回，鋸、破開、打釘等等完全我自己動手。後來搬到國民住宅，因為場所小，改養了洋鳥二百箱，做鳥箱的工役也是如此，從買木板開始一切由我包辦。我太太也不能不幫忙，除了家務忙碌外，餵鳥、清掃鳥籠等，心勞不少。經過這樣子的忙碌、鍛鍊，使我們夫妻及全家老幼，健康幸福又快樂。除此以外，打網球、棒球、登山、釣魚等等，特別對釣魚感興趣。夏天經常到附近的八掌溪釣小溪魚，當晚餐的菜，小孩們吃的津津有味。偶爾會到附近的水庫去釣鯽魚，有一次和一位好友到台電的一個小水庫時，碰上西北雨（陣雨），去的時候沒有水的小溪，因傾盆大雨，忽然水漲變成激流，我們都手拉著自行車，又揹上釣具，無法涉水走回去。幸好我帶有一條麻繩，我就先把自己的車子拉過去，將麻繩子繞在樹枝後，再回去帶我那位好友脫險，安全回到家。這也是因為我有強健的身體，才能辦到的。

我退休後，在台灣幫助友人，經營了三年多的除草劑工廠。來美已

有廿多年了。初到此地，在台灣學了八年的英文不管用，不得不去上英文課。亦在舊金山打過工，我太太也當過幫傭。最後為了女兒生產，搬到此地聖荷西，已有十二年多了。我的好女婿，為我租了一塊公地，讓我打發時間，種起菜來，得到手腳並用而勞動，更換來收成的喜悅。對我們這對老夫老妻來說，是無比的安慰和感激。

身體健康很重要，心靈健全更重要！我一生過得知足的生活，不貪不取，寡慾自然與人無爭，心平氣和，過著無憂無慮的生活。尤其上了歲數的現在，更需要知足。對子孫、對友人，都一樣，不要有任何奢求，自然心裡上的壓力減少。晚年的生活，不要求添福壽，只求保平安！日子一定過得很快樂、幸福的。



# 港

小港人

台灣的市街名，大多數可以顧名成義，尤其是古名，譬如「米街」是賣米的地方，「木屐巷」是賣木屐的胡同，「竹仔街」是有很多竹子或賣竹的所在，「摸乳巷」是……。當然包括「港」字的地名，都應該有海港，譬如東港、花蓮港、鹿港、新港、北港、南港、小港……。其實這當然是必然錯，並不是所有的×港現在都有海港，有一些因為砂石的堆積已經不再有港，比如鹿港。

令人不解的是，有大海港的城市名都不包含「港字」，譬如高雄與基隆。這大概與克林頓或李登輝在介紹自己時，不說我是克林頓總統或李登輝總統一樣，當任何人都知道他是總統時，就沒有加添蛇足之需。在臺灣人的社交上，當自我介紹時，偶爾可以聽出：我是×醫師，顯而易見的是，他正在力爭上游。有一天有很多人知道他是醫師時，他就會忘記這蛇足了。

所有的方向港——東、西、南、北港，除了西港以外，其他的與

方向」地毫無道理。或許有人會說，她們的方向是地域性而不是全台灣性的，例如，北港大概只是××鄉鎮之北的一個港。這一個說法或許可以適用於南港或北港，但無論如何也說明不了東港，因為她的位置在台灣的最西邊。所有以港為名的市鎮中，我最喜歡小港。小港不只是因為是我的出生地而成為我的最愛，她的謙卑與文化氣質也是原因。她叫「小」，當然謙卑，不像稱霸一方的方向港，也不像「新」港，自詡有新意。小港的古名叫「港仔漚」。「港仔」是「小的港」之義，台灣話的「仔」就是小，譬如魚仔就是小魚，所以小港自古以來就謙卑，出身於小港的我也絕不例外。

日語的港既可讀成「KOH」也可讀為「MINATO」，所有的港為名的市鎮都用「Koh」。譬如東港是Toh-Koh，北港是Hoku-Koh，但小港不叫Sioh-Koh而叫Kominato。Kominato，多麼富於文化氣質的名字，她要比Sioh-Koh優雅多了。

寫了一大堆，只是企圖把小港的謙卑與優雅的文化氣質介紹給讀者。



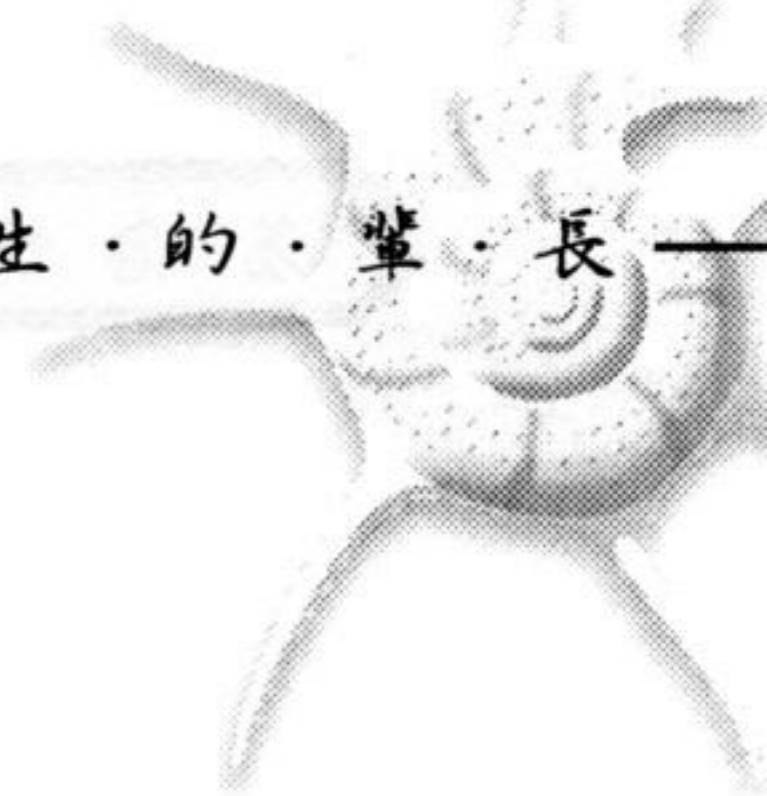
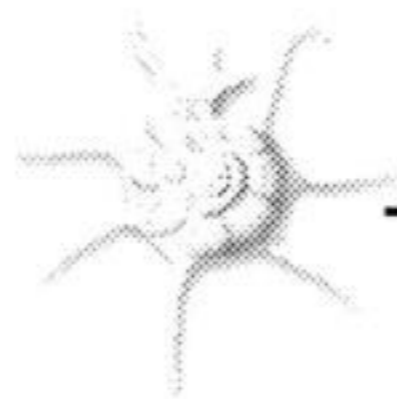
# 感懷詩七首

林霞

## 生日

人間碌碌不知年  
目送光陰回轉旋  
忽忽一夢多變幻  
冬過落葉又春天  
光陰回首若狂風  
五里霧中茫然夢  
坐看浮雲忘歲月  
悲歡離合幻成空

—寫於1969年3月8日66歲生日



## 過年

瞬息萬變又過年  
迎新送舊感無邊  
歲華消逝知天命  
只有心安順自然

## 鄉情

鄉親關懷感衷心  
生死由天活到今  
人生難過受百苦  
脫離坎坷悟真音

## 獨

病中悟得人生觀

——寫於2000年農曆新年



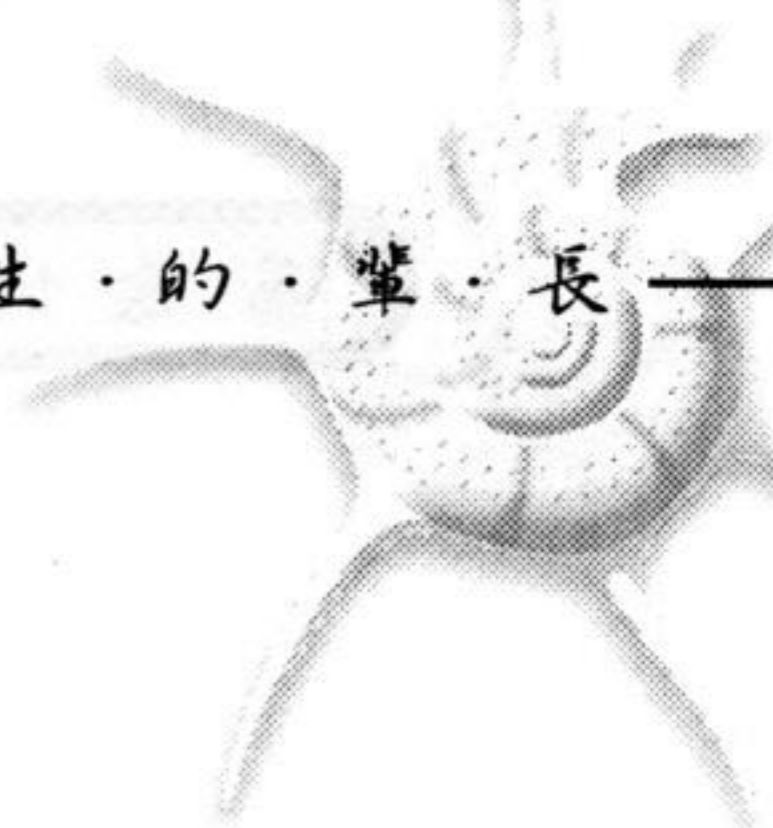
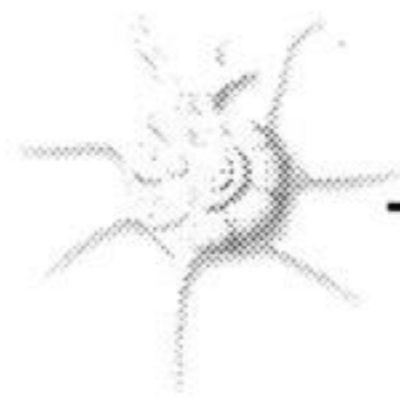
往昔所因為情難  
殘燈細細修自己  
前程獨行心裡安

虛

天地也空心也空  
人生渺渺寄其中  
忽看窗外樹梢動  
再知幾句夢不通

寄居異鄉

老後日長居世便  
效新風俗改難全  
今非昔比青年巧  
萬般無奈順依天



### 金光頭

病中脫髮金光頭  
凝視鏡中父面浮  
訪客來時緊戴帽  
形容好看莫憂愁  
冬風吹起頭清涼  
康復禿痕細髮長  
前發後生紛亂甚  
只希戴帽流行裝  
家內風波很難理  
樹大旋枝不知止  
交鬥輸勝暫返目  
皆是同根怒隔否



# 友情漫談

丘立

「友情，人人都需要友情，不能孤獨走上人生旅程……」

去年的三月初，灣區枯禿禿的樹幹尚未披上嫩綠，天氣時陰時雨，仍是還得穿上外套或夾克護寒的季節。會友施先生伉儷再度回到灣區，在餐聚上，會裡最擅長歌唱的張先生首先獻唱「友情」這一首歌曲，不僅是歌頌友情的珍貴，更鼓勵朋友間要付出誠摯的愛心，關懷他人，更懂得感恩。正當施先生病後，還未痊癒，但為了思念長輩會的會友們，憑著這股毅力，終於做到了與大家見面相聚，那充滿了感性的歌聲，把整個會場的氣氛引導至滿室溫馨，彷彿陽光暖暖地照耀在每一個人的身上，使人好感動，好難忘，也好欽佩。施先生夫婦倆，一向寬厚待人，如今始能獲得這麼多友情的鼓舞。

在人生道上，幼小時，從踏上了幼稚園的園門，開始學習過團體的生活，在純真的心靈上，即能和諧地與小朋友們分享玩具，從遊戲中能體驗到唯有相互的禮讓才能和睦相處，而博得師長與父母的稱讚與疼

愛，更加的守規矩，不去侵犯小朋友們。及至漸長，智識的領域更加拓廣了，逐漸的懂得選擇個性相投，喜好較相似、成績較相若者，成為知己，共同研讀課業，相互提攜；完成學業之後踏入社會交友的情況，往往會變質而複雜多了。為了生活、為了事業、為了虛名、為了達到成功的目標，人際關係不僅較不單純，也勢利多了。有些人以利益考量為優先，不計手段，虛偽欺瞞者有之，奉承拍馬屁者也不少，能不計較社會地位與財富的懸殊而能一生為知己者，在如今的功利社會，又能有幾人？

退休之後，年歲更增，尤其是我們這一群遠離了家鄉的至親好友們，旅居在民族習性與語言全然迥異的國度，想要深交異族新的知己，談何容易？所幸有智慧、有遠見的前輩創立了「長輩會」，由於有緣人不斷的加入，而增廣了交友的機會，每年數回大聚會是多數會友所期待的，平時也可三五時與住處較相近者小聚一番，無論是打麻將、打球、跳舞、歌唱，都是很不錯的聯誼活動。

不過，我曾經遇到過不愉快的經驗，當我撥通對方的電話，說明邀



意，突然間，像是踩到地雷似的被轟炸了一番，說是「打球才是最要緊了，卡拉OK不是我們的行業……」，那種胸口有如被輾石子機輾過的痛楚，使我啞口無言。歌唱原本是一件非常開懷的事，既能舒解生活緊張鬱悶的情緒，更可激起生命中的樂觀進取的精神，帶來無限的希望，尤其是與一群年紀相仿的同伴們一起歡唱，多喜樂呀！最近在世界日報上看到一則報導，有一日本學者研究出，每一個人每天能唱上十首歌曲，對健康不僅有益，也不會老來痴呆呢！朋友的蔑視而斷然拒絕，錯在我 and 老伴都喜歡朋友，常會無理的請朋友至寒舍共渡寶貴的光陰，這點應該反省。反過來說，我相當的珍惜朋友的情誼，不論獲贈的僅是一杯茶，抑或是一碗麵，對朋友們所賜與的誠意，那種被尊重與疼惜，我始終心存感恩，銘心刻骨，永難忘懷。

朋友的情誼，那互相容忍與勉勵開懷，是無可言喻的香醇芬芳，醇美如酒。朋友們，展開你的臂膀吧！請別把友情抗拒於大門之外，當友情失去之後，是再也難以追回了。

# 青草茶兩品

吳木盛

## ● 幽 默 ●

據聞東方人缺少幽默，台灣人更甚。東方人是否有幽默感，我並未曾下過結論，但台灣人富有幽默感的確實不多，尤其是像我們這一群曾是留學生而今滯留在美的高級知識分子。同樣一個故事，在台灣說的結果是每一個聽眾都捧腹大笑，但在美國只有不到百分之廿五的聽眾聽懂。您想不想試一下您的幽默感？

有三位離開世間的教徒，同時到達真珠門（The Pearly Gates）。聖彼得問他們同一個問題：「在凡間有沒有對自己的配偶有不忠實的行為？」第一位的答覆很令彼得不滿意，他說只有七次，彼得在全無笑容下給了他一部小型的黑龜仔車 Volkswagon Passat（值\$15,000）；對第二位的三次的答覆，聖彼得並非完全滿意，但賜給了這一位仁兄一輛中型的 Oldsmobile Toronado（值\$25,000）；最後一位的答覆是：「彼得



兄，我是位絕對忠誠的基督徒，每日絕不忘記祈禱與讀聖經，我不但未曾有過對妻不忠實的行為，在腦筋裡也未嘗非非亂想過。」聖彼得大喜過望，賜給了他一部Mercedes-Benz（值\$50,000）。一週後，這三位再相遇時，那位開Mercedes-Benz大哭不已，其他的兩位認為他哭得毫無道理，有Mercedes-Benz開，他應該是最幸福的；對這二位迷惑的朋友之疑問，這位如喪考妣的仁兄答覆說：「我剛遇到我的妻子，她騎的是腳踏車（\$500）。」

聽到這裡如果您還沒有笑，您該大笑一下，即使是假裝的，不然有人會說您沒有幽默感。

基督徒在生活上比較嚴肅（我說的是台灣人），他們較容易給予人沒有幽默感的印象，其實這是一種誤會。

記得是九一年的中西部夏令會，有幸與高俊明牧師到底特律最高的餐館吃午飯，電梯愈高，底下的景色愈美。大家都為此而讚嘆不已，我說，這並不足奇，難道上帝佔據天上是毫無理由的？我看到高牧師天真的莞爾。誰能再說基督徒不幽默。

幽默有三個層次：最低層次是只能領會自己所說的笑話，第二層次是也聽得懂他人說的笑話，最高層次（這是脫俗的層次）是以自己為幽默的對象而能與別人共享自己的笑話。

幽默有如機器的潤滑油，是生活上不能沒有的要素。誠然它與其他個性一樣是天生的，然而仍需靠後天的培養與努力。

—原載《公論報》一九九二、六、一

### ●聽美國人講笑話●

一般來說，美國人可以說很幽默，他們也很喜歡笑話，一有機會就說笑。但可惜，要聽懂他們的笑話，對台灣來的我們，並不是很簡單的一件事，不只是剛來的，連我這來了卅年的有時候也聽不懂。始時以為問題在於語言本身，最後發現是因為文化。很多時候明明每一單字都知道，整個的語句也知道，就是不知道好笑的地方在那裡，常失誤美國人所謂之Punch Line。

聽不懂笑話很痛苦，因為不知道那一個時候該笑，很怕笑錯了地



方。為了怕笑錯了，因之就不得不注意其他聽眾的反應，他們笑，我們才隨著笑。在這種情形下，因為用心於觀察其他聽眾的關係，聽笑話的注意力就分散，本來就聽不懂的笑話更是聽不懂了。有時隨聽眾的反應，我們也笑了，而且笑對了地方，但講笑者為了表示禮貌，問一下聽懂了沒有，這時很尷尬，說懂是在騙人，說不懂，為什麼剛才笑了呢？當然這也是騙人。

參加美國人的派對回來很多時候感到很累，我想聽不懂笑話是原因之一，聽不懂笑話而又要在適當的時間笑，讓臉部的神經很疲憊，「故作」的笑，不只是苦，而且又耗費太多的精力。

在這幾十年的煎熬中，我終於學會了一點應付的機智，有時我會在笑話開始之前，請講笑者告訴我何時該笑，以此幽大家一默；有時該笑的時候沒有笑，該很尷尬，但我又以「該笑了嗎？」以表示較高層次的幽默。

美國人的笑話很多是屬於宗教、種族、黃色、與生活的。當然講笑話要技巧也要機智。一發生事情並不好玩。由於黑人的種族運動，現在

很少人敢講種族笑話講宗教笑話的也很小心，因為美國人大都是基督教徒，即使是如此，他們的宗教笑話也很多，他們的「忍耐範圍」比台灣人的宗教信仰者大。他們的黃色笑話雖然沒有台灣生意人的「粗」(Dirty)，但多得很多。最近他們較不敢在女人前面講黃色笑話，因為怕被告以性騷擾 (Sexual Harassment)。

有一種笑話叫做阿基笑話 (Aggie Jokes)，事實上這種笑話與種族笑話很像，都在笑一群人的頭腦太簡單。Aggie是農工大學的學生。

美國人的笑話使他們更活潑，亦為他們的生活添加潤滑劑，但對我們這一些有不同文化背景的「半路出家」者，它帶給我們的是笑前的不安與笑後的疲憊。

——原載《公論報》一九九三、九、十八

註：吳木盛先生，一九四三年生，德州大學(奧斯汀)化工博士，曾任工程顧問公司總經理、全美台灣同鄉會會長、國際環保會會長。著有「第四樂章」及「青草茶」兩書。蒙吳先生應允轉載青草茶書中的兩篇，謹致誠摯的謝意。誠如吳先生在自序中所說「在這緊張而忙碌的現代社會中，沒有幾分幽默感，日子很難過下去」，相信吳先生的這兩篇文章，會使我們的日子都好過得多。



## 老來「從」子

梁 瑛

年輕時，我們對孩子的管教、呵護等情事，還像發生在昨天；如今，我們已步入老年，孩子關心、愛護我們的事都在眼前了。

我們與三個孩子不住在同一個城市，近的在約兩小時車程的聖荷西，中距離的在四百哩以外的洛杉磯，因為同在加州，心理上感覺是近的。最遠的在香港，因有電化通訊，時常聽到兒子、媳婦的問候，也減少些牽掛。

我們與在加州的兒女，一年有兩三次相聚，多在大節日裡，平時他們吃不到媽媽做的菜餚，那是從小吃慣了的最好吃的媽媽口味，在團聚時，做一桌豐盛的菜餚，也是父母表達愛意的方式之一，短短幾天，

雞、魚、肉、海鮮輪流上桌。聖誕大餐愛吃火鍋、暖烘烘、熱騰騰，這時，小兒子會留心父母會不會吃得太多，善意提醒我們，「這些都是膽固醇高的食物，淺嘗就好，不要過量。」我倆相視而笑，老來「從」子了。

我過六十歲生日時，他們三姐弟合送了一台健身器給我，每次他回來看看我有沒有常用來健身，他會說，怎麼沒有用舊的痕跡？你很少用嗎？我只好說：「天氣好時外出散步比在家健身好」。我確實用得不多，以後看電視時應多用，兒子的話是對的，不能不「聽從」。

他們常常提醒我倆，為了健康，吃得清淡些，他倆都修過營養學的學分，用來指導我們，也買些適合老人的綜合維他命丸回來，說別忘了服用。老伴不大相信補品，維他命丸什麼的，認為只要食慾好吃一般伙食就夠了，但對兒女買回來的維他命丸，看在兒女的孝心份上，從善如流，每天得用一大杯水才沖下一粒丸，他吞服藥丸不易，水喝下去了，藥丸還在嘴裡。這樣也好，讓他有多喝開水的機會。

九六年初，我倆先後均一次面試，通過了入籍考試，給兒子打電



話報喜，他隨即寄了一百元支票來，獎勵我們考得好成績。這使我們想起當年孩子們拿到好成績，也曾受父母的物質獎勵，買件他們想要的東西。那時，物質缺乏，獎勵的東西其實是他們的生活或學習用品、衣服、鞋襪、書籍、文具，不過這時給予的意義有不同。多麼溫馨有趣的歷史重演：上代與下代可以換個位置的。

現在，許多事情輪到兒女們叮囑我們了，說明他們長大成人了，對年老父母的關愛，一如當年的我們，事無鉅細，表露無遺。生活中有這麼多親情，精神的、物質的，我們覺得很富有。

## 見賢與見不賢

郭阿壽

孔子說：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」筆者移居美國有年，因與過去生活環境不同，人情風俗亦覺時有所異。其中有認為足以學習的，亦有應加反省的，茲分別略敘如下：

先從「見賢」說起：

(一)、我曾與家人驅車作短暫旅遊，途經一小鎮，中午在速食店用餐。旋有母子模樣的一對進來鄰座，少者可有六、七歲，餐後離席，行至門前，其母對其子說：「反過頭去看看，有甚麼不對的嗎？」其子即轉身回去，將桌上的餐餘物，連同紙盤杯碗，丟進垃圾桶內。大家看得莞爾。



(二)、我居住共同管理房舍，不知何時，鎖匙串上結的 Lucky Chain 掉落了(是我二女兒送我的，金質小牌上刻有「永保平安」中國字樣)。第二日早晨開門，在門板上赫然看到有一片膠帶貼著這個小東西。拾獲者可能看到刻有中國字，認定是我的。因為在此共管房舍，只有我是中國佬，別無分號。他(她)若當面交還我，我至少對他(她)會說聲「謝謝」，他(她)連我說感謝的話都不要，默默的送還。因我不知是誰作的善事，無從致意，也在門上貼一字條，說明原委，並致謝意。這段真實故事，在我們的故鄉，是編撰不出來的。

(三)、在美國社區人行道上，晨跑者很多，也有快步健行的。我夫婦倆也學他(她)，早上起來在附近走走，以期保持健康。此時路上相遇的，無論相識不相識，都互打招呼，說聲「早安」，連隔著馬路的都會揮手致意。起初我驚為此即是葛天氏之民、無憂氏之國呢。但黃面孔的則很少互相招呼。

(四)、這不是在美國看到，而是在斐濟(FIJI)遇到的。我為二女婿看房子，曾居斐濟半年。有一次上首都(SUVA)買東西的途中，路旁有一個

小攤，擺滿木瓜，每隻標明價錢，無人看管，只放一小箱子收錢。這個良心攤位，不在自詡文明的國度，而出現在被認為野蠻落後的海島，實在既奇且慚也。

說到「見不賢」者有：(一)、美國對青少年的過份縱容，到處可以看到及聽到青少年的劣行。在公共設施、車站的坐椅、牆壁等，都被以噴漆塗鴉，候車亭的玻璃，一裝上就被打破。這批小魔鬼，專以「破損公物為快樂之本」，國家社會對之，雖不必用到如新加坡的打屁股酷刑，實在也應加以適當的管與教。

(二)、美國管理槍枝非常寬鬆，只要人無犯罪紀錄，即可買到所喜歡的槍械。幾乎家家有槍。我們是「東壁圖書、西園翰墨」，他們是「東壁圖書、西廂武庫」。因此持槍犯罪的日有所聞，甚至小學生搬出家藏武器，槍殺同學及老師數人，當做遊戲，而其父母在電視報導中，全無對不起人的表情。此是美國大多州無死刑，已放鬆槍管，又放寬刑罰之過，我認為是，情、理、法失了平衡的後果。

(三)、美國尚有相信人、口說為憑的古風。過去公車老人優待月票



隨便可以買到，就有人惡用佔小便宜，使得公車處不得不嚴格核發。近來商人也學乖，漸漸轉變對退貨人的態度了。此是一些外來小人作怪，自食的惡果，是屬社會風氣污染的一種，這比工業環境污染，為害更大。

(四)、近來移民美國的華人，憑有了錢，衣穿名牌，車用高級，房子則修成豪華偉壯。在同一社區的洋人則多仍住小隘的房舍，相形見绌，就心生怨懟。曾有在華人高級社區施放炸彈，表示不滿的事件。好在美國不像印尼，未發生群眾暴亂姦殺事件。本來個人生活方式如何奢侈，法律無法限制，但做為社會大眾的一員，應該融入群體，不宜過份突顯引人側目。古訓有「一家飽暖千家怨」的詩詞，足為參考，此不是酸葡萄論吧！

以上是我老人生活無聊，亂發的謬論，不妥之處，仍請見諒，幸甚！

# 陋習

毛太太

二十一世紀快到了，台灣還停留在五千多年來的傳統陋習漩渦中，還改不了。不但如此，還愈演愈烈而變質了。

我第一個想提出討論的是「紅白包」。

紅包本來是親人、朋友之間的禮貌上的往來，即為了慶祝、祝賀、獎勵性質而有的。如慶祝出生、生日、婚禮、開張加上慶功，包括昇官、考試上榜、事業成就等。這個紅包，本來只具有：表示慶祝、友誼、減輕負擔的用意。可是現在世上盛行的紅包，卻變為政治性、虛榮性，過於誇張和鋪張，過於誇示其勢力與財力，實有失於原意，往往事後造成主客兩敗俱傷的場面，又何必呢！甚至利用這個機會撈一筆錢，為走上政壇鋪路，變成有錢人才有做官的機會和做議員的機會了。這對



真有本事的人才而言，不是一件極不公平的事嗎？用錢買官，買議員做，結果呢？當了官、議員，那一個不想賺回來已投資的錢呢！貪官污吏，官商勾結，受害者不是一般良民嗎？這可以全怪罪於這些用錢買官、買議員做的有錢人嗎？不然應該亦要怪我們自己，被買收的人，亦有應得的報應的。我們自己應該快一點醒過來，看清楚對象，不要見錢眼睛開，盲目的被收買，才是改正這種陋習的辦法也。

對慶功紅包、給子孫的紅包或禮品應該適度而行，過份的鼓勵反而對孩子有負面的影響。最好應改用獎學金。

至於白包、花圈等喪事送禮，花圈是為了排場，白包較為實惠，亦應視交情深淺要有分寸。花環亦應視主家的聲望做適度的安排，最好還是以白包表示悼意較好。

第二個想提出討論的陋習，是「拜拜」。

敬神拜佛，神佛應該是超然的，只要「誠心」，用雙手合掌拜一拜也可以了。最多用「香」來表示，已足夠了，神佛那裏會要金銀紙、爆竹等俗氣的東西呢？這些工具已經屬於以往農業社會古老的遺物了，文

明世界中汽車、工廠等排放出來的二氧化碳已經夠多，且已經對地球的生態發生很嚴重毒害了，再加上我們燒金銀紙、放爆竹，不是火上加油嗎？另一方面紙的原料多半是木材，這樣子不是浪費嗎？白天放爆竹還可以忍受，在三更半夜放之，實在是沒有道理，不單妨礙睡眠，還會把睡夢中的小孩子驚醒，甚至於要找人收驚。以我的淺見，這些都是陋習，不要執迷下去，改正過來吧！



## 談性何忌

陳尚宏

一九九九年所謂世紀末，這兩三年來有關「性」的新聞特別多，最大的是美國總統柯先生的好色新聞。一位總統雖有權有勢，對其發生的風流案也難掩蓋，而須被調查，受批評。案件被提上國會，總統險被彈劾失去江山。

性慾本為人類生殖之自然現象，帶來有相愛的歡喜及愉悅，使人類忘了生育之痛苦，使男女樂於交合而能生殖子孫，以傳宗接代。如此說來，性慾是人類生存的原動力。但進入二十世紀時，社會、經濟、科學等各方面之進步，形成開放自由的民主社會，古來之倫理道德觀念也隨之大有改變。

究竟「性」是什麼？性是與生俱來，是人類親密的原動力，性是高尚的，而男女親密的關係好比你儂我儂的歌詞，「我泥中有你，你泥中有我」的情境，享受魚水之歡相互愉悅。西方的故事，亞當和夏娃吃了禁果後，和上帝們一樣有了辨別善惡的能力，被趕出伊甸園。上帝對女

人說，「我要大大增加你懷孕的痛苦」。夫妻的愛於性有穩定作用，以便使人在其中安全地享受夫妻間的美滿關係。上帝賜給人有辨別善惡的能力，又對性慾加以控制，有的能如上帝之意志，有的不如上帝所想難以控制，時常發生因性引起的犯罪行為。因犯罪橫行不止，上帝不得已即通過摩西發佈「不可姦淫」的戒律。但自發佈以來幾千年了，因姦淫所生之性犯罪尚未絕跡。

東方聖人孔夫子，有關性的問題與食並論：曰「食色性也」，食性的慾望都是人類與生俱來的原動力，兩者均有美好的滋味且具有愉悅的滿足感。但是其行為用於不當者也會帶來中毒，因性所產生的病害會破壞社會秩序、倫理與道德，其害之大，無庸贅言。

二十一世紀，更開放、更自由的社會快要來臨了。由於性的問題不被公開討論，帶來許多誤解，對性學之研究教育似應推廣，不再為錯誤的觀念和習俗所控制，大家來營造一個溫馨的環境與愛的氣氛，彼此經由欣賞與讚美、尊重與接納、敬意與感謝、體貼與關懷來享受性之快樂。



# 我說老人話

鄧文權

歲月催人不知不覺間已是望七之齡了。雖說到現在醫學昌明，人活到七老八十已是常見，但能活到此歲數也算是長壽了吧！很多人到此年紀已是退休了，可是我生來牛命，還在耕耘。這麼多年來，每天在餐館工作，勞勞碌碌、身心愉快，身體健康正常沒有一點老人病。

小學時讀過一課書，一位被貶官員，在暫時投閑置散之時，每天早上把磚塊搬到後院，又再搬回屋前，如此搬來搬去以作強身，他對人說：「我這樣做是為了保持健康以準備將來東山復出」。可知人是要勞動的。在勞動中方能舒筋活骨。假如，我還可支撐下去，我不會輕言退休的，理由很簡單，我藉此可作鍛練身體，還可得到酬勞，何樂而不為呢！

「長輩的生活智慧」一書，我讀過了兩期，內容很多有關長輩們的生活及家庭問題、養生之道……等。陳文雄博士不但對此長輩會在財務上大大支持，更對此刊物給予贊助，誠一善長仁翁也。我在餐館中前幾

年常見到他一個人來午膳，我知道他是陳博士，但從未敢向他請益。

很多長輩們認為自己這麼大年紀，得過且過、嘻嘻哈哈過日便是，還要動腦筋進修幹嗎？要知道很多名著，很多成就，都在晚年空閒時間中完成的。青壯年時為了生活、為了奔波、為了子女，時間有限，到了晚年，一切瑣事完了，責任完了，利用空閒時間著書立說，很多大官將領，退休後不是在學院課堂進修旁聽嗎？老來寫寫文章，談談外語動動腦，不但可驅除寂寞，還可避免癡呆症發生，「學到老，做到老，天行建，君子以自強不息」。

有些長輩們不敢做大壽，理由是怕驚動閻王知道自己歲數，點中了名那就不幸，這是多麼無稽。人不免要死的，不要天天怕死，有此心理，則未免太自私了，要是長生不老，地球上怎能容納這麼多人呢？活到七十歲做做大壽理所當然，一來可自我安慰及自豪，二來讓子孫們慶祝一下使他們知道老子養育之恩，三來使他們知道中國古有文化道德是著重於倫常。

我們不應怕死，這會影響心理健康，我們應有忘年之感，永遠保持



樂觀與青春心態，那才活得有生氣，不會暮氣沉沉。其實死是人生一大解脫，往生極樂，何懼之有？君、侯、將、相，也不能不死，約旦國王胡笙，不過是六十三歲，天數已盡也要死啊！

天生一張嘴，除了吃飯、說話，也可用來唱唱歌，長輩們唱唱歌對身心健康有很大裨益，打拳是強身，唱歌是調適身心，舒氣活肺，輕鬆的、悲哀的、歡樂的、雄壯的歌詞都適合去唱。長輩們活到此歲數，閱歷也深了，也跑過了漫長的人生路程了，上述的歌詞正是長輩們的人生歷程，什麼歌不可唱呢！

唱唱歌吧！唱出一個春天來吧，我也喜歡唱歌，在工作間低聲哼起來可忘卻疲勞，行路時，哼起來可忘卻路之遙遠，情緒低落時，哼起來可舒鬱解愁，何樂不為呢！

「夕陽無限好，祇是近黃昏」，這句話是帶有傷感，我們應該以「莫道桑榆晚、朝霞尚滿天」來激勵自己。長輩們，好好把握這時光，儘量發散晚年的餘暉吧！做到老學到老。

# 銀髮歲月溫馨無邊

梁動人

## ●快快樂樂上學去●

清晨六點，鬧鐘準時響起。蔣老先生一骨碌的起床、刷牙、洗臉、喝豆漿、吃饅頭。數年如一日，風雨無阻，背起書包，安步當車的走出家門轉三班公車，快快樂樂地上學去。到教室後先打打太極拳，和「老」同學聊聊天、說說笑、抱抱怨，隨後跟著「小」老師以生澀的發音，一個字、一個字的複誦美國國父的大名。

清晨七點，鬧鐘已經整整響了十二次。林老先生一而再、再而三的為自己找藉口，「再五分鐘就好」，遲遲不肯起床。眼看就要來不及了，才由兒子開車載到老人中心，趕上「公民入籍英文課」。昨晚才努力背過革命獨立戰爭是什麼時候，今天腦海裡卻盡是一片空白，「到底是一七七五，還是一七八五年開始的？」林老先生抓著頭皮痛苦地想



著，「一大把年紀了，還來這裡活受罪，真是何苦來哉……」

學英文，抱著「活到老學到老」、「快快樂樂上學去」者不乏其人，但「硬被打鴨子上架」、「三更燈火五更雞」地咬緊牙根、苦不堪言者亦大有人在。

「到這裡學英文，也不盡是為了公民入籍。」一頭銀髮的陳老太太一面笑、一面說：「這裡不但有教友、學友、朋友，甚至牌友，一群老同學背起書包上學去，常常嘰嘰咕咕的像小孩子一樣，時間很快就打發了。課後在這兒吃一客一元五角的经济客飯，或三五成群到餐廳打打牙祭，比一個人在家望雨興嘆、寂寞無聊強多了。」

「老人中心」不僅是上課的地方，更是最佳的「資訊交流站」。來自四面八方的老人家有著類似的背景、共同的話題、相同的興趣，「哪一個醫生親切」、「哪一家餐館好吃」、「哪一項產品打折」、「哪一種藥有效」，立刻一傳十、十傳百。老人家互相交換醫療、保健、福利等切身資訊，互相幫忙。

風雨無阻，老人家勤奮向學的精神，叫人佩服。許多老人中心亦定

期或不定期提供唱歌、跳舞、手工藝、健身操、資訊講座等活動，許多活躍的老人家連日趕場，搶麥克風、粉墨登場，活力十足。

「但同時，也有許多老人家為了通過公民入籍，生吞活剝的苦背。」專職社工王玲惠一語道破：「由於許多社會福利唯有成為公民才能享有，許多老人家在家人及自己的壓力下，從字母開始背起，在家俱上、冰箱上、食物上、水果上一一貼上英文單字，加上公民入籍一百題、相關政府組織、美國憲法、美國歷史、一般問題等，一遍又一遍的反覆練習。」

但老人家年紀大、記憶力差，前教後忘。課堂上經常出現「雞同鴨講」、「答非所問」的狀況，更有許多老人家在參加口試之前，緊張的吃不下、睡不著，頻頻掛病號，甚至出現憂鬱症的傾向。

即使將所有的問題照本宣科背得滾瓜爛熟，但囫圇吞棗的苦學下，遇到考官稍稍改變問題次序或故意刁難的狀況下，老人家一時轉不過來，經常慘遭滑鐵盧。根據統計，絕大部分的老人家都要經過三至五次的口試才過得了關。甚至有人考了數十次仍一再名落孫山。



「願意走出家門，就是好事。」約翰二十三大眾服務中心社工陳明慧表示：「一個人關在家裡非常容易悶出病來，放開心胸、出來走走，抱著活到老學到老的精神，不要給自己太大的壓力，為人子女或孫子女更可從旁幫忙。既來之則安之，調整自己的心態，繼而讓學英文成為一件快樂的事。」

美亞社區協進會提供公民入籍班課程，電話：(408)975-2730。

約翰二十三大眾服務中心亦有多項活動，電話：(408)282-8669。庫比蒂諾日間老人中心，電話：(408)973-0905。聖縣老人中心，電話：(408)984-3266。美國移民和入籍服務，電話：(800)755-0777。

### ● 社會福利中的臨終關懷 ●

燦爛的陽光無聲地穿過窗頁，映射在常春藤上，又是嶄新的一天。金老太太躺在散發熟悉氣味、睡了大半輩子的床上，睜開雙眼環顧四周：自己佈置的溫馨房裡有大寶畢業、二妞結婚、小寶當爸爸時的照片。有那架古老的裁縫機，為孩子變出一件又一件衣裳的嫁妝。

有張六十年前泛黃的結婚證書靜靜的懸在牆上。金老太太感謝上蒼我還活著，活在自己的家裡。

自從醫生宣布金老太太的胃癌進入末期，日子只能以「天」為單位計算，孩子們深切知道這將是最後一段和媽媽相處的時日了。家庭會議中應媽媽的要求，離開冰冷吵雜的醫院病房，回到這充滿記憶的屋裡，媽媽的精神似乎又恢復了不少，加上申請了社會福利「臨終關懷」醫療小組細心的居家照護，金老太太安慰地想著：謝謝上蒼，讓生命最後的爪痕能在平和、安詳、無掛慮、無怨懟的沙漏中消逝：

「臨終關懷是一種服務，而不是特權」，「臨終關懷」(Hospice)起源於英國，於美國社會制度中實行已久。目前仍與屋崙Pathways合併的非牟利「半島臨終關懷組織」(MidPeninsula Hospice Pathway)主任湯·伯恩(Tim Bowen)指出：「臨終關懷醫療小組以專業的照顧和貼心的服務，提供物理上、心理上的協助，以讓病人和家屬在自己熟悉的家中共同走過生命的最後階段。」

「臨終關懷」醫療小組內設有二十四小時待命的專業醫生、護士、



社工、神職人員、居家協助者、義工等人，依病人及家屬需要，提供不同程度的服務，諸如：醫生問診、護理照護、精神支援、事務協助、居家看護等。一般而言，社會福利 Medicare、Medical 醫療保險及私人保險均包含在「臨終關懷」服務。

在居家協助者為老太太細膩的洗過澡、換過床單、整理環境後，李護士餵著老太太吃完藥、量過血壓、檢視傷口後，義工陳小姐坐在老太太身邊為她念一段世界日報的家園版、聖經的詩篇，老太太安詳的臉上浮現淺淺的笑意，握著陳小姐的手輕聲的說：謝謝你。

金先生將一切看在眼裡，心裡亦有無限感動：「雖然我們每一個孩子均各自請了一週的假在家輪流陪媽媽，但是許多護理醫療上的專業知識仍有所欠缺，許多狀況都叫我們不知如何是好，所幸臨終關懷小組的護士依需要每天前來數小時為媽媽做最好的護理，居家協助者提供盥洗、收拾等服務，社工人員亦幫忙我們料理其他紙上作業瑣事，同時提供家屬的心靈支援，讓我們安心、放心地陪媽媽共同珍惜這段時光。」

「人生絕對無法豁免的兩件事：死亡、繳稅。」根據 Gallip Poll 問

卷統計，「如果你只有六個月可存活」，百分之八十八的人選擇在自己熟悉的家中接受照顧。而「最理想的死亡方式」則為「安詳、無痛楚、家人環繞」。

伯恩表示：「而這就是我們所提供的人性關懷臨終服務。由我們從旁提供必須的協助，以讓病人和家人都能在無掛慮的狀況下，擁有尊嚴，寧靜的走過。這不是特權，而是生為人的必有權利，即使無醫療保險者，我們亦會設法提供金額申請。」半島臨終關懷組織同時提供非居家的老人安養中心服務。

「半島臨終關懷組織」為一非牟利機構，費用多來自受惠者義捐。該組織目前最缺乏的是能說華語的專業人士及義工，伯恩強調：「助人者人恆助之，歡迎有需要的華裔與我們聯絡，同時加入我們的行列。」「半島臨終關懷組織」於北灣、南灣、東灣各設有服務處，電話：(11-888)755-7855。



## ● 銀髮義工趣味多 ●

「我們是一群快樂的銀髮義工」。李媽媽、張太太、王先生、陳先生驕傲的說。由於住在同一個社區，一早「四人幫」便相約乘公車到老人中心幫忙。年關將近，老人中心正熱鬧地相繼舉辦講座、歌友會、聯歡會等活動，一行人歡歡喜喜的一邊聊天說笑、一邊折疊書信佈置會場、準備餐點等，大伙忙得不亦樂乎。

「踏出這一步並不容易」在約翰二十三大眾服務中心當快樂義工的徐有容先生說：「但是一經開始後，卻發現其中樂趣無窮。」徐先生笑著說：「自己一個人在家不僅無聊更容易陷入情緒低潮，繼而自怨自艾。但走出家門、再次走入人群，可以發現憂愁的心情轉變為年輕而積極，快樂的付出行動。」鶴髮童顏的徐老已年過八旬，古道熱腸的他經常自告奮勇的為服務中心打點許多事務。

「服務為快樂之本」，美亞社區協進會永康會會長黃仕權幽默的說：「義工的定義，大體而言跟『打雜』沒有太大的差別，最大的差別

是沒薪水領卻快樂的不得了。」副會長吳桑鳴聲則是一位組織能力強、默默耕耘的義工典範。永康會負責支援美亞社區協進會老人組籌辦活動、表達心聲、組織聯繫等，小組間各成員互相提供自我能力，以實際行動證明「我不老，我能做的事情還很多！」。

「活到老學到老」，於圖書館擔任義工的王太太說：「我來美已經超過三十個年頭，退休在家後發現生活空虛寂寥，快悶出病來了。閒不下來的情況下便毛遂自荐到這兒來當義工，幫忙做些翻譯、告知哪一個部門怎麼走、學學電腦、接接電話、裝裝信封等，覺得自己還很有用，甚至學到很多新知識。同時認識了一群『千歲團』（十五個老人家年齡加起來已超過千歲），日子過得充實而喜樂。」

林家女兒在醫院當護士，過去曾是外科醫生的爸爸來美後常常悶悶不樂，總覺得「英雄無用武之地」。在林小姐的鼓勵下，爸爸和女兒「每天一起上班去」，身體硬朗的林老先生有著良好的英文底子，一開始只是為華裔病患做些簡單的翻譯，現在繼而提供自己的專長，在醫院內籌組華人互助交流小組，「爸爸比我還忙呢！」林小姐笑著說。



「臥虎藏龍」，移民灣區的老人家退休前大多有相當的社會地位，如擔任大學教授、醫生、律師、工程師、會計師、將軍、民意代表者大有人在。

「但問題也可能出在這裡。」許多老人家來美後，放不下過去的身段，無法忘懷過去的「豐功偉業」，認為是「降格以求」，便寧願守在家裡成為「王儲」，或即使外出亦與整個團體顯得格格不入。亦有許多人主觀地認為，擔任義工是「吃力不討好」的工作。

「逝者如斯」快樂義工蔣豐先生說：「面對事實是絕對必須的，不管過去曾是達官貴人也好、市井小民也罷，在這裡我們都一樣平等，開放心懷，別為自己設限，其實做什麼樣性質的義工都無妨，只要自己喜歡、願意踏出家門就會發現，窗外真的有藍天。」

「雙贏策略」，美亞社區協進社社工余美棠表示：「子女的鼓勵與協助是老人家歡享生活的原動力，新移民的老人家面對交通不便、語言不通、環境不熟悉的主客觀因素，難免會心生畏懼。子女若能從旁提供資訊、積極的主動協助、鼓勵老人家走出家門，相信會為整個家庭帶來

更和樂的生活氣氛。」

各個組織、單位、非牟利機構，如圖書館、老人中心、醫院、社區活動中心等經常需要義工。美亞社區協進會電話：(408)975-2730。庫比蒂諾老人服務中心電話：(408)973-0905。桑尼維爾老人中心電話：(408)738-4321。約翰二十二大眾服務中心電話：(408)282-8600。

### ● 矽谷居，大不易 ●

來美五年後，身體還算健康的六十八歲的王老太太下定決心搬出來自己住。在老人中心內托獨居的朋友代為尋找、在報上一一查詢、請社工人員幫忙留意，甚至鼓起勇氣獨自以三腳貓的英文至公家住屋組織查詢，得到的消息卻……。

在眾多華裔老人家聚居的公辦老人公寓裡登記好了候補手續。「那大概要等多久？」王老太太帶著興奮的語氣問著。工作人員翻翻手上厚一疊的申請書，心算一下老人公寓的進出率，「大概六、七年吧！」語氣中透著一絲無奈。



王老太太依著堅決的性格，不死心的到私辦老人社區進一步查詢。在看過優美的環境、健全的設備、完善的服務後，王老太太迫不及待的：「那一個月要多少錢？」工作人員翻翻手上厚厚一疊的價目表，心算一下該有、必有、不能少的費用後說：「約在兩千二百元左右！」語氣中也有一絲無奈。

王老太太這下真的心灰意冷了，尚無法作出任何決定，只知道這又將是一個失眠的夜。

「砂谷居、大不易」這已是一個不爭的事實，但對收入穩定、有能力開源節流的上班族而言，這是一個可以克服的困難。「許多老人家在我這裡，常常忍不住一把眼淚、一把鼻涕的。」聖他克拉拉縣銀髮族轉介協會(Santa Clara Information and Referral Services)專員雷塔表示：「聖縣房價攀天高、住屋空屋率低，許多收入有限的老人家根本租不到房子。」

十多年前，還沒這麼慘。自一九八〇年起聖縣人口數已成長近百分之三十，但建築興建比率卻遠遠不及這個數字。雷塔表示：「更重要的

是，原來有許多住屋單位分租給聯邦政府社會補助計畫的房東或公司，在矽谷屋價飛漲後、一屋難求的情況成形下，自行調漲房租，在與政府的合約到期後不再續約。而根據法律，只需給住戶三十天的通知即可要求其搬家。」許多已居住二、三十年，只靠退休金過活的老人家，根本無法負擔高房價，面臨即將流浪街頭的窘境。

健康的老人家有多少選擇？一為政府補助的老人公寓住宅，房租為租屋者收入的三分之一。但這類老人住宅進出率，相當的低，平均得等上三至八年不等。住房分套房、一人房、兩人房不等，專為老人設計的住宅設有安全設施、飲食選擇等。二為私人辦理的老人社區，此類社區規劃完善，有專業人員協助生活，環境寬敞優美、活動安排精緻，交通、飲食、護理、文娛活動一應俱全，但收費亦相當驚人，由八百元至兩千五百元不等。

面對住屋問題急切的現象，加州州長戴維斯在上任後首張開出的支票，即包括設法解決住屋問題。戴維斯州長列出房屋興建補助計畫，旨在使殘障人士及老人家也能以有限的收入負擔房租。「但結果如何？」



雷塔表示：「這是沈積已久的問題，還有待時間考驗。」

「山不轉路轉」，許多老人家在無法獨自負擔高房價的壓力下，退而求其次選擇與其他老人家合住，「這是雙贏現象」雷塔表示：「房客可以以較低的房租租到理想的房子，房東可以多增加一份收入，老人家背景相似、年齡相仿也可以互相作伴。」但若因彼此生活習慣各異、協調度不高而產生的生活問題，則無法進一步討論。

聖縣公共房屋單位，可提供聯邦住屋補助計畫資料，電話：(408)275-8770。舊金山房屋發展單位，可提供低房租計畫服務，電話：(415)936-6496。另有多種等級的私人老人公寓可供選擇，可洽非牟利的聖縣銀髮族轉介協會，電話：(408)345-4532。

註：梁動人小姐是世界日報記者，任職於南灣地區，一九九九年年初，她開始以「銀髮歲月憂與歡」為專題，寫出一系列有關老人各個層面之問題的報導，引起極大的注意與回響，許多老人家寫信要求收集全部報導過的篇章，報社也於一九九九年四月、五月間共印出六百份初步合集，仍不敷所求。目前該專題仍在繼續報

導中。梁小姐以其真摯的關懷，寫出老人們的心聲，更提供了許多實用的求助線索。蒙梁小姐應允轉載四篇，至為感激，請接受長輩會的謝意。



# 豪華客輪之旅

黃智寬

豪華客輪如同一座移動的巨型大飯店與渡假村，船內設施，一切齊全，是最高度享受的旅遊方式。

輪船上具備戲院、舞台、電影院、圖書室、醫務室、美容室、商店、酒吧、超大型餐廳、高爾夫球練習場、游泳池、按摩式浴池、健身房、籃球場、乒乓台、高度約有五至六層樓房高之大廳、二十公尺長之服務台、大型郵筒等等，與五星級豪華大飯店比起來，有過之而無不及，是一座巨型之海上移動建造物。船隻之甲板上所看到的無際汪洋水平線，空氣清爽，新鮮無污染，會令人忘掉日常忙碌、煩惱，融入大自然，自由自在。

## 輕鬆安全的渡假方式

無論老幼、婦孺、身體行動不自由者，皆是最適宜的旅行與渡假之

方法。行李報到時，一旦交給船務人員，取得房間鎖匙，從此一路七天之旅程，所有衣物都擺在房間衣櫃如同在家。無需每天為行李之整裝而操心、費神，也沒有每天捆包、搬上搬下，更換飯店，分配房間等之困擾。尤其對於婦孺，行動不自由之遊客而言，咸無不便之處。不但有專用之輪椅，而且有服務人員協助服務之制度。當輪船靠岸時，也如同一般遊客，得以輕鬆、自在地登岸遊覽港都城市。更無需為三餐而操心，隨時回到船上，冷熱飲料，各色各種佳餚，都能任君滿足。亦可隨時淋浴，泡按摩浴，午睡片刻、養神。房間服務人員，當客人外出，隨即進內整理房間，並留置美好詩詞、名人名言、祝賀遊客心身健康、怡情諸類頌詞及巧克力糖等，更令人倍感溫馨愉快。船上安全人員，二十四小時巡邏戒備森嚴，使客人得以無後顧之憂。

### 不必擔心的問題

有些人因擔心暈船而不敢搭乘輪船，這種憂慮實屬多餘，也是對輪船不瞭解所致。其實七、八萬噸級巨型輪船之建造，隨著科技進步，客



船之噸位，不但一艘比一艘大，一年比一年新，而且有一種叫作 STABILIZER（船之橫搖防止設施）之裝置，使輪船搖晃之程度減輕至最少程度。例如，二十度之傾斜，搖晃，因有防止搖晃之裝置，其搖晃之程度，只剩下三度而已。如有人因體質而有不舒服、無法適應等情形，船上有醫生隨行，醫務室之設備，可以放心。

有些人擔心船上生活乏味之問題，這也是多餘。船上每天除有大型歌劇表演、電影節目之外，有許多各種手藝方面之指導、表演、食品製法、歌唱、舞蹈等節目，一律免費自由參加，讓人有充實感。

有些人擔心費用問題，隨著輪船業界之發展與業務之擴充，費用同時亦在激烈競爭，所謂鷸蚌相爭，漁翁得利。費用不但沒漲，反而不斷下降。有時還因季節而可獲得意想不到之優惠價格。

### 語言與服裝的考慮

目前船上以英語為主，遊客百分之九十以上是洋人。東方人仍然屬於少數民族，因此各國豪華客輪上，幾乎尚無能夠採用會講東方語言的

服務員。只要懂得一些禮節上用語、日常用語，應無多大之問題。服裝方面，準備一套禮服，或旗袍，因來自世界各地之民族，有些人穿著該民族之禮服，如韓國人穿著之禮服，非常突出、美觀。如果穿著旗袍，也是美觀大方之民族性之服裝，高跟鞋一雙等，至為簡單，不必傷腦筋。

### 吃天下美味，看人間奇景

通常較上層，艙外地板是鋪設柏木(TEAK)的地板，是為運動用而特設。輕微運動之後，回房間，淋浴、更衣然後上頂樓自助餐廳，享用新鮮水果、飲料等物。餐廳每日早晨六時開始供應餐點，各種季節水果每天四種以上，還有多種果汁、牛奶、咖啡、茶等及各色甜點，其他菜色至少有三十六種以上。座位多而寬敞，舒適整潔。上下四周全部透明玻璃，光線充足、明亮，視野寬廣。如果是阿拉斯加之旅，一路上冰山，浩瀚汪洋。當輪船靠近冰河附近，輪船停駛，讓遊客欣賞冰塊崩落入海之情景。其景罕見，猶如萬馬奔騰之氣勢，令人動容，此景最為壯觀，



也最受眾客所喜愛。

我乘坐的客輪其正式餐廳設於第七、八層樓，早上八時開放，午餐是十一時半開始。晨午兩餐，正式餐廳人少，自由入座不定位。好多遊客早上晚起，又有好多人喜歡在頂樓邊吃邊欣賞美景。尤其當船靠岸之際，更多遊客不回船上用膳，餐廳更顯清靜。

欽佩讚嘆餐飲部之經理、廚師。每天每餐，掌理、企劃供應近三千人，來自世界上不同民族之遊客之飲食，從採購、貯藏、調理而烹飪，講究食物之鮮度、味美及美觀等等。尤其晚餐，每天更換菜單。如果是法國式餐，今天桌上則擺法國國旗，全體侍應生服裝也是法國國旗之條紋。因侍應生是來自世界各國，法式晚餐，則由法國人當侍應生，說明每一道菜之菜名、材料等。服務人員之服務態度，全程如一日。端菜、斟酒、倒水、問答之應對，都符合國際禮儀，貼切有禮。

何不上船做帝王？

豪華客輪之旅已經不再是奢侈的消費活動，也不再是屬於貴族、高

官貴人之專利。近年來，豪華客輪，層出不窮，不但是船體越來越大，而且設備也越來越豪華。由於競爭激烈，價錢也越形大眾化。人生幾何？要享受輕鬆愉快，嚐試帝王、帝后式之尊貴，何不放下一切家務瑣事，慎選一條喜愛的航線，做一次豪華客輪之旅？



# 飲茶朋友相談無限的會

楊景文

當一個人失去伴侶時，心中的痛苦、精神上的打擊、心理上的折磨等，若不是親身經驗過，無法切實了解。

失去婚姻而長期作單身生活的人，老境迫來，頓覺空虛；亟需相依、相助、相愛、相敬、相容、相讓的伴侶，需要「願意傾聽」自己說出的任何話的人。世界上處於這種寂寞而高齡的人非常多，但能幫助這些可憐人去尋求幸福的機構與組織，卻非常少。

日本京都市西方，有一個人口僅五萬的日向市。在一九八〇年，該市的老人福祉中心內開設「飲茶朋友相談所」，讓單身五十歲以上女性及五十五歲以上男性登記。登記人需提出：

需要飲茶朋友理由：

家族構成：

如名片般大的全身照片：

能獲家族諒解：

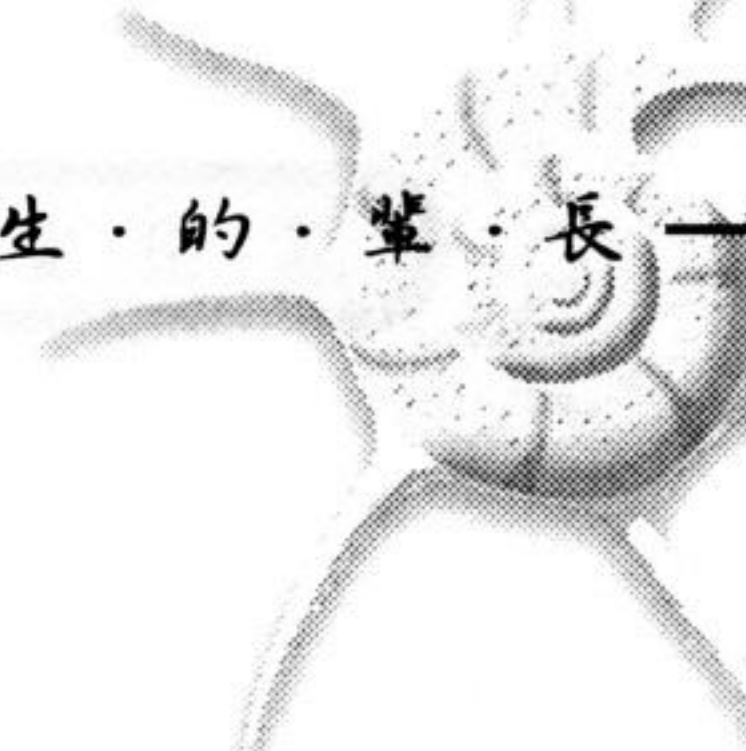
姓名、住址、生年月日、電話號碼等。

最初登記者不踴躍，但經媒體大事宣傳後，很多人登記。年齡最高者，男性九十二歲，女性八十八歲。

一九八一年，該所發展成為私人組織「飲茶朋友相談無限的會」，因為他們認為：生命是有限的，但是幸福是無限的。人的愛心是無限的深遠廣大，愛是不滅的。所以加了「無限的會」這個名稱。該會會長和多田氏定義說：「飲茶朋友就是別居伴侶。」年輕人若結婚，就馬上可開始同居生活，但老年人就較困難。有家庭狀況、財產繼承問題等糾纏，不易進入結婚或同居的生活。因此得不到伴侶，就愈趨孤獨，棄嫌人世，嫌惡社會，變成自閉症，而失去生活希望。所以雖然分別居住，而要維持「相同於夫婦的關係」時，「別居伴侶」是適切的方法。保持各自的生活方式而互相往來，可作夫婦的交際，但這須兒女及家族的理解及協助才能實現。

該會每月開一次懇親會，女性橫排一列。男性縱排一列，行向女性前，一一握手介紹自己。完畢後，男性橫排，女性行往男性列前，一一





握手並介紹自己，然後男女列相向，再作較詳細的自我介紹，以後就往被安排的席位，男女混坐進餐談話。此間會員若發現有喜歡的異性之時，就向職員登記，職員才通知雙方再改天見面約會。以後的事情，各人要自己負責。會方盡力協助結婚事宜或別居交往。

該會本部於一九八四年是設在京都市中京區合之町下八楠町六一〇、森公寓內。日本各大都市及美國洛杉磯，都已有分會發展出來。

以上事情，台灣人社團也不妨拋磚引玉，為高齡的孤男怨女，尋求無限幸福。

# 卡拉OK的聯想

王伯松

在美國興起卡拉OK是近年的事。這個源自日本的玩意，傳進台灣後，被台灣人發揚光大，有如雨後春筍般，讓人趨之若鶩。儘管時下夜總會經營MTV、KTV、CDK均以卡拉OK為表，而行風月場所之實，那是情色文化延用之技倆，其實卡拉OK的確有其極具價值的層面。

這種集體遊戲又能自我滿足的卡拉OK，是好友聚在一起，溫故知新的好方法、好消遣，往日紅極一時，膾炙人口的流行曲或時下歌星不厭其煩的「打歌曲」，不論是否五音不全，或節拍亂章，人人都可以自我陶醉，獻寶炫耀一番，不會有人批評，只有鼓勵的掌聲。因為獻唱者大多在事前曾經苦練過，有機會自得其樂，也眾樂樂。

記得八八年底筆者由佛州搬來灣區，才僅有「御廚」一家餐廳在打烊後提供卡拉OK，讓喜歡唱歌的人士享樂。當時，供應卡拉OK音響器材及代客錄音並售賣聲音多重的卡拉OK卡帶、匣帶的，僅有筆者故友李勝洋的侄兒所開設的新洋公司。現在為數之多，不勝枚舉。音響設備



和器材更是由卡式、匣式、CD、LD 到更新的VCD 和DVD，不由得讚佩科技的日新月異，進步神速，讓人有更多享受的空間，現在，幾乎家家戶戶都備有卡拉OK。

三十幾年前筆者也是業餘歌手，在中泰、真善美、國聲駐唱，上過電視，錄過電視廣告歌曲及電影幕後代唱。就是當年，除了駐唱現場外，都是看影像、聽音樂、對嘴錄音。這些形同卡拉OK 異曲同工之妙的享受，雖沒有現時不會遭到被NG 的待遇，然而也是蠻過癮的。日本人靈活的腦筋，想必是由此衍生的吧！日語的卡拉就是「空」的意思，OK 就是ORCHESTRA 的語音，亦即沒有樂隊。想像中的交響樂團伴奏唱歌，多愜意呀！

唱歌是我的最愛，想重溫三十年前的舊夢，羞怯個性的我，卡拉OK 給了我這機會。朋友家都備有音響，週末、假期，那家方便到哪家，三五戶家庭夫妻連袂以POT LUCK 方式來個卡拉OK 聚會，大夥兒集聚一起，話家常，盡情開懷，自選點唱，悉聽尊便，其樂也融融。

有華人的地方就有卡拉OK，在異域，這是最健康、最好的消遣方

式。君不見，現時灣區近乎上百個社團的活動，餘興節目，每每就是卡拉OK助興，筆者有幸的也參加過不少次表演，才有聯想的拙作。

人類最早享受的音樂是大自然的蟲鳴鳥叫，風蕭蕭、水潺潺，令人心曠神怡。於是乎有心人就譜成優美旋律的音樂歌曲，廣為朗吟。音樂對人體內臟有規律的催化作用，可以讓胃腸的蠕動，變得有規律；生命活力的源泉，就是消化功能的發揮。而開口唱歌，帶動肺腑五臟，調適舒暢，在生理上和心理上都可得到無止盡的解脫。這種良性互動的卡拉OK，想必會長遠的傳承下去。

現在的灣區餐館，幾乎都備有卡拉OK，讓消費者享受。有暇不妨利用餐館的卡拉OK的服務，或是三兩個家庭小聚，來個卡拉OK助興、增添和樂情趣、自娛娛人。不失為增益身心健康的好方法。

人說，老年人打麻將不會得癡呆症，我想多唱卡拉OK，想必可以延年益壽吧！



# 房屋出租經驗談

黃智寬

在台灣和美國東西兩岸華人聚居之市，許多人投資於地產以求增值，除了自用房屋之外，擁有第二、第三房地產出租者大有人在。

茲根據我多年來的經驗，將出租房屋之步驟，簡述如後：

(一) 選擇房客之對象：以人口簡單、高所得、無寵物、炊事簡單（無煎炒或最好無炊事）者為佳。從國外來的訪問學者、交換教授、研究員等是理想對象。

(二) 委託大學城區域的仲介經紀公司介紹：出租人免負擔任何仲介之費用，該費用由房客負擔，出租人既省刊登廣告費，出租之消息又能迅速地、廣泛地落在需求房屋之房客手中。有關房屋內容、結構、地點等都很詳細。最重要的一點是，從此以後，經過三、五年資料仍然存檔於該公司，需要時只要一通電話，出租消息隨即上榜。

(三) 備妥調查表：內容是要瞭解房客職業，收入狀況、過去支付租金之記錄、信用狀況、家庭狀況等。

(四) 收取信用調查費用：取得調查表之後並依信用調查公司規定之調查費向房客收取，目前每件調查費用約三十元。


(五) 委託信用調查公司調查信用：這道手續對於房客之信用記錄、收入狀況等很重要，不得省略。調查公司的調查報告既詳細又迅速。

(六) 與房客商妥 OPEN HOUSE 的期間：在契約上雖然已有約定，當租約期限屆滿前，原房客有容忍與同意 OPEN HOUSE 讓新房客視察義務等諸類之約款，但確實之時間，雙方仍然視當時情況商定以維持和諧並維護原房客之隱私權。

(七) OPEN HOUSE：經委託仲介經紀人發佈消息之後，一兩天內電話會響個不停，可以利用「錄音」加以過濾。在美國千萬要小心，勿涉及「種族歧視」之問題。如不願意租與那一族群而喜愛租與那一族群，利用電話錄音有助於過濾。例如經由口音來判斷，以姓名來判斷等。之後，才通知認為適合的對象來看房子。

(八) 簽署契約與收取押金：契約（合同）之訂定內容及押金之用





意等因篇幅關係不予贅述。但建議簽約時絕對勿存僥倖與偷懶，切忌馬虎虎、一言為定、互相信賴等。如無把握最好求助於法律專家以杜絕日後糾紛。

我以最近幾位房客的實例略述於後，做為補充說明：

一九九五、九六年間的房客是年輕白人律師，他剛取得律師執照，每天早出晚歸極為忙碌。當時他母親替他找房子，他母親是教員，做事很認真、仔細。她跑了七處地方，每處房子做筆記。從房子之地點、馬路之交叉口位置、畫地圖並以色筆作記號。房子款式、結構，從屋頂之材料、顏色、牆壁顏色、前院後院花木、室內隔間、客廳大小、壁爐、地毯、地皮之顏色、廚房設備、冰箱、洗碗機、燈罩、車庫等等，都記載詳細，並作比較表使她兒子得以一目瞭然。她會替兒子從物色房子至簽約到搬進簡單行李為止。看這位母親做事工整、認真之精神，她所調教出來的兒子必定是一模一樣，於是在未見到房客本人即不假思索地接受訂金。結果不出所料，房客文質彬彬，頗有禮貌。雖然是單身，屋裏經常保持整潔，擺飾高雅，桌椅一塵不染，每月租金定時用信封送來，



兩年多如一日。後來因業務調外州，臨走之前一再說將來若調回灣區，希望能再租給他。

當年輕單身律師房客搬走後，當天新房客就搬進來，是來自荷蘭的一對新婚夫婦，先生是眼科博士醫生，太太是室內裝潢設計師。先生是前來柏克萊大學做研究，契約兩年，行李簡單。一有假期倆人都喜歡戶外活動、旅行。太太在美術方面頗有一套，將室內佈置、油漆得很有藝術感。逢年過節我們還一起餐敘並互贈禮物，讓他們有賓至如歸之感，彼此相處融洽而愉快。

這對荷蘭籍年輕夫婦於租約屆滿前，主動替我們介紹另一對新房客，也同樣來自他們的家鄉，又是眼科博士。太太學電腦，因先生此次來柏克萊大學研究的領域較為特殊，期間僅有三個月。

當他們的租約屆滿兩個星期前，通知仲介經紀人，發佈出租消息之後，電話很忙，有傳真送來承租人之履歷書，也有親自專程送來履歷書的，猶如謀職之型式。現代高科技時代，不但書面設計美觀，內容更完整。例如：某某大學PHD、某某大學教授、年薪、信用卡幾張、信用額



高達數萬元、在那個地方租屋住多久、從不拖欠房租云云。甚至有些在履歷書上特別附註，萬一有電器、電路、馬桶等方面小毛病，他會修理，不用房東操心等等。

最後鄭重建議，房租勿高於他人，甚至比他人略低一些更好。慎重選擇房客勿操之過急，不要為了不願空下一、兩個月而匆促出租。需要租屋而居者太多，市面出租之屋有限，要有耐性，結果才會使做房東的人高枕無憂。

## 海螺在訴說

黃韓玲

### ● 存好心的故事 ●

十歲的女兒問她母親：

「什麼叫做存好心，是不是像存錢一樣，把好心『存』起來？」

母親莞爾，把女兒拉過來坐在自己的大腿上，說道：

「不是『存起來』，反而是把它『用出去』。比如說，當你正在吃

一包M&M巧克力糖的時候，有一個小朋友在旁邊看你，你會怎麼辦？」

「我會分他一點，讓他也有好東西吃。」

「如果他不要呢，你會不會難過？」

「那我就收回來，因為他可能怕我的東西不乾淨，或是怕被他媽媽



罵。」

「這就對了，像你這樣願意分享，又能盡量替別人想，就是存好心的表現。」

存好心——起心動念，皆是善意。

### ● 說好話的故事 ●

四十歲的余太太向法師訴苦：

「師父，我一天到晚都在說好話讚美別人，為什麼人緣還是不好？」

師父問：「你都說些什麼讚美話呢？」

「我看到女的就說，你越來越漂亮；看到男的就說，你越來越年輕；看到老人家，就說你看來氣色真好。」

師父再問：「你說這些話都是發自內心嗎？」

「是不是真心的又有什麼關係，反正都是讚美人家呀！」

「讚美的話如果言不由衷，就是虛應故事，一定得不到對方的感應，得不到感應就結不上緣。」

余太太深覺困惑，還是不知道怎麼樣說出來的才算是好話。

法師看出她的疑惑，笑著說：

「很簡單，只要記住一個原則：專挑『好』的講。比如，你在超級市場碰到王太太，她今天穿著顯得特別隨便，你不能說她漂亮，但是你可以對著她所買的菜色說，你（或是蔬菜）挑得真好。再比如說，你今天這件洋裝的設計，看起來會顯得胖，但是顏色倒是很配合你的膚色。我就說：你今天這一身顏色使你更有風采。這樣你聽了不是很開心嗎？但是，我講的是事實，講得也很真心。」

「哦！我懂了，專挑『好』的講。……那還得要注意看『好』的那一面囉！」

「你開悟啦！」法師對她點了點頭。

說好話——言必由衷，名符其實。

### ● 做好事的故事 ●

一群七十歲左右的老人家在一起聊天。

「我們年紀大了，做不出什麼好事來。」



「胡說，我女兒老是講，只要我和我老伴兒都把身體保養好，健健康康，不病不痛的，對他們來說，就是天大的好事了。」

「我每個禮拜三、禮拜六固定替我媳婦看小孩，我覺得這也是做好事。」

一位坐在輪椅上的老太太忍不住插嘴：

「我最不管用了，什麼事都不能做。但是，我很願意做點好事，積陰德。我每次看到報上登出哪裡有天災人禍，需要大眾捐錢，我就寫張支票，寄點小錢給紅十字會，讓他們去幫我們救人。」

「徐老太太，您真了不起！我呢，身邊沒幾個錢，真不好意思，總想留著當老本。我唯一的本事就是動動筆，閒時寫些文章投稿，分享生活的體驗，或是勸人為善，這也算是做好事吧！」

做好事——從「利他」著手，怎麼做，都是好事。

\* \* \* \* \*

看了快答公司所做出來的封面設計，啟發我寫這篇「海螺在訴說」

的靈感。

海螺發出來的聲音是低沉而細微的。它所說出來的故事，也就很單純、很平凡，並不想刻意引人注目。

就像它所說的那三個故事的主題——「存好心」、「說好話」、「做好事」，它們都不炫麗、不驚人，所以不必大聲宣講。只要讓海螺，用它那細微低沉的聲音去訴說。

但願存好心、說好話、做好事，在人生的浪流中，漂盪長久。