

目錄

五福臨門(本會名譽會長陳文雄博士贈言)	王伯松筆錄	一
【身體健康篇】		
血管按摩預防老化	何春燕	四
減緩老化有良方	何啓宗	十
慎防紫外線的傷害	林寶琴	十六
避免老年人摔倒	王伯松	廿二
老人養生保健三字經	范金墩摘錄	廿六
我終於戰勝病魔(巴金森病患的心聲之續文)	葉盛南	廿八
【心靈健康篇】		
銀髮族的願景	劉坤鈴	卅一
長輩面臨「老年」的心態	孫曲回	卅三
互勉口訣	張昭昭摘錄	卅八
退休健身 含飴弄孫	李殿雄	四十
名言摘錄三篇	范金墩摘錄	四七
禪悟心語	謝鎮寬	五十

【親情閒情篇】

母親坎坷的一生	美和	五三
父親的愛	黃瀞權	五九
慟	簡玉里	六三
上山尋幽	曾華容	六八
退休後	吳木盛	七一
槭樹下的奇遇	黃瀞權	七五
關心「伯大尼之家」	鄭志道	八十
屏東伯大尼之家參訪記	陳秋月	八四
蠟燭寄情	曾華容	九十

【實用生活篇】

洋蔥之妙	何秀滿	九三
酒精手擦	洪美和	九八
懷舊治療——卡拉OK	林祥雲	一〇一
再談卡拉OK	王伯松	一〇三
搭乘飛機趣談	蘇朝鴻	一〇七
編後語	黃韓玲	一一五

五福臨門

——本會名譽會長陳文雄博士贈言

王伯松筆錄

本會名譽會長陳文雄博士蒞臨九月廿二日舉辦的重陽節活動大會，應邀致辭時講述了意境深邃的「五福臨門」作為寶貴贈言。

「各位長輩，大家好，很榮幸參加這個重陽節慶祝大會。我想北加州臺灣長輩會，是咱臺灣人在美國很大的資產。怎麼說呢！在美國有那麼多的老人團體，都沒有像咱臺灣長輩會那麼有組織、歷史悠久、財務健全的團體。我們每次所舉辦的活動，都比美國任何一個團體還要充實，舉辦真正有意義和有所幫助的活動實在很多，那就是說也對社會上有了極大的貢獻。咱長輩

會的組織，這麼多年來，能有辦法繼續不斷的替咱會員們來服務，真是不簡單。所以希望我們會員們，大家一起來疼惜這個長輩會，並希望大家能更加團結、合作和支持，有錢出錢、有力出力，來繼續發揚光大。人生就是有這麼長、希望長輩們、在我們有生之年、能以同心和氣相處、不因小事生氣而起爭執、生活過得快快樂樂才是重要。對待大家所選出來的幹部包括會長暨會務工作人員執行長輩會庶務，要感戴他（她）們的熱誠服務、盡量多給鼓勵、少批評和指責、更不要存有「有功無賞、打破要賠」的心態才好。這裏我有幾點想法要和各位一起來共同分享，互相研究，互相勉勵。來到美國，很多人問說人生福氣的定義是什麼，都會說到「福如東海、壽比南山」是人生最幸福的事情。中國人幾千年來的研究發現，所謂的福氣，其定義包含了很多，有關人生的經驗，有人說是「五福臨門」。我想大家都瞭解什麼是五福。在這裏，我簡單的提出來說明一下。第一福是長壽；長輩們對生活和健康的理念，會去互相研究、互相鼓勵、互相幫忙。我曾經和鄭會長研討過，咱長輩會現在的會員中，達到八九十歲的人比比皆是，其年紀都已超過了美國的平均年齡。所以，大家來參加的這個長輩會可以說是長壽會。美國人的平均年齡是

七十九歲(男七十六歲、女八十三歲)；日本人比率也很高，平均年齡是八十多歲。第二福是**富貴**；就是講究生活上的滿足，在經濟上、心理上和精神上的滿足，過着快樂的生活。第三福是**康寧**；人不但要長壽、身體還要健康又安寧、生活平安快樂、沒有怨恨、也不會有是非情事發生。第四福是**好德**；這是一種福氣，有的人因家庭關係、抑或生性就願意幫助別人，不論是佛教、基督教、或是其他宗教，都會勸人爲善，可以說全是好德之人。好德的人，生活就可以過得很快樂，真的就會有福氣。在佛教來講，有說到「這世」做多了善事，不但這世，甚至是來世，會得善果，並且也會庇蔭子孫。第五福就是**善終**，這是許多人忌諱談論的問題，尤其是老人，所謂生和死，不是我們常人所能夠控制的，人活到一定的年紀就會有結束的時候，要怎麼樣的沒有驚恐、沒有痛苦而保持著平靜心情、快活的結束，是這五個福氣當中最大的學問，所以各種宗教都會談到善終這個問題。希望咱長輩們能以這五福的理念來互相研究、互相鼓勵、快快樂樂的生活下去。多謝各位！」。

感謝陳博士的寶貴贈言，我們將謹記心田，以期同心和氣、互勵互勉，讓長輩會的理念發揚光大，臻於完美。

血管按摩預防老化

何春燕

人體隨年齡的累積，免不了到處出現大大小小的毛病。骨骼或肌肉等機能漸漸降低，造成全身這裡不舒服那裡痠痛的症狀。加上在臉上的斑點或皺紋的刻度也愈來愈明顯者，在所難免。這就是所謂「人體的老化」現象。除了先天體質外，主要還是個人的飲食生活或運動習慣的不同以致對老化速度的快慢亦有頗大的差異。如果堅守理想的飲食方式並兼有日常適宜的運動，照理會活得健康又長壽。

鑒于上述因素，現年九十歲的日本病理學會會長妹尾名譽教授（他是曾轟動全球的嬰兒乳粉砒霜中毒案的第一發現者，他又因對醫學界有莫大的貢獻並於一九八八年榮獲國家勳二等瑞寶獎），在他七十歲時，為了防止自身面臨的臉部斑點、皺紋及耳鳴等老化現象的漸現，以自我做為試驗，創研血管

按摩。因效果頗佳，經他的推薦至今愈來愈多的人參加實行中，並獲得絕多數的參與者對它頗肯定及讚美。血管按摩被證實能預防且兼有改善生活中習見的病，如高血壓、糖尿病、腦梗塞、肩腰痠痛，甚至眼睛或耳朵的老化問題等等。

身體的老化及生病的根源多數緣於血液的循環發生障礙而引起的細胞死滅或組織崩潰。因而為改善血液的循環，應設法刺激控制血流的血管擴張神經。血管擴張神經位於沿小動脈外壁伸延，且因為小動脈分佈在骨骼與肌肉或肌肉與肌肉之間，所以若將全身到處的肌肉及骨骼加以刺激，則可以改善血液的循環障礙問題，以便體內的氧及營養分的配送及廢物的排除獲得正常化。

通常老人性高血壓係在較粗大的動脈內沈著糖分或脂質，使血管壁硬化而失去彈性，造成血管的擴大困難所引起。關於老化引起的耳鳴、模糊眼是身體組織內遭遇廢物浸染所致。但依附在血管壁或組織的這些糖分或脂質及廢物與身體組織成分的結合不會太堅韌，故若經按摩加以刺激，通常能夠將這些障礙物排流驅離。至於一般身體的疼痛係由沿隨小動脈的知覺神經而

來，因此如刺激疼痛處就等於刺激血管擴張神經，使血流通改善。所以若血流發生障礙而積存尿酸引起的痛風時，按摩血管就能改善。同時皮膚因血液循環障礙所產生的斑點或皺紋也會消失。如上述的理由，自外側刺激血管按摩，除能預防高血壓或糖尿病等生活習見病症外，也可以阻緩人體老化的進度。

據妹尾教授表示，他當年每日早上固定約費廿分鐘時間自己做全身的血管按摩後，模糊眼、耳鳴、老花眼、老人斑及皺紋等老化症狀確實均有明顯的改善，並與肩腰酸痛、膝蓋痛等脫離關係不再讓它來糾纏。到了九十高齡的他每日照常到研究所工作，且不必依賴拐杖或助聽器。又從做血管按摩後，臉部的老人斑或皺紋也不再增加。人家均稱讚他不像九旬高齡的人，而他自已亦認為較實際年齡最少年輕二十歲。

血管按摩並不需要專門技能，亦不必依賴他人，無論在室內或屋外，均可以依照個人自身的需要選項按摩。像一面看電視，一面做按摩，能節省時間又可以減少無聊，有一舉兩得的優點。至於按摩的範圍也不一定要全身從頭頂做到腳底，得以疼痛、僵硬、麻痺或自己感覺不舒適的部位為主，像臉

部的斑點或皺紋就只按摩臉部，耳鳴或模糊眼則按摩耳朵或眼眶，但若能恆常做全身的按摩，對全身的血流必有改善，像高血壓將會自然降低。並連帶改善由其引起的各種病症。

血管按摩的基本動作是：將手掌緊貼在想要的按摩的部位，稍用力按壓並做上下左右推揉，使皮膚連同肌肉及骨骼均得到受力，感覺上刺激到內部骨骼為度（註：不是只用手掌摩擦表皮，而像手掌與受按摩部位的皮膚，其接觸面用強力膠粘在一塊的感覺才正確）。如遇有傷痛的部位就應稍減輕用力。至於各部位的按摩方法，因為身體結構上的不同，操作要領也稍有異，詳述如下：

（一）頭部：用雙手掌分別按壓頭部雙邊太陽穴或以雙手掌的中央凹陷部份大致對準眼眶的中央位置，以免壓到眼球。然後做上下左右的推揉動作。至於耳朵就用拇指及食指分別捏抓左右耳垂做上下左右拉動，以感覺鼓膜被拉動為準。

（二）頸部：雙手放在頸後，左右各五指互相交錯連結，如要按摩頸前或左右時就用單手的手指握壓並做上下左右推揉。

(三) 肩部：左肩以右手掌，右肩用左手掌按揉，腋下（腋窩）就用手指抓揉。

(四) 手臂及手掌：與前項同，以對側的手指將肱骨、橈骨或尺骨等分別握緊向周圍及上下揉動。按摩手掌及手指亦同。婦女在更年期後，因荷爾蒙減少，若加上家事忙，用手的工作過多時，很容易患染「手根管症候群」。就是因手腕的末梢神經受到壓迫引起的疼痛或麻痺。如常常做手腕的血管按摩，血管就恢復擴張，曾受到壓迫致疼痛引起的血流障礙就能改善，痛麻的問題也能一併消失。

(五) 胸部及腹部：將雙手掌併放在左右胸部，稍用力上下左右推揉胸部肋骨。至於按摩腹部時，將雙手的拇指放在最下面的肋骨下部，用雙手所有指端按摩胃部。然後將手掌下移按摩大小腸，加以充分刺激。

(六) 背部：仰躺在床上，像動物做背部抓癢一樣，做上下左右扭動。若只想做局部按摩時，得墊一硬軟適當的墊子放在該部位下面，利用體重的壓力上下左右扭動就能達到效果。

(七) 腰部：雙手指向下，以雙手掌壓緊腰部兩側，上下左右推揉，至於

屁股的按摩就與背部按摩相似，得坐在適當軟硬度的椅子上，靠體重加壓，扭動腰部替代以手掌按摩。

(八) 腿腳：大小腿及膝蓋均是同樣的方法以雙手掌握抓，將腿肉向上下左右推揉。左腳踝用右手、右腳踝用左手抓握加以扭動。腳面及腳底則以手指按摩。在臺灣曾風行一種較激烈又刺激的腳底按摩，是打赤腳走石頭仔路。幾年前臺灣名人王永慶先生創製一種半球凹凸塑膠板贈送民眾，放置在地面供踩踏，其原理乃係謀求達到腳底按摩的目的。

目前愈來愈多的復健療養院對腦梗塞、風濕症、顏面麻痺或步行困難的患者採用血管按摩療法，且很多症狀被証實效果良好。可見血管按摩對身體確實頗有幫助。

根據上述的醫學理論及實際療效，血管按摩是屬簡單且不必花費的有效療法，雖然效果不可能立刻顯現，但是經過耐心繼續進行，應該有益無害，值得試試。

減緩老化有良方

何啟宗

人體大約由六十兆個細胞所構成，而每一個細胞均分別負責各該活動的工作任務。吾人就是依靠這些細胞的活動維持生存。假使這些細胞能正常繼續活動，我們就不會變老。但個人若有不良生活習慣時，將會傷害細胞並妨礙其活動，另外細胞自身也會受到體內活性氧及其同夥游離基(Free-radical)等侵害。這兩者是加速人體老化的最大元兇。談到活性氧，我們時常在電視或報紙雜誌上看過，它是造成身體生鏽或氧化體內細胞的物質。關於游離基，我們可能比較陌生，其字意是能自由反應的過敏性物質，它是在各種化學反應過程中能瞬間產生或消滅的原子或分子。至於兩者共同的特性是、不安定又屬反應性極高的氧。

人的老化不是在短期間能形成，通常在不知不覺中漸漸變老，若以醫學

的角度做解釋，應該說；生理機能全盤的「退行性變化」似乎比較適合。等到有一天發現自己確實已老時，其實已進入老化頗深的境地。例如：皮膚的皺紋或老人斑的增加、上下階梯感覺吃力、走動時缺乏平衡感、容易遺忘事物及視力聽力減退等均表示人已老化。而這些是差不多能看得到或自身可以感受的症狀；但另一種老化現象是自我未能發現而旁人卻很敏感的體臭問題。

無論男女，凡超過四十歲以後，差不多都會散發一種以前未曾有過的體臭，是台語常說的「臭老腎」吧！可能自己不會感覺，但不是很好聞的氣味，家人總會習慣，但其他年輕人可能採取敬而遠之的態度。人到了中年以後，一般會自皮膚的毛孔滲出皮脂，其所含的脂肪酸叫做棕櫚油酸，並隨老化將有快速增加的傾向。而它經氧化反應後產生獨特的氣味，就是像沙拉油直接與空氣接觸較久，經過氧化反應後，散發怪氣味且油色也會變濃是差不多同樣的原理。至於男性因皮脂比較多，所以體臭亦較女性強烈。

人體的老化要恢復原來年輕的肉體是不可能的事。因構成身體的細胞自體已曾受到傷害、甚至死滅，故能正常活動的細胞數量愈來愈少，是人體老化所必經的過程。因而我們目前的目標只能將老化的進度設法減緩而已。現

今吾人除期待愈來愈進步的醫學高科技能援救人類的健康兼長壽外，主要還是先靠自我實踐良好的日常生活習慣爲重，像注意健康飲食多吃蔬菜水果、少鹽、少糖或不用動物油，食不要過飽，睡眠要足且要品質好、禁菸限酒、做適當運動、但勿暴露在紫外線下太久、不要緊張而靜心處事等等，都是減緩老化的要件。

茲簡要說明，禁菸及限酒對身體的健康關係如下：大家都知道，香菸的煙氣含有很多致癌物質，這些物質若進入體內，將會與細胞中的去氧核糖核酸(Deoxyribonucleic Acid)簡稱DNA結合，變化成遺傳因子的性質致產生癌細胞。據分析，香菸的煙氣所含的致癌物質種類不下百種。

據統計，吸菸者染患肺癌的機率約高出不吸菸的人20倍。至於胃癌、肝癌、胰臟癌及其他的癌症的患病率也在二至三倍之多。因香菸的煙氣侵入人體與血液溶化後不但對肺臟，且對全身都會造成傷害。像煙氣會促進動脈硬化，造成血管的老化作用。因煙氣產生的游離基會直接傷害血管或結合向管內膜的血管內皮細胞所放出的一種叫做一氧化氮（它有擴張血管的作用）使其失去原來應有的功效，導致血管的提早硬化。

經研究證實，吸菸者血液中所含的維他命B₁₂的數量較不吸菸的人缺少很多。因為要消除吸菸所產生的游離基，勢必耗用更多的維他命B₁₂供做消除工作。另外每抽一支菸也需要自血液中消耗抗氧化物質之一的維他命C約25毫克。如按成人男性必須的維他命量以一天100毫克估算，只要抽四支香菸就等於一天所需要的全部數量被消耗殆罄。因此吸菸者體內則傾向游離基過剩，而抗氧化物質的不足的狀態，以致發生提早老化的惡性循環。所以若要減緩身體老化，禁菸是絕對應遵守的要件。又抽菸時除吸菸者本身直接受害外，因香菸點火燃燒所產生的副流煙，或吸菸者吐出的排氣煙，對附近旁邊的人特別是幼兒也造成二手菸害。換言之，吸菸除傷害自身外也將他人的健康一併拖下險境，是屬害人害己的不良嗜好。

除抽菸外，喝酒也應自我克制，以適量為佳。酒精類亦屬游離基的主要發生源之一種。酒所含的酒精成分乙醇由肝臟分解過程中，肝臟的細胞所含腺粒體(mitochondrion)註：腺粒體就是地球上所有生物，包括動物、植物或菌類等均擁有的細胞內的微小器官，而每一個細胞中就有幾千個腺粒體，而且人的絕大部份機能均由這些腺粒體加以操控，因此如腺粒體的工作功能發生

問題時，人的免疫力將會降低以致容易生病，且加快人的老化進度。）就需要比通常使用更多的氧。腺粒體系利用氧從食物中製出熱量的器官。若要製造更多的熱量則需要更多氧。因此製造過程中所產生的副產品游離基亦會增加，因此若飲喝過量的酒精，游離基的累積則增多，而造成肝臟的細胞存更多脂肪，所謂的脂肪肝就是酒精性肝障礙的主要原因之一。

至於爲了解睡眠與老化的關係，我們應先知道有關睡眠和賀爾蒙的問題。吾人如時常連續睡眠不足時，從腦下垂體分泌的成長賀爾蒙的分泌將會降低。成長賀爾蒙並不僅青少年成長期所需要，它一直繼續幫助細胞的分裂工作，負有頗重要的任務。因而若睡眠不足，細胞分裂的進行就不會順調，又已受損的細胞的恢復能力也會降低。通常隨年紀的增加，將會發生難予入睡或較淺眠等睡眠障礙。這就是由腦內分泌的一種稱爲美拉特磷的賀爾蒙缺少所引起。這種賀爾蒙的分泌差不多以十幾歲時達到最高峯，過了四十歲後約只剩六分之一的分泌量。那就是表示人生超過中年以後，將會自然發生睡眠質量降低的現象。因此威脅健康的兇手游離基的產生也比年輕時增加很多，造成催老作用之加快。

近年醫學界發展出一種新領域，叫做「抗加齡(Anti-ageing)醫學」。一九九二年在美國由一小組人員創設，到了二〇〇三年全球六十五個國家共有一一，五〇〇個會員參與。根據理論以科學方法加以實踐的醫學，其宗旨是研究如何預防各種老化現象。這與傳統醫學所不同的特點是「不能有任何副作用」做為絕對的基本原則。以前採用的醫術是早期發現、早期治療。目前被認為這種方式已慢一步，並設法將細胞老化的元兇儘量加以根除，以「不生病」做為最終目標。估算在不久的未來，人的壽命長到一百三十歲至一百五十歲應該不是夢。到時候，人類只有「高齡者」就沒有「老人」了。

慎防紫外線的傷害

林寶琴

近年來國際上已漸漸重視臭氣層破裂問題，就是覆蓋在地球上空，遮蔽紫外線的臭氧層發生缺口，以致照射地球表面的紫外線分量愈來愈大。紫外線依波長的差別，由世界氣象協會制定等級分爲：波長 400~320nm 稱爲 UV-A，波長 320~280nm 爲 UV-B 及波長 280~100nm 叫做 UV-C（上列單位 nm 係表示 nanometer 是十億分之一公尺）。通常簡稱 A 波、B 波及 C 波三種等級。以前因受臭氧層阻擋差不多不能到達地面上的 C 波，目前已有增加的傾向。這種 C 波與 A 波或 B 波相比能量較大，且會產生大量的游離基 (free radical)，它屬頗有危險性質的原子或分子。在人體內時分時合到處產生像瓦斯般的物質並從細胞內外侵害人的細胞體或妨礙細胞的正常工作，致造成人體各種病疾及老化。它與活性氧同樣是對人的健康極不友善的物質。

人的皮膚的老化原因，除少部分係由皮下脂肪的增減所形成外，其他約八成的因素均由上述紫外線所造成。皮膚的構造大致分爲兩層，較薄的外面層叫做表皮，內層稱爲真皮比較厚。兩層均會受到紫外線的傷害。紫外線A波及B波因波長的差異，其到達的傷害範圍層次也有分別。B波只能到表皮，並在那裡染印黑褐色斑點，所謂老人斑。但A波就可以穿侵到真皮層造成皺紋外，它能更進一步促成皮膚的老化作用。因而皮膚上的斑點係出現在表皮，而皺紋卻在真皮形成。

最近在很多化妝品標示，其所含的成分包括生膠質(collagen)這個名詞，它原來就是形成真皮的蛋白質成分的名稱。生膠質是幫助皮膚的彈性兼光滑作用的主要物質之一。但它也會受到傷害，兇手就是紫外線所產生的游離基。紫外線只要碰到皮膚就會產生游離基。年輕時生膠質若被游離基破壞，很快就能自行恢復正常，但上了年紀後因製造生膠質的酵素缺少，修復能力則降低。因此老人皮膚上的黑斑及皺紋就有增不減。

表皮與真皮中間密佈一種色素細胞，它會產生將皮膚顏色染成褐色或黑色的色素黑蛋白(melanin)。色素細胞若受紫外線曝照後就產生有顏色的黑蛋

白物質。這種色素為保護皮膚，將會自動轉移陣地到表皮上面，自我吸收紫外線，且黑蛋白也能消滅皮膚所產生的游離基。通常這些黑蛋白若完成任務後將會自然地消失踪影，但若遭到紫外線曝曬過量的部位，這些黑蛋白就沈澱下來。它就是黑斑。至於皮膚受晒傷變成褐色的幫手也是黑蛋白。換言之，晒傷是促進皮膚老化的放縱行爲。本來應可以避免而不加以躲開造成不可挽回的後果。

至於由紫外線產生的游離基也會傷害表皮細胞的遺傳子，是造成皮膚癌的原因。皮膚所含的黑蛋白的數量，視人種的不同而有差異，黑人最多，黃種人其次而白人最少。因此與黑人或黃種人比較，白人罹患皮膚癌的機率最高，因白人的黑蛋白含量最少。又近幾年來，皮膚癌的病例有急速上升的趨勢，據多數專家懷疑與紫外線增多不無關係。也是現代科學界對紫外線採取對策的重要研究課題之一。

除上述紫外線傷害皮膚的問題外，紫外線也同樣會對眼睛造成病害。近年來老年人罹患白內障的症狀頗普遍，它是黑眼球的水晶體（由蛋白質纖維構成，做爲透鏡作用的組織部份）變成白濁造成視力減退的病症。其多數病

因是眼睛受紫外線所傷害，使眼睛內部的光線增感物質（對光線反應的特種色素或蛋白質等）所產生的重項氧或超氧化物基（super oxide radical）及過氧化脂質等有密切的關連。因水晶體受游離基多年的堆積侵害，致造成水晶體蛋白質受破壞的症狀。除水晶體外眼睛的細胞因含有豐富的抗氧化酵素的過氧化物，這些都是眼睛較容易受紫外線傷害的對象，也是通常最容易產生游離基的部份，因而它本身特別具備有防禦能力。但過氧化物的作用功能因隨年齡的增加而漸漸減退，所以老年人的白內障罹患率就隨歲數而增多。

另外由糖尿病的併發症也同樣會引起白內障的部份病因，這就高血糖狀態致發生游離基侵害水晶體，使水晶體內累積過氧化脂質過多而引起。

除上述由紫外線造成的病疾外，與環境污染有關問題也對抵抗力薄弱的老年人是一種無形的殺手。最受注目的戴奧辛是毒性頗強的氯化化合物。通常混合自垃圾焚化爐的煙霧或灰塵中排放出來的戴奧辛問題較大。戴奧辛不但只漂浮在大氣裡，它也會遺留在土壤或水中，然後移存到蔬菜或魚類體中，若經由食物鏈進入人的肚內，戴奧辛與氧等發生反應產生游離基，這些游離基就侵害體內的細胞膜。通常對人體有害的物質一旦侵入人體後，一般通過

肝臟分解後再經由腎臟排出體外，但戴奧辛在這些過程中仍會產生游離基，且破壞肝臟或腎臟的細胞，所以它確實是屬於較頑強的病源製造者。

其他像燃燒石油或煤炭的化石燃料時，散浮在空氣中的亞硫酸瓦斯等也會產生多種環境污染物質，都是游離基的發生源之一。特別是使用柴油引擎的大卡車，其所排出的柴油微粒子含有致癌的物質。因而在某些國家已立法嚴禁這種柴油車駛入大都會市區內，以期保護人口較密集地區內民眾的生活環境。柴油微粒子若進入體內與吸香煙同樣會產生各種游離基或增加一種能降低抗氧化作用的游離基，致傷害細胞並促進人體老化或病疾。

綜合評估紫外線的唯一好處是它能在體內產生維他命D的功能，按以前的學說認為若不曬曬太陽將會缺乏維他命D而引起兒童的成長障礙、發生脊椎骨彎曲或軟骨症並造成佝僂病等。但依現代的醫學研究結果證實，如缺乏維他命D時會引起軟骨症或佝僂病等是屬實，但因而做日光浴若稍不小心而造成皮膚癌的壞處，遠遠超過上述好處；而維他命D每日的需求量並不需要很多，且很容易從食物中充分補給。像魚類所含的維他命D則頗豐富，不必特地曬太陽。

爲要活得健康又要減緩老化，務請注意我們的生活環境，像遠離紫外線或有害氣體等，若必須在屋外滯留較久時，最好戴上太陽眼鏡、遮陽帽子。又在夏天也儘量穿用長袖衣衫，這些都是很簡單卻能提防紫外線傷害的方法。

避免老年人摔倒

王伯松

現代醫學和科學的研究調查，發現老年人的摔倒是很多原因造成的，這些原因的了解會對摔倒的發生有一定的預見性，所以摔倒已不再是意外事故了。

老年人摔倒和年齡成正比，年紀越大越容易摔倒。在美國，老人摔倒而死亡的意外事故，雖佔了第六位，但這並不是直接原因，其實因摔倒而頭部摔破死亡的佔了極少數，大部份老人摔倒後，都是因為併發症死亡的。筆者家父就是最好的例子，身體一向健朗的他，却沒有料到“老人忌跌”就應驗在他的身上，對羞於持扶拐杖的他，屢勸無效，經過多次的跌撞，造成飲食失常、營養失調及產生老人併發症而不自知，自己忍着疼痛，自行服用成藥了事。及至送醫急救、才驗出病症已入膏肓、藥石罔效、讓群醫束手無策、

回天乏術了。所以摔倒並不是件小事，而是刻不容緩，務必掛心留意的事了。

摔倒在老年人心理上的影響有二：

一、是老人年摔倒後會產生害怕的心理，該做的事不敢做，該走的路也不敢走，無形中限制了老年人的活動和日常生活的能力。

二、是老年人摔倒後，怕家人知道，忍著疼痛不讓家人知道，家人及醫生就無從瞭解老人家摔倒的原因，而不能及早提供預防措施和治療。

摔倒的原因分自身因素和環境因素：

一、自身因素；最常見的有神經系統、骨骼肌肉系統和心血管系統等三類：

1 神經系統包括有中風、帕金森或者眩暈症等、以及糖尿病患或是缺乏維生素B12的老人也會有感覺神經（本體感覺）的喪失狀況發生、而引起摔倒。

2 骨骼肌肉系統也就是運動系統，通常可見的有膝關節炎或者是腰痛、走路不方便而摔倒。

3 心血管系統方面常見的有動脈硬化造成腦供血不足而摔倒。

二、環境因素方面；據統計老人的摔倒，75%是在家裡發生，所以室內的環境對老人安不安全是不容忽視的課題。住家是樓房或沒有電梯的透天厝，在樓梯摔倒的比率就佔了80%。一個家庭通常有許多房間，不論套房有多少，衛生間一定是少不了的，衛生間就是最危險的地方了，但是又不能不去。通常老人坐馬桶，站起來時，會引起直立性低血壓，所以坐馬桶後站了起來，一定要站穩腳才起步，才不致摔倒。腿腳不靈的人，摔倒的機率是正常人的四倍，人到了七十歲都會出現腿腳不靈活，特別是膝關節磨損性的關節炎在作怪。請記得，有老人的家庭，最好在衛生間內加裝扶手、扶把，加強腿力的支撐。再來就是澡盆，濕滑就容易摔倒，通常在浴缸內貼上防滑塑料就可防止滑倒。為減少老人膝關節的承受力，和避免站得太久，所以筆者建議老人應該是坐着洗澡。坐的椅子也不能太低，讓腿力弱的老人，使用起來較為便捷，因為“坐下容易起身難”。

古諺“人老腿先衰”是常理，拿拐杖是天經地義的事，一根拐杖只有幾個藥片的花費，就可以用上十幾年。所以不必吝惜，拐杖是最便宜、最耐用、最可靠的輔助工具了。

拐杖有四個功能、簡述如下：

- 一、幫助老人站立並走得穩健。
- 二、有示警的功能，路人看到老人使用拐杖，就會特別小心、以防撞倒。
- 三、可以將接觸到地面的感覺傳到手心，增加老人對環境的適應，也就增加了安全感。

- 四、把身體的部份體重由腿腳轉移到手部，減少膝關節的壓力，減緩膝關節的磨損速度。

拐杖有了那麼多好處，所以提早使用拐杖的人，相信膝關節會比不用拐杖的人會好很多。老年人不論在家裏或是在戶外，儘量避免跌倒才是保健的上策。

老人養生保健三字經

范金墩摘錄

人之老，自然理。體漸弱，不為奇。
勿熬夜，勿晏起。神智清，方下地。
一日事，有條理。慢節奏，大有益。
常鍛鍊，強身體。幽靜處，深呼吸。
頭多梳，衣常洗。嚴整潔，有朝氣。
氣候變，增減衣。防感冒，莫大意。
看電視，要間息。勞動事，須量力。
或散步，或休息。過馬路，看仔細。
食療法，當牢記。不偏食，善調劑。
多清淡，少油膩。酒少飲，煙禁忌。

不過飽，不過飢。細咀嚼，防便秘。
作健檢，勿大意。有不適，即求醫。
勿拖延，勿諱疾。活在世，應進取。
學到老，忘不移。年齡增，不自棄。
習書畫，喜遊藝。寫日記，助記憶。
當園丁，汗濕衣。環境美，神采奕。
過去事，有得失。莫追悔，莫在意。
養老本，自掌理。遠甜言，遠蜜語。
老來樂，戒憂鬱。戒激動，戒生氣。
意外事，沉住氣。重要事，好商議。
老夫妻，甜如蜜。相憐惜，相扶持。
愛晚輩，多鼓勵。愛子孫，重教育。
老朋友，近鄰居。多關心，多聯繫。
笑口開，皆歡喜。身心健，時序移。
奔期頤，復奚疑。

我終於戰勝了病魔

——巴金森病患者的心聲之續文

葉盛南

屈指算來已有十八年漫長的艱辛歲月——一場大夢魘，在嚐遍苦澀悲慘病痛和疾病陰影下的日子之中，過著如無天日的痛苦生活。現在，雖然醫學進步發達，迄今尙少有治癒的前例。這種病魔常帶來人類動作緩慢、顫抖、癱瘓等生活上的不便與痛苦，尤更甚者莫如讓正值精力壯盛和事業巔峰之際的人給了個當頭棒。這是何等殘忍的事！十八年寒暑不算短暫，日夜渴望的昔日風采與重顯青春氣息的祈盼，是多麼讓人望穿秋水呀！過去，我對宗教不甚了解，所以未能深入探討，經過這次巴金森病魔的重擊，使用電極腦部深層的治疗暨禱告治療過程之體會，深深體認到救主的威力高深之處。自從第

一次參加禱告治療之日起，病情大有起色，讓我從病魔掌中逐漸脫離了痛苦的深淵。這完全是救主恩典——哈利路亞！

我慶幸我生長在這個醫學科技發達的時代，電極腦部深層手術是治療帕金森病最先進的治療方法，也的確是不尋常的治療手術。因為這是極為冒險的手術，如果在十年前，就連美國談起深層腦部手術，都無人敢予嚐試呢。手術分三天進行，頭一天是腦部定位手術；利用電腦尋找深層位置，由一位女醫師以熟練的理髮技術快速進行、剃成小光頭，接着在頭上鑽了五個小洞，好像用裝訂機裝訂電線一般，還有手術醫師的動作相當熟練且快速，似乎意味著想要減輕病人的痛楚。其次；就是把電池電線經過麻醉手術埋藏在胸腔與皮下，這種最費時最難估計預料的時間長達七個小時之久，其間醫師在調整動作時，絕對要病人的完全配合，得到病人的配合，手術的成功效率才會圓滿順利完成。現在，我的胸腔掛著兩個電池，內人時常開我玩笑說是我現在已經成爲道地的機器人了。手術前一天；必須簽妥行政文件及保證書，例行公事的責任歸屬，萬一不成功或變成植物人時、是否要搶救。我毅然決然表示可放棄治療，這是人生一大賭注的生命賭博。

就在排定手術日期逼進的前一天，接到家庭醫師通知我在上手術台前和他晤面，醫師很婉轉的告訴我，他是不希望我上手術臺，他認為我年齡太大，手術較為危險，希望我和家人多加考慮。突如其來的事實，乍聽之下使我無法招架，全家人有如陷入愁雲愁霧之中，也使我的精神幾乎陷入崩潰的掙扎之中。當前只能跪求救主時刻與我們同在，加上許多弟兄姐妹們的共同禱告，賜我力量和勇氣，謝主隆恩並感謝弟兄姐妹們真摯友誼的濃情盛意。

我終於成功地離開躺了將近廿小時的手術台，我慶幸我戰勝了十八年的病魔糾纏與搏鬥，還我青春活力，重拾昔日生活風采。值得一提的是在醫學史上，雖然少有治癒的前例，但目前稍露曙光的以幹細胞治療巴金森的研究和技術，被布希總統認為有傷倫理之議而禁止研究，使許多病患垂頭喪氣。拭目期盼之餘，有待更多醫學研究者的努力和奮鬥了。

二〇〇七年八月十七日是我生命旅程中驚險的一刻。九日十四日是我這輩子最難忘的一天，也是啓亮我生命之燈、光明燦爛的重生日子。

銀髮族的願景

劉坤鈴

隨著醫藥衛生、生物科技、營養保健的進步，加上「少子化」的社會，人口高齡化是目前全世界普遍的現象，其所引發的問題是多方面的，包括政治、經濟、社會，人們的生活方式與思想態度都有影響，同時也引發勞動力的供需，財政負擔，醫療照顧，教育結構，住宅供應和休閒設備需求的差異。

在高齡化社會中，教育方面，應該建構一個「高齡者終身學習體系」，來協助高齡者順利健康的老化，發揮個人潛能，讓老有所學，老有所用，使高齡者能維持尊嚴和自主的生活，社會就能和諧安祥了。

在灣區，就有這樣一所讓退休的高齡者活到老學到老，過著人生美好晚年的學校——北加州台灣長青學院（佛利蒙和山景城兩所校區）。

長青學院成立迄今已六年，去年又成立了山景城校區，方便灣區長輩提供了學習、交友、育樂等活動，達到身心健康、營造快樂退休人生的好去處。

可是，長輩學員在每週星期六的學校學習中固然可以獲得一些醫學保健、社會新知、人生哲學方面的學識，但完全是被動式的，也就是學校安排任何課程及任何講員，學員只能照單全收，沒有選擇的機會。未來，長青學院如何能夠在「終身學習」方面扮演積極的角色，值得我們省思深慮。如何善用學校機構與資源，如何與社區學院結合，讓長青學院的學員可以在 Chabot College、Olone College、De Anza College 等選修學習，或者聘請社區學院的老師來長青學院開課，使社區學院成為社區高齡者不斷提升終身學習能力與機會的園地。如此一來，一個人可依循終身學習的體系，人生生涯可以順利轉換之同時，培養嗜好，同時善用高齡志工，使年老者仍可發揮自己潛能協助他人，非但不致成為社會「負擔」，而是社會的「祝福」，這是銀髮族可預期的長遠願景。

長輩面臨「老年」的心態

孫曲回

人到五十、六十歲之後，面臨生理上的變化，那是自然的現象，只不過我們要平靜心態，角色變換，從工作崗位上卸下職務，從家庭中看到兒女的成家立業，同時也要卸下尊長的身份。

人終究是人，日子總是要過，考慮未來居住的變動，所面臨的處境與退休的狀況，值得讓我們來共同探討如何因應處在恐懼中，來紮實安全感和生活欠缺感。

人的情緒是複雜的，糾纏抗壓的過程中，老化“自然會產生煩惱憂鬱不安，這時您需要的是疏導，否則導致長輩不良的心態，不信任的猜疑、緊張囉唆的沮喪、退化無理的取鬧，行爲變成不合群的孤癖。

我們對一般長輩老化或生活的認知，從身心健康的影響，特別是對所生

活的滿意度、社會的適應，可以決定長輩的快樂與否，成功與否、安全與否。根據東西方文化研究得知，長輩的心理適應模式，大約可分類成以下幾種類型：

（一）適應生活的「公益型」

內在和諧的情緒，比較懇切誠實，他們有開闊的心胸，對於家庭社會持有來往的責任感，與社會親友的互動。雖是退休，但人際關係的活動仍然沒有減少，尤其面對退休的時間和空間會特別珍惜。他們會利用時間與完善的規劃，對社會公益有所貢獻，並會熱心的參與，多關照友誼，又能提拔晚輩。他們會回顧過去，感恩未來的生活，當週遭人、事、物急變時，他們會站在有價值有意義的那邊，雖然發現「夕陽無限好只是近黃昏」，但不怕老化的天邊，勇敢走向未來，順應自然，面對來日，都會珍惜生活的每一天。

（二）生活保守的「清福型」

我們見過許多長輩自我適應。他們胸無大志，只盼望退休後安貧樂道，清福渡日，不需旁人或年輕親人來侍奉，有社會福利優待與享受，不想倚賴別人，不會去麻煩別人，自己照顧自己，接受所面對的退休生活，偕大歡喜。

他們不會參與社會事務與活動，社交圈狹小，秉持著自掃門前雪，不會雪中送炭。一切爲自己照料自己，享受自己晚年的清福。

（三）固執己見的「自力型」

他們生活在主觀的自尊自強之中，因努力工作心強，爲家人付出了許多，得到的回應乃是自我肯定，及價值存在性。他們不畏懼老了沒有用處，由於自己不服老的現象，只相信自己，凡事親自動手，反而不相信別人的才能。所以，他們真是繁忙不已，不斷工作活動，保持生活的獨立，沒有想過有空閒給自己。從來沒年老時依賴子女的生活，只想自主性過著老年孤寂的生活，認爲自行安排才是自立更生，自力救濟，辦好自己。抗拒面對老化，實在說順應利己，只怕身體健康轉移，那時依賴家人的內在衝擊，才會感受自己自力也有無奈。

（四）長期不順的「怨世型」

憤俗嫉世乃爲長者生活中常見的，因他們有挫敗的經驗，可能從小缺乏父母的關愛，可說沒有童年的快樂，缺天真活潑的回憶，加上婚姻及親子關係不良，再爲了工作，經濟上奔命，及同事間不和睦，對現實生活產生不滿，

見人就怨的心懷，批評指責幾時了，甚至把朋友家人當作出氣筒，對國家社會家人朋友有何舒適過呢？這一類型的老年人，當抬起頭來，看看社會環境，才能意識到自己的生活，已是不適應在這個社會當中了，年老要變的不只是生理而已，同時心態也該變，把滿腹牢騷變成不怪罪別人。那麼對嫉世憤俗，內在心理要除去，只要生命有正義感，退休年老一到，仍然有快樂的一片天。這一類型長者，應該擯棄在生活中的不適和不良狀況，才會成爲人人敬之而非遠之的受歡迎者。

（五）信心不足的「憂鬱型」

自卑自憐乃爲信心不足，換言之、瞧不起自己，常覺得自己做不好，攻擊對象是自己，內在的一生真是生活遺憾與悔恨，常有自責的心態，認爲自己是失敗者，感嘆流年好時光已逝，多少寶貴青春與機會全流失，什麼也沒有好好把握住，一事無成的感嘆！認識自己最差，到了年老還得負擔，自己活著當然失去意義，生活不如人的人生。悲觀逃避面對的長者，生活是衰敗悲慘是宿命，死亡非解脫，唯獨心理的調適，除去老年憂鬱症狀才是向前進步。

以上所談年老的長輩，生活當調適的是心理，但成功應變老化觀點，最好能夠採取積極進取之心，長者也能安渡人生的晚年，順利快樂、平安舒適。

當讀完這些文摘時，我祝福各位長輩，在生活滿意的同時也能夠提升適應力。

互勉口訣

張昭昭摘錄

(一) 增進人生幸福：

不比較、不計較。不怨天、不尤人。
不貪求、不瞋怒。不自卑、不懊喪。
知足常樂、幸福無窮。

(二) 如意：

人有人意 我有我意。合得我意 恐非人意。
人意我意 順應天意。合得天意 自然如意。
如意如意 萬事如意。

（三）健康十則：

少肉多菜。少鹽多醋。少糖多果。少食多嚼。
少衣多浴。少言多行。少欲多施。少憂多眠。
少車多步。少憤多笑。

（四）現代生活十則：

說話輕一點。嘴巴甜一點。做事多一點。理由少一點。微笑露一點。
脾氣小一點。腦筋活一點。行動快一點。肚量大一點。效率高一點。

（五）不生氣口訣：

人生就像一場戲，因為有緣來相聚。相扶到老不容易，是該體諒和珍惜。
爲了小事發脾氣，回頭想想又何必。別人生氣我不氣，氣出病來無人替。
我若氣死誰如意，傷心傷神又費力。鄰居親朋不要比，兒孫瑣事由他去。
吃苦享樂在一起，神仙羨慕好伴侶。

退休健身 含飴弄孫

李殿雄

我是於二〇〇一年，年滿六十五歲時，從廿四年前與兩位朋友合創的偉利電子公司(WELLTEX Corp.)退休，遂即把生活的節奏放慢下來，縮短「早七晚七」長時間工作的習慣，以期保持老年的健康而實現我環遊世界雲遊四海的宏願。

我與內人每天六點半起床，七點鐘到社區游泳池廣場作六通拳及簡易太極十八式運動後走路半小時，八點半回家吃早點。除下大雨外從不間斷，參加我們早操的朋友日漸增多，尤其夏天一到人數曾高達廿五人。我雙親雖達九十及八十八歲高齡後往生，但他們晚年最後兩三年的健康欠佳，讓我深深地體會到老年最重要的莫過於健康。一個人不一定非長壽不可（只要達到平

均壽命就已無遺憾)，然而有幸長壽則非健康不可，否則長壽非福反而是禍也。

我爲我自己退休後的健康於一九九六年參加 Castlewood Country Club 爲會員，該俱樂部內有游泳池、網球場及高爾夫球場三十六洞。退休前只能在週末打高爾夫球，現在退休了可在週日黃昏時打，那時球場人少，又無強烈陽光。徒步於翠綠的球場上打球真是人生一大享受。俗曰：「樹枯根先竭，人老腳先衰」，腳是一個人最容易敗壞的器官，故宜走路強腳而健身，而且徒步是老年人最好的和緩運動，但如不追打一個小白球怎能在三、四小時內走七八公里路呢？

一個人的健康如同經營企業也需要有得法的「健康管理」。有人說：「一個人的第一個廿五年是爲父母而活，第二個廿五年是爲子女而活，第三個廿五年則應爲自己而活。」因此我與內人將好好地有效運用我們第三個廿五年好好地爲自己而活，更要活得健康快樂。健康管理最基本的原則，我認爲保養重於預防，預防重於治療。另外一個人的健康與其基因、營養及運動三方面有關，如同三角形之三邊，其面積最大的是等邊三角形，因此我們應兼顧基因、運動與營養三者之平衡發展。

基因是由上一代及祖先而來故無可抗力，然而營養與運動則為我們應該努力的方向。我感謝內人一向很注意我們的飲食之清淡及營養之平衡。故我的健康除遺傳下來的高血壓之外尚差強人意。我至今尚保持有「三不痛」的紀錄，那就是頭不痛、牙不痛、肩背不痛。我們除每週打一、兩場高爾夫球做為體力運動外，還打兩三場小麻將做為腦力運動以防止老人痴呆症。到我們家打過牌的朋友已超過一百人。以打「卅元逛花園」，玩八圈既衛生又省錢，以牌會友其樂無窮。歡迎我們長輩會會友有同好者光臨寒舍同樂。因此有朋友問我退休生活如何？我的回答一言以蔽之，「白天打圓的，晚上打方的」。

退休生活過得很輕鬆而愜意。

俗曰：「夕陽無限好，只是近黃昏」，我把它改為「夕陽無限好，尚未近黃昏」。我與內人結婚四十六周年育有二女一男，男生居中，間隔各兩年。我們曾鼓勵孩子們在念研究所時即開始結交異性朋友並帶回家裡介紹給我們認識，他們就在父母的默許之下與對方誠懇交往，繼而訂婚、結婚。因此我們的三個孩子都在廿七歲適婚年齡並在雙親及全家人的祝福中分別結婚成立他們的小家庭。現已各有兩個孩子。我們合計有六個孫子，三男三女，最大

的十六歲，最小的三歲。因此我們在過去十幾年從與六個孩子們相處之中得到很多含飴弄孫的樂趣，也學到很多功課。讓我拋磚引玉地與各位長輩分享一、二個例子。

與孫子們下棋或玩撲克牌同樂，彼此歡樂無窮，但千萬要記得長輩連續贏三次的話，孫子們就會「NO FUN」，而不願繼續玩下去。做長輩者宜相機放水讓孫子們贏一下，並且還得有技巧放水讓他們不知覺，否則太露骨的放水讓贏會給孫子們失去「成就感」。等讓他們多贏幾次以後，他們就會趾高氣昂地大叫：「阿公阿媽，你看我好厲害哦！」做長輩的也就隨著孫子們的興高采烈的勝利歡樂而喜悅。這也是一種雙贏(WIN WIN SITUATION)的佳局。同時在同樂的過程中也告訴他們“輸贏乃兵家常事”的道理，讓他們從小培養“勝不驕，敗不餒”的好性格，始能經得起日後失敗的考驗與打擊。

孫子們因故被其父母處罰時，當祖父母的宜很技巧地走開現場到別的房間去，以免影響我們的兒女管教孫子們的要事，也免得孫子們看到阿公阿媽在旁竟然“見死不救，真不夠意思”的遺憾。等事過境遷之後找機會抱抱受罰的孫子，告訴他（她）以後不要重犯家規惹父母生氣。則可兼顧我們兒

女與孫子兩代的權益。這豈不也是「三贏」的美事嗎？

當長輩探望孫子們時一定要像拜訪朋友一般帶一件小禮物（他們喜歡的，不一定要貴重）以拉近祖孫之間的距離。然而與孫子們相處也不是全是樂趣，其實也有麻煩頭痛的事。當長輩聽到某一個孫子明天要來看阿公阿媽時高興得夢中也期待。等孫子來了之後又吵又鬧，把房間弄得亂七八糟，但是不能罵更不能打，而感到很頭痛。住一兩天聽說明天就要回去了，感到「好裡加在」而高興。因此孫子的定義就是「聽到要來看你而高興，聽說要回去了也高興」。此乃孫子是也！哈！

據我們這幾年的經驗，可能的話退休後不宜與子女同住一處，與子女同住不只兒女媳婿感到不便，我們老一輩也會因生活起居與兒女孫輩們有異而感到諸多不便，至於隱私問題，不只是年輕人有，我們老年人也需維持相當程度的隱私的。三代同堂的樂趣只好在短聚或在 CRUISE 的遊輪中領受了。我們已有三次與兒子一家三代六人同船同遊 Caribbean 及 Hawaii 之經驗。我們正計劃等最小的三歲孫女稍大一些後舉辦一次全家十四人大團圓。實現在船上歡渡一週遊輪樂趣之夢想，想必很有意義，也必將留下永遠難忘、無比

溫馨而甜蜜的回憶。我們全家人正默默地期待那美好時光之早日到來……。

一個人退休後由於年歲隨增而體力漸弱，需要兒女之關心與照料。日本人說：「孝敬父母的米素湯不涼掉的距離是兩代相距最適當的距離。」我們的兒子住 Saratoga 距 Fremont 卅分鐘車程，我們自我解嘲地說：「端回來的米素湯需微波爐回熱才能喝。」哈！好在小女兒住 Fremont 與我們相距僅四哩，米素湯就不會涼掉了。至於住 Oregon Portland 之大女兒只好每半年她們飛回來或我們飛過去小聚一週至十天以補相距太遠之憾。在灣區的兩個小家庭幾乎每隔一、兩星期週末即可在我們家或他們的家餐聚同樂。但要堅守一個廚房不容有兩個女主人的原則，即我們到兒女家吃飯就像客人一般不進廚房，兒女們回老家吃飯也不讓媳婦、女兒到廚房幫忙。我與內人一向視婿如子，待媳如女，故我們一家三代十四人雖在美分住四處，然而我們幾乎每天都會由三個孩子的小家庭來電話噓寒問暖，使在「空巢」內的我們感到無比的欣慰。

有人說：「一個人的成功，有三分之一是要看他子女的成就。」我把它延伸到第三代，使能一代比一代進步。故我與內人鼓勵六個孫子好好向學上進，

凡進三個名校（哈佛、MIT 及史旦福大學）者由阿公阿媽提供全額獎學金。所謂重賞之下必有勇夫，我們三個孩子的夫婦已各自努力爭取中。我們老大的兩個兒子均由六年級轉讀當地最好的私立中學並課外學習西洋劍；大兒子曾獲十四歲級太平洋區第三名，小兒子今年榮獲十歲級全美第一名金牌。我們兒子則已於三年前由 Cupertino 搬往 Saratoga High School 旁邊，準備讓他們一對兒女念最好的高中。我們小女兒則索性讓她的兩個女兒從幼稚園就念私立學校。我與內人希望會有一個以上的孫子能領到我們的獎學金。但願我們六個可愛的孫子們會為我們圓一個我們一、二代未能實現的夢……。

名言摘錄三篇

一、古諺

范金墩摘錄

勿以長欺短，勿以富凌貧。吃得苦中苦，方爲人上人。

家貧出孝子，國亂識忠臣。一爭兩醜，一讓兩有。

貧則無慮，賤則常安。不憂利祿，不畏任禍。

十年樹木，百年樹人。樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。

一代姑，二代表，三代散了了。一人一家代，公媽隨人拜。

羊跪乳，烏友哺，百善孝爲先。飯後百步走，活到九十九。

平生不作虧心事，夜半敲門心不驚。

二、孔子談孝

子曰：父母唯其疾之憂。

子曰：今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養，不敬何以別乎。

子曰：色難，有事弟子服其勞，有酒食先生饌，曾是以爲孝乎？

子曰：無違。

子曰：生事之以禮，死葬之以禮、祭之以禮。

子曰：父在觀其志，父歿觀其行。三年無改，依父之道，可謂孝矣。

編者摘錄孝道相關名言：

- 萬惡淫爲首，百善孝爲先。
- 誰言寸草心，報得三春暉。
- 樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。

三、孔子名言拾集

己所不欲，勿施於人。君子愛財，取之有道。

巧言令色，鮮矣仁。推己及人，謂之恕。

朝聞道，夕死可矣。父母在不遠遊，遊必有方。

君子論於義，小人論於利。溫故而知新，可以為師矣。

君子周而不比，小人比而不周。

人不知，而不慍，不亦君子乎。

學而不思則罔，思而不學則殆。

不患人之不己知，患不知人也。

知之為知之，不知為不知，是知也。

見賢思齊焉，見不賢而內自省也。

禪悟心語

人心不定、天馬行空；貪嗔痴疑、妄想顛倒。
喜怒哀樂、源於心境；心轉境轉、境轉人心。
人間世事、夢境幻象；唯持靜心、得見真實。
世間萬法、對治萬象；心象不起、萬法靜寂。
人有上智、規戒幻心；識得本性、得知世衆。
敬天畏神、謙卑人心；神從天來、佛由凡出。
佛學智海、智慧結晶；佛法啓智、戒定慧學。
規戒生定、心定發慧；智慧證理、修心養性。
人生幻象、唯心所識；心若得定、世本寂靜。
吾人一生、當識本性；知心見性、惜福樂群。

謝鎮寬

隨所住處恆安樂、明心見性無煩憂，
頓悟自性可成佛、捨近求遠勞心神；
西方信神天上來、東方修佛凡人出，
神蹟稱奇死復活、了悟因果惜死生。
宦海浮沈載不盡、何必逐波求虛名，
乘風追浪順心時、濤花幻影終歸靜；
智慧結晶世傳世、福惠總伴有緣人，
日新月異轉不停、生命航程無止境。
人生在世、生死巨輪；人既已生、不得
不生。
有生一日、亦死一日；生生死死、人
將必死。
百年光景、直同剎那；富貴功名、過
眼雲煙。
終日求福、自性迷失；不真不實、轉
眼消逝。
了悟生死、本智般若；吾人一世、來
生非我。
一生一命、當知珍惜；人生生人、生
生世世。
佛自凡人出、悟者自心佛；人心一
樣心、平直見佛性。

佛在自我心、自佛即真佛；自心若無佛、何處覓真佛。
心生諸法生、心滅諸法滅；人者心之驅、修心見本性。
大地載萬物、無語功不居；吾人創世紀、承傳何吹噓。
世人之病、不悟自性；心外求佛、浪得虛名。
宇宙浩瀚、無始無終；虔心修行、司法自然。
識自本心、見諸自性；無動無靜、無生無滅。
無去無來、無往無住；無是無非、無得無失。

母親坎坷的一生

美和

自從九一一恐怖事件發生以後，我們不知看了多少次紐約世貿中心雙子樓倒塌那一幕怵目驚心的景象。恐怖份子挾機撞樓自殺，濃煙直冒，逼得那麼多人從那麼高的摩天大樓上，像石頭一樣地掉下來真是慘不忍睹。

不由得讓我想到了，第二次世界大戰結束那年正月中旬，倘若有像今日這樣發達的科技，有人造衛星，電視隨時把戰況轉播，則人們在台灣大概一打開電視準會一而再、再而三地看到貨艙權充救生船的“神靖丸號”。在西貢外海被美軍擊沈的那一幕。很不幸地，家父被征召當軍醫就在那條無紅十字標記的醫護船“神靖丸”上服兵役。很難想像，即將臨盆生產的母親，如何能承受得了看到該船被擊沈。說不定，她會驚嚇過度而流產也說不定。但望炸彈炸下時，家父是馬上失去了知覺，直接保送天堂。即便如此，那一剎那間

也可能是度秒如年的難熬。

事隔多年，九一一的慘痛已逐漸在人們的腦海中淡忘，但對遺孀、遺族及失去至友的人們來說，乃是刻骨銘心，無法忘懷。像這樣，雖然家父的慘死早就過了半世紀，它仍在我與家兄的心上，留下難以磨滅的陰影。父親去世以後，母親一生守寡，每次想到母親坎坷的一生，我仍很難不淚如泉湧。家父當年元月十二日沉船，由於戰時郵遞緩慢，家母好幾個月後才接到他寄來的家信，告知就快登陸西貢，脫離危險了，讓她仍舊滿懷希望地等待他的歸來，當時她才只二十九歲呢。請原諒我無法不重敘母親這段心酸往事，雖然我已說過無數次。

最近我們教會時興“你儂我儂”恩愛夫妻退修會，許多參加的兄弟姐妹受益良多。然而家父、家母早在半世紀前就是“你儂我儂”的模範生了。他們的婚姻雖很短暫只有五年，卻很甜蜜。父親雖然是受日本教育長大，理該是個典型的大男人主義者，然而卻對母親體貼入微。舉例說母親雖有女傭可使喚，家父卻一大早就把哥哥抱出去，讓母親可以多睡一些時辰，讓看到或聽到的親友們都羨慕得很。父親有很多良好的嗜好，喜歡照相，自己設暗房洗照片。

也常與友人一起用電影機拍照。結婚時，朋友還幫他們拍電影呢。據媽說他也準備好要照我這個尚未出生的女兒的影片。名字都寫好了，男、女名字各一，因為還不知道我是男是女。可惜我沒這個福氣讓他為我拍照，讓他疼我。父親是個孝子，立志學醫，除了想懸壺濟世外，也是要让祖父早日退休。戰亂中，祖母不幸得了肺結核，很嚴重。家父常抽自己的血給她注射，無微不至地照顧她老人家。自己建造當年最新設備的雞舍，讓雞蛋自動地滾將下來。又進口來亨雞、錦雞，殷勤養育，既孝敬父母也為全家人補給營養。他也替雞群照了許多照片，所以我也能一睹牠們的英姿雄風。

今日 Camcorder, Videotapes, digital Camera 等等及各樣整修相片、圖片的軟體非常發達，我常想如果爸爸還在人間的話，看到這些五花八門的道具，電子配備及軟體，不知會有多高興。可以不用暗房操縱洗相片就可大大地發揮他的照相技藝了。在台灣時，我們先後搬了好多次家。且有好長一段時間是寄居親戚籬下。然而母親搬到哪裏，就把爸的一大木箱的照相器材，配備及他的一些過時陳舊的醫學書籍運到那裏，當寶物看待。儘管我們人都快不夠住了。大木箱卻佔去了我與媽共用的小睡房五分之一。母親有時甚至用父

親的名字暱稱那個漂亮的大木箱爲元約之，”約櫃“。覽物思人，充分顯示出對父親的懷念與不捨。一直到搬來美國，實在無法把這些家當越過太平洋才作罷。

母親自奉甚簡，克己待人，一生幫助過許多人，來美以後更是節儉，捨不得買貴價的床及棉被，總是一切從簡，且說她喜歡軟的床，我們就隨她的意。現在想起來，我實在太對不起她老人家，好歹應該買較好的床及羽毛被給她用才對，因爲過軟的床，遲早會導致健康問題，不該忽視。不過羽毛被的好處，我也一直到幾年前替大女兒買了一套才體會到的。因她住在三藩市，怕她太冷，就不嫌貴地買給她用了。真沒想到，羽毛被一蓋，把所有身邊的空隙都填滿了，非常地暖和。所以我們自己也買來用。每逢蓋它，常想早知道的話，一定各買一套給媽及婆婆用。自己享用，有些內疚，趕快野人獻曝一番。

近幾年，我們隔壁的城市 PLEASANTON 總算有 BART 可搭乘了。不由得讓我想起來，母親還在的話該多好，她來我家時，她老人家就可以自由自在地到處逛逛，不必等我有空才載他去。她在西雅圖，常服務其他的老人家，

帶她們去坐BUS，特別是新移民，她們都很感激她，封她為BUS博士呢。我也深感內疚，因為當年我很懶得載她去舊金山CHINATOWN購物買菜，雖然知道她最喜歡去那裏買菜。我一直很佩服她不辭勞苦，喜歡煮菜做點心給別人享受。（她已去世十年了，在那些年代，亞裔超級市場並不像現在這麼普遍林立。）有了BART，她也能自己去舊金山CHINATOWN了。母親大人，真正對不起！原諒我一向不太喜歡買菜吧。

說實在，我小時候成長過程中，信仰上最大的掙扎，除了進化論，就是父親的慘死了。畢竟，生命如文章，在乎內容，不在乎長短。家父在醫專畢業紀念冊上的留言就是“諸君，你們可知，活在趣味中是何等美好！”充分顯示出他曾多彩多姿、榮神益人地活過。

話雖如此，留下一向是溫室之花的母親獨自承擔一切，情何以堪？想當年，寡母攜帶著嗷嗷待哺的襁褓及幼兒，必定舉步唯艱。所幸，母親依靠上帝，深信祂的應許，祂不撇下孤兒與寡婦，也深信祂的恩典夠我們用。她一生雖有疾病軟弱與苦難，卻見證神的大能與信實。她坎坷的一生使我逐漸明白神的旨意高過人的旨意，也明白我們應該信得過神的慈愛與信實。雖然祂

沒有保證信主的人一定不遭遇難處，疾病或死傷，祂卻應許在我們的苦難中陪伴我們並加給我們力量，帶領我們走完一生的道路。

感謝上帝賜給我一對愛主、愛人、相親相愛的父母，也非常感謝他們留給我美好的腳蹤。

父親的愛

黃 澗 權

每次想起父親，總會想起他對我那永不止息的疼愛。

五歲以前住在鄉下，醫療設備相當落後。每當我發高燒或有嚴重的病況，父親一定騎著腳踏車，飛快地奔馳過鄉間小路，到鎮上延請醫生到家裡來為我診治。有一天夜裡，我輾轉未能成眠，突然一陣惡心，吐出一隻大蛔蟲，把家人嚇得目瞪口呆。父親卻恍然大悟，如釋重負地說：「原來妳攝取的營養都被它吃掉了，怪不得長不大。今後總算可以健健康康地成長了！」

另外，我有一個奇怪的毛病，幾乎每年夏天的某個午後，我先會感到一陣暈眩，之後，右小腿即逐漸紅腫。父親從一位遠親那裡得到一個偏方，趕緊差派兄姐到海邊採擷一種叫做「豬母草」的植物，將它肥肥綠綠的葉片搗碎成汁，加上新竹碰粉（婦女挽面時抹在臉上的粉）一起攪和，然後一層層

地抹在我的右小腿上，腫燙果然迅速消退。這個毛病一直持續到我小學三年級，父親帶我去看一位剛從日本學成歸國的專科醫生，他爲我打了兩針，給我服了幾天份的藥片。從此「脫離苦海」，「一勞永逸」，這都得感謝父親對我無微不至的照顧。

爸媽生了五男三女，也許是家裡「陽盛陰衰」的緣故，父親不會「重男輕女」。他讓我提早一年入學，跟著哥哥背著書包上學去。有一次大伯母背著我對父親說：「女孩子人家讀什麼書？」我親耳聽見父親以堅定的口吻，斬釘截鐵地回答：「我再怎麼苦，都要栽培這個孩子上大學。」感動得讓幼小的我，淚水不禁奪眶撲簌而下，對父親有滿懷的感激。

父親曾經擔任過公校教師，這對我從小就立志當老師有非常深遠的影響。當我上小學時，他是農會的總務。他最喜歡閱讀書報、蒔花種草、養鳥、垂釣和旅行。我自幼不喜歡陪媽媽、姐姐在廚房做家事，卻最愛當父親的「跟屁蟲」。好幾回，父親讓我坐在他腳踏車的前座，帶著我騎過木麻黃樹下的碎石路。我們緩緩經過淳樸的農家，結實纍纍的果園，金黃色的稻田和綠油油的菜圃，我們也經過清澈的溪流和青翠的原野。有時，我開心地欣賞大自然的

的美景，有時，我專心聆聽父親對我的諄諄教誨，例如：「人窮志不窮」，「吃得苦中苦，方爲人上人」，「天下無難事，只怕有心人」……等等。

當我初學方塊字時，父親以他又大又厚的手教我寫字，爲我削鉛筆，用嶄新的月曆紙幫我包書。國小六年的母姊會，父親可以拿「全勤獎」。初二那年，我代表在校生在畢業典禮致歡送詞，初三代表畢業生致答詞，父親都坐在臺上含笑爲我鼓掌。高一下，舉家由小鎮遷往高雄，我仍負笈古城。父親抽空就來租住處或學校看我，給我房租、伙食費和零用錢；帶我去吃飯，關心我在外的飲食起居，也讓我瞭解家中的近況，紓解不少我對家人的思念。

記得我參加大專聯考時，母親因十二指腸潰瘍開刀住院，父親唯恐我應考情緒受到影響，只好隱瞞實情。每天一大早由高雄趕來臺南陪考，下午又匆匆趕回醫院去陪母親。他看起來相當疲憊，兩眼佈滿血絲，但他還是強打精神，任勞任怨，面帶微笑地爲在大「烤」中的寶貝女兒搨風吹涼，加油打氣。他不曾把愛掛在嘴上，他只是用行動，竭盡所能地在付出。

我唸大學時，幾乎每年都參加救國團舉辦的冬、夏令營活動。大一暑假參加玉山健行隊，「登上玉山插大旗」；大二寒暑假分別遠征金馬前線，接受

戰鬥營的操練；大三籌組山地服務隊，募集食品和衣物，坐吉普車到當時交通不便的偏遠山區，探訪原住民，也到育幼院陪伴院童度過幾個節慶假日。母親愛女心切，非常反對我「離家五百里」，頻頻勸我打退堂鼓。父親卻認為「讀萬卷書」也要「行萬里路」，只要我「遊有方」，他就不會阻攔我遠遊的決定。我有幸能行過山山水水，父親的支持功不可沒。更難能可貴的是父親樂當我的忠實聽眾，肯以耐心和愛心來分享我的所見所聞。他不僅是我的良父，更是我的益友。

我在國中教了四年書後，走上了紅地毯的那一端。父親卻在我婚後半年，因積勞成疾，不幸溘然長逝。那時我正好因公北上，在賽洛瑪颱風前夕，雷電交加狂風暴雨的夜晚，接到噩耗，幾至崩潰。立即收拾行囊，搭乘自強號列車連夜趕回。奪眶而出的傷心眼淚由臺北流到高雄，由黑夜滴到天明，卻永遠喚不回我摯愛的父親。

雖說「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，此事古難全」，但失去慈愛的父親，仍是我這輩子「子欲養而親不待」最大的遺憾，我再也沒有機會可以回報他對我的至親至愛了。

慟

立立

灣區，三月天的陽光雖甚亮麗，但是，當陣陣冷風迎面吹過來，還得急速拉好圍巾，緊縮著脖子，加快腳步衝進室內，從停車場到醫院的入口，短短的一兩百步路，走道旁一片花海，甚是美觀。一大排的櫻花樹，也不知在那一天盛開了，比起特意搭機去日本賞花，見到的不是含苞待放，不然就是近日太過暖和，早於十日前盛開了，看到的僅是尙未謝落的部份罷了。史丹佛，不愧是出了名的醫院，不僅醫療設備完善，環境也相當優美，祇是，老伴住進了醫院，內心世界已沒有欣賞鮮花美景的閒情空間了。

二月十六日，推著行李愉快的踏上了旅途，無須轉機是直接由舊金山碼頭搭乘郵輪開往墨西哥十一日之旅。自從老伴三年前因健康關係被停止駕駛之後，很少去舊金山，在車子進入舊金山附近，從車窗看到一幢幢重疊的住

屋風景，竟然驚為天下第一美景，興奮得有如沒有出過遠門的鄉下小孩。其實多年來，在世界各地，我們曾攜手遊歷過不少名川勝地，只是他四度中風，影響了記憶，每一個城市，每一個風景區，對他似乎都是初次見訪，興奮異常。

船回抵舊金山碼頭的前一日，當老伴午睡之後，反胃嘔吐，遊輪進了San Diego時，整條船搖晃不止，讓他更感不適，晚餐完全沒有胃口，要在船艙內休息，可還關心我，要我換好衣服與同伴們下樓去餐廳晚餐，別陪著他瞎緊張。可是同伴們沒為我預留位置，我只有自個走上頂樓吃「包肥」(Buffer)去。看見諾大的餐廳只有寥寥十數人，加深了內心孤單與淒涼的感覺，放不下的心，加上食慾不佳，匆匆下樓進入房間，看看老伴始終昏睡，內心充滿不安與焦急，遂向同伴們求援，或許臨別在即，人人皆想捉住最後一夜的享樂，一直熬到九點多才陸續接到他們關懷的問候。大家熱心盡力提供意見，展現相偕出遊的同胞愛，還特去請來退休的女護士協助，帶往底樓醫務室，代填病歷，又為我翻譯。折騰了一、二小時，男護士很熱心，細細盤問，還做了心電圖，當他一切就緒，請來大牌醫生，只使用了兩三下聽診器，按按肚子，

即刻判斷是感染到了病毒，掉頭而去，後經男護士打了一針服了兩粒藥片，沒多久就在輪椅上睡著了。之後，隨著藥力的失效，凌晨四點又開始嘔吐，六點鐘不僅吐出有如淺咖啡色的水汁，血壓上升到180以上，當降血壓藥服下未能留在胃內時，我急撥醫務室請求協助，男護士再給兩粒藥片讓他服下，慢慢的又睡著，可是感覺到呼吸急促，我不能離開他身邊，只好撥打總機的電話，對方堅持我們得與一些感染病毒旅客一起出船等待。多久的等待？狗急真的會跳牆，我操著台式英語與之大吵了一場，除非讓我們即刻下船，否則後果遊輪必須負責到底。無奈中我掛上電話，沒想到才幾分鐘，安全人員就來拿護照替我們辦理申請入關手續，特別提行李者也趕來，推輪椅者也陸續到來。本來，隔壁房熱心的同伴也要陪我們下船，可是行李已置於原訂位置而做罷。然而她倆已代連絡了我的兒子媳婦，當我們被送到外面馬路旁，即刻看到媳婦在尋找我們的身影。進入車內，直接往南行，開進 Palo Alto Clinic，當醫生檢視之後說：最好去史丹佛醫院，因該院醫療設備較先進，醫生群隊較齊全。我們即刻叫救護車直奔史丹佛醫院急診室，被檢驗出是肚子裡面出血，不明出自何處，惟有打開肚子找出病源，對症下藥。真是晴天霹

歷，記憶中，除了去年十月底在社區內健身走路時跌了一跤，手底受傷縫了數針之外，不曾再跌倒或受傷，何以脾臟受傷破裂出血得切除？第二日早上醫生還對手術的過程相當的滿意，怎知第四日發高燒，呼吸有些困難，經抽血檢驗發現肺發炎，接著肺部又積水，數日皆睡不著，又亂動亂抓著身上數不清的讓他不舒服的管子。之後，醫生爲了要讓他安靜休息，唯有把氧氣插入鼻孔，也注入藥物讓他睡覺。數日後，突然間血壓急速下降。住在遠方他的子女得知消息後，匆忙趕來探望病情不輕的父親，也好讓他（她）們大哥大嫂回去上班，等遠方的子女假期屆滿回去以後，又二度發高燒，肺部又積水，更加的虛弱。雖然注入數袋血漿也無濟於事，身旁的儀器時常亮起紅燈，讓醫生護士忙得團團轉。因爲老伴始終住在加護病房，每兩小時才准探病半小時，也限制每次不能兩人以上同時進入，爲了讓兒子媳婦探聽醫生對病情解說，只有醫生不在或遇到較親切的護士時，我才有較多的機會，替他按按穴道，輕聲的提醒他：「爲了一切依賴他的老妻，務必堅強的好起來，更別忘記五十年前的諾言；你不是答應我要照顧我一輩子？」我跪求老天爺，請把我有生之年奉獻一半與他分享，甚至李先生請了孫牧師數度來醫院，帶領我

們在他的跟前禱告，都未獲神祇的恩典。我初次嘗到他病重的隱憂，內心的惶恐與痛楚，豈是笨拙的我所能描寫？每晚回到家中，心卻留在醫院，牽腸掛肚的折騰著，記不得多少的夜晚是在淚眼迷濛中悽然入睡。

當護士轉達醫生要與家屬會商，我的心似乎被人重重的擊了一拳，我能預測病情的嚴重性。我婉謝醫生群隊最後一步的急救方式，對於年近八十的老人，已經歷二十多天與病魔的拔河，我怎能忍心爲了急救，或許會折斷胸部的數根骨頭而換取不知僅有多少日子的存活？原本生命就是如此的脆弱，該發生的終究是無法避免的。我唯有接受上蒼給予我最慘酷的刑罰，心碎的是住院的二十五天裡，他不曾有任何的交待，而讓我遺憾終生。

至今，我腦部始終尚未清醒，僅能拉雜的記下這些片斷。在此謹向曾經幫助過我們、愛護我們的長輩們致十二萬分的敬謝。有諸位的疼惜與鼓勵，我會很快的站起來，也期待著有生之年，擔當志工，貢獻些許薄力。

上山尋幽

曾華容

走路爬山健身已成時尚，走到室外運動是我退休後每天的功課。戀丘聖安東尼公園(Rancho San Antonio Park)是聖塔克拉拉縣的管轄區，坐落於洛斯阿圖山麓。坡度不陡，山路小徑大都在林蔭樹下，條條山路相通。公園中有一個狄兒小農場，農場裡養了一些動物，也開闢一小塊地種些蔬菜和花卉。離市區不遠，交通方便又有免費停車場、附近學區的小朋友經常乘坐校車來觀賞，這也是我們經常去的地方。

不同的時間裏，有人上山也有人下山，來來往往的人絡繹不絕。有單行客，有夫妻檔，也有一群相約而來的朋友，更有全家出動的；有相識的，也有未曾見過面的，大家會面總是很有禮貌的打聲招呼「早安」，把整個山區點綴得更有生機與活力。

山路有許多的小徑，可依個人的體力，選擇自己喜愛的小徑，可長可短，悉聽尊便。沿途小徑有百花百草可供欣賞，也可以爬到山坡的上面、鳥瞰灣區的怡人景色。三月天氣不熱，是爬山最好的時節，外子和我，幾乎都是每天上山報到。剛開始時，爬坡像老牛拖車，氣喘吁吁，時走時停，每每總是汗流浹背，滿臉通紅、真想棄甲而歸。慢慢的體力加強了，下山時，像脫韁的野馬似的，邁開脚步直奔山脚下，欣喜完成任務。

我們曾走過小狼山谷、小淘氣山谷和牧草地三條山徑。每條山徑，四季景色不同，路程和坡度也不一樣，享受迥然不同的感受。唯有瓦電山路，因為坡度陡，山路又長，且樹蔭少，不想半途折返，敗興而歸，所以至今仍舊沒有勇氣去試。山貓環是我最喜愛的一條山路，山谷中的水，由山頂沿着山谷而下，匯集成小溪，溪水清澈見底。走在林蔭樹下，微風徐徐吹來，聽着潺潺溪流聲，令人心曠神怡。

山路健行，除了強身外，我們每次都帶着數位相機，外子掌鏡，我當導演。沿途山路小徑旁的百花百草和樹林都成了我們獵取的目標。一路上，映入眼簾的，有林蔭樹下漫步的火雞、小鹿、出來覓食的兔子或鸕鶿，優閒自

在。最常看到的是在林間爬上爬下的松鼠，一點也不怕生，見人走近，依然故我。讓人感受盡是一片祥和與世無爭的寧靜。奇形怪狀的枯樹，像極了站立着伸展雙手的大熊，還有些像長着眼睛的樹幹，仿佛是枯樹匯聚的動物園，一一入了我們的鏡頭。

整片山林，沒有喧鬧聲，遠離凡塵，甩掉煩惱。上山練腳力，每次都有驚喜發生，增添不少樂趣，是健身之外的另一大收穫。朋友們，讓我們一起走進大自然，盡情享受好山好水。

退休後

吳木盛

十七年前(1990)剛不上班，每遇到朋友，他們的問題常是「你歸工仔厝創啥物？」(你整天在家裡作麼)？要回答這個問題，時常感到困難，不知從何答起，也不知道答甚麼。過了一段時間以後，爲了避免麻煩與保護隱私權(Privacy)，我發現了一個很聰明的回答：「疼某」或「當疼某大學校長」。以疼某來保護隱私權，不能不說是「以毒功毒」了。疼某是隱私權裏頭算最隱私的。一聽到疼某，多數的朋友就不敢再問下去了，有一些朋友甚至於尷尬地，不知如何收拾殘局。此後的日子好過多了，因爲他們不敢再問我那煩我心肺的問題。就這樣我暫時解決了這個困擾。

不過天天講疼某，即使朋友不厭煩，我自己也會。因之我不能不想辦法，由疼某的深坑裏跳出來。爲此我想我非要徹底地，以其它更堂皇的方法，來

消滅他們的「吳木盛天天在看天花板過日子」的錯誤印象不可。我的計劃是：讓朋友知道我擁有他們羨慕的社會地位，並無時無刻獻身於甚為重要的事業，雖然我已光榮地由化學工程界引退。於是我在夢幻裏創造了「上閒有限公司」(Sion-Yen Corporation, Ltd.)。既然公司是我自己發明的，我就「當仁不讓」地自任董事長。此後當朋友問「你歸工佇厝創啥物？」時，我就大言不慚地說，在經營上閒公司。然後又說自己在當董事長。又請他當董事，假如他願意。如果他住在其它城市，我除了聘請他當總公司的董事以外，又要他兼分公司的主任。我對贈送頭銜很慷慨，絕不吝嗇。自成立上閒公司後，我又重新過既有色又有香的日子。一生裏第一次當董事長絕非小可，被叫「吳董」很爽，確是「心涼脾肚開」。

雖然我缺乏 Business Sense，胸又無大志，但我知道「事業如逆水行舟，無進則退」，又我也發現名片上空白太多，無社交場合頗為不妥。因之，在二零零零年以前，我努力向下游發展（上閒的「上」算上游，而「閒」則是下游）。上天不負苦心人，在這不到十年的時間，我又成立了「無閒」、「足閒」、「閒閒」、「清閒」、「長閒」與「尙閒」等公司。在我的奮鬥過程，我的最大

困難是人事的安排。好在我所有的朋友，都很樂意幫忙我，又他們對能讓他們頭大的頭銜都「不止仔」有興趣。因之，二十多個董事頭銜一掃而空，只是董事以下的職稱，乏人問津。爲此開董事會幾次，但全無結果。無奈只得取消董事以下的任何職位。我所屬的所有公司，就變成「有頭無尾」的公司。這種有頭無尾公司，其實並不影響大小局。我的名片上印的七個董事長頭銜S仍很完整（請注意頭銜後面的「S」，這在表示我懂英文法，複數當然要加「S」。）絕聞不到一點「有頭無尾」的味道。老實說誰也想不到我是一「有頭無尾」的董事長。我很滿足擁有這許多頭銜。可是誰知道這只是暫時的，真是人心不足蛇吞象。

搬到北加州後的二〇〇二年，有一天帶了這印有七個董事長頭銜的名片，去參加朋友娶媳婦的婚宴。一上喜席，座上客就相互交換名片。一看到兩位久未見面的兒時朋友之名片，我差一點就昏倒。他們的名片上，印有密密麻麻的董事長與執行長的頭銜。單是董事長就有將近十個、名片的一面是漢文，另一面是英文，並印有日本、中國及美國連絡處的地址、電話、傳真及E-mail addresses。

這兩位朋友小時腦筋奇差無比、考試時又擅於作弊，考初中考了兩三次、最後據說還送了紅包才被錄取。現在卻是人上人。我確實很「不甘願」，於是痛下決心要更上一層樓。

從婚宴回來，我又埋頭於創造新公司。既然下游已發展完成，再也沒有發展空間、我只有向上開拓

經過幾個月的不眠不休，我終於又成立了「上順」、「上鎗」、「上好」、「上強」、「上勇」、「上紅」、「上美（S.E.）」等上流公司。腦海裏，還有以後待創立的「上少年」、「上豔投」、「上有錢」、「上Hiau-Pai」、「上爽勢(San-Sei)」與「上界好」等三字的公司。如果有需要，還有四字與五字的在等待創造。經過創造再創造以及再再創造，我已將自己塑造於不敗之地，與天地共永恆，與日月同爭輝。

於是我又拾起了久不用的高爾夫球桿，而且我也不會忘記在錢袋裏放幾百張掛有幾十個董事長頭銜的名片，以便回答「吳木盛，你歸工仔厝創啥物？」之用。或許讀者會說：「用心良苦」，對於這一句話，我欣然同意，絕無異議。

槭樹下的奇遇

黃瀨樞

常聽人說「陽光底下沒什麼新鮮事」，但對當年初來美國的我而言，就好像劉姥姥走進大觀園，興奮加上好奇，凡事無論大小，都能叫我雙眼為之一亮。尤其是告別十八年忙碌的粉筆生涯，成為全職的家庭主婦，心境上恰似閒雲野鶴般的瀟灑自在，更能盡情去欣賞這片旖旎的異國風光。

我習慣在外子上班、孩子上學之後，走出斗室，迎向大自然的懷抱，期盼在令人心曠神怡的「森林浴」裡，為每一個在海外的日子拉開美好的序曲。一個初秋的早晨，在和煦的陽光下，沁涼的空氣裡，我的精神倍加抖擻，邊走邊觀賞樹上逐漸轉紅的楓葉。突然間，一隻松鼠吸引了我的注意。我停下腳步，看著它從一棵高大的槭樹上飛奔而下，在草地上抱起一個甜甜圈，那個模樣真是討人歡喜。

就在同時，我發現不遠處，有位女士也正含笑注視著這隻可愛的松鼠。我們的目光相遇，會心的微笑拉近彼此的距離，我們很有默契地走近對方，開始交談。原來她正在等候一個朋友，開車來接她去查經，而那位一向準時的「老」友那天卻遲到了。我們互留姓名、電話、地址，得知她是瑪格麗特·凡德太太，與她的么兒（三十好幾的單身貴族）住在我們對街轉角的公寓裡。她非常誠懇地邀請我參加她們下週的查經聚會，我毫不猶疑地答應了。

星期四那天，我準時赴約，凡德太太（她要我稱呼她「瑪姬」）高興得緊抱我，親我的臉頰，並送我一本嶄新的聖經。到了查經班，她喜孜孜地逢人就介紹說：「這位是 Jennifer，剛從臺灣來的。」我禮貌地和她們一一握手寒暄，沒想到這十幾位祖母級的老太太熱情洋溢，對我一樣又摟又親，熱烈的歡迎讓我受寵若驚。查經班結束後，接著有一個溫馨、別緻的慶生餐會。會後，這些阿嬤們不忘叮嚀我今後繼續參加她們的聚會。我含笑答謝，內心卻深感徬徨、猶豫。

回想在台灣時，有幾年聖誕節，全家一起去參加空中英語教室彭蒙惠老師主辦的聖誕晚會，對現場平安、喜樂的氣氛，對「天韻詩班」天使般的歌

聲，留下甜蜜、深刻的印象。但因外子與我都在燒香拜佛的環境長大，相信宗教都是教人爲善，凡事只要做到「仰不愧於天，俯不作於地」即可，因此兩人都未曾選擇特定的宗教信仰。加上當時孩子尚小，公務又忙，和教會就一直保持「敬而遠之」的關係。如今要我每週上教會或立刻決定成爲基督徒，真的有些徬徨。

我把我的想法告訴瑪姬，她不以爲意，我也鬆了一口氣。從此以後，我們經常互相探訪，偶爾共進午餐。有時聽她細數年輕守寡，獨力把子女撫養長大的艱辛過程；有時一起觀賞她珍藏在骨董櫃裡的陶瓷、水晶，每一件都是她過生日或節慶時子女所表達的孝心。此外，我們聊她在花房裡悉心栽培的各式盆景，也談她掛在牆上琳琅滿目的藝術作品。瑪姬在餘暇，除了研讀聖經，蒔花弄草外，最愛寫詩。在她送給我的一首詩裡，描述我們的有緣相聚，完全是上帝美好的旨意。神藉著一隻小小的松鼠施行奇蹟，讓她有機會向一個異鄉女子傳揚福音，她衷心盼望我們全家能夠早日成爲主的兒女。

很奇妙地，在那段日子裡，臺灣福音教會的一位陳姐妹常常來電話和書信，關懷、鼓勵我們全家參加教會的各項活動。我雖心存感激，卻仍舉棋不

定。在我們裹足不前時，碰巧北美世界日報副刊在廣大的讀者群中徵求「每月話題」，我寫了幾個去應徵，結果揭曉，我的名字不偏不倚地排在「信仰」的行列裡。透過話題裡多篇感恩與讚美的見證，祂要我明瞭「敬畏耶和華、是智慧的開端·認識至聖者、便是聰明。」（箴言9：10）

「你要專心仰賴耶和華、不可倚靠自己的聰明·在一切所行的事上、都要認定祂、祂必指引你的路。」（箴言3：5—6）

九四年三月下旬，我們全家終於走向教會。在劉牧師的諄諄證道中，我們深受聖靈感動，更加肯定能夠「與主同行」才是真正的福杯滿溢。母親節那天，我們一家四口都受了洗。當瑪姬知道這個消息時激動得掉淚，因為她一直為我們的救恩恆切禱告。隔年二月，她接受我的邀請，欣然來到我們的教會，上臺為這事做見證，還告訴主內弟兄姐妹，她愛我就像愛她的子女。我何其有幸，擁有如此豐盛的友情，主的恩典真是源流不盡。

滿心感謝主，賜給瑪姬和我「千里來相會」的緣份，並藉此引領我們全家走向聖靈的青草地，在紛爭、擾攘的塵世裡不致迷失自己。

又值得一提的是，我來美國認識的第一位外國友人，這位樂於引人歸主

的女士，竟然是曾到臺北演唱的當紅樂團「珍珠果醬」主唱艾迪·凡德的外婆（艾迪從母姓）。

我舉手歡呼，感謝耶和華，稱頌祂安排這段「槭樹下的奇遇」。

關心「伯大尼之家」

鄭志道

前些日子，自美返台省親，有幸參觀了家鄉屏東的一個大家庭——伯大尼之家，感觸良深，寫出來和大家分享。

四十三年前，地球那一端北歐，挪威，有位滿懷使命感，勇於冒險及愛心，兼有木匠專業的蘇超生牧師，漂洋過海來到炎熱的台灣南端，尋覓落腳服務的處所。結果，選上了屏東市海豐的荒蕪溪埔上，讓他實踐信仰、願景，完成蒙召之心願，「伯大尼之家」於焉誕生了。

伯大尼目前收容一百四十位院生，包括七歲到四十二歲的智能障礙者，其中有七十五位是失怙失依憨兒。院方依據年齡、障礙程度及學習狀況之差異，進行分組，給予就養、就醫、就學、就業等不同層面的需求，提供適切的療養與個別化的教育訓練。

伯大尼全面落實環保概念，利用當地的楓港溪石與大片玻璃為牆，改造成樸石屋有機養生餐廳，全體師生更全面配合不使用市售清潔劑，不噴灑殺蟲劑。重複使用水資源、節約用電能源，倡導垃圾分類、資源回收，再予利用，營造愛護地球，尊重造物者的美麗樂園。

在二〇〇三年，伯大尼完成了內政部規定相關設施設備的申請補助及施工安裝，院生終於有了設備完善的教養環境，新的住宿大樓彷彿是座城堡，充滿了許多愛心人士的默默付出與關愛。在提供智能教養的服務下，院生每個月食衣住行的經常性開銷及設施設備的維護管理，就是院方龐大的負擔。

伯大尼之家，年度經費來源，百分之四十是政府補助，百分之十五是院生家長應繳納之教養費的自付額，其餘不足的百分之四十五是靠對外募款。近年來，因為時局動盪，立法院刪減、凍結社福計劃預算，讓社福界雪上加霜，陷入困境。

在今年，伯大尼拆除了阻隔裡外的大門高牆，開展雙臂和外界融合接軌，讓院生們不再孤單，倘開來迎接外界的關懷和造訪。

在那裏，我目睹了身心障礙的院生、在兼顧教養與環保用心設計的美好

環境下，受到有尊嚴的人性化教養，減輕家庭、社會負擔，無論是施者或受者打成一片，營造人間美麗樂土，偉哉志業啊！

未來，伯大尼計劃拆除三、四十年的老舊建築，改爲特殊教育教室，及社區融合的服務據點。伯大尼地處隸屬農業縣的台灣南部，向政府申請補助及爭取資源極爲不易，院方只有輔導副業謀求自力更生外，並極力透過傳媒管道向大眾呼籲共同關懷這群憨兒。

國人在中秋節的習俗是“月圓人團圓”的一天，但遺憾的是伯大尼的院生們每逢團圓的日子，往往是“月圓人缺”。無法享受親情擁抱團聚的氣氛。但是，有所感恩的是扶輪社團體的愛心澆灌，使伯大尼有個熱鬧、溫馨、豐盛的夜晚。院生們看到紅紅的大圓桌，與奮得嚷著要辦桌歡宴了。他們努力表演著老師平日教導他（她）們演出的內容，在輕快的打擊樂曲後，化身天使的院生們登場，在活潑的音樂聲中，儘管院生們的動作無法一致，但那臉上的笑容是一樣的愉快、一樣的燦爛。最後，院生們裝扮成嫦娥、玉兔，應景的來一段趣味服裝走秀，爲熱鬧、溫馨的晚餐劃下句點。祈望每年的中秋節會如往年一樣，讓院生們散發出獨特的光芒及展現出生命的活力。

伯大尼之家就是共同努力讓一些造物之神無心造成四肢欠全、心智受傷的弱勢者，有個安養生息的好所在的大家庭。伯大尼摒除一般家庭難以承受之痛，樹立特殊教育團體楷模，值得國內外善心人士的讚美及支援。

伯大尼之家地處偏僻的島國南端——台灣屏東，可選擇乘坐飛機、火車抵達屏東後、轉搭計程車約十分鐘車程可達。

相關問答或造訪事宜可打電話臺灣屏東伯大尼之家 886-08-7367264 或下列電子郵件查詢：
bethany.pt@msa.hinet.net / lee1114ys@yahoo.com.tw

屏東伯大尼之家參訪記

陳秋月

二〇〇六年底，許敏政牧師伉儷，遠從台灣屏東市，來灣區訪問，在此之前未曾聽過有個叫「伯大尼之家」，乍聽之下這名稱以為必是一座歐州式的豪華旅館吧！經過說明才曉得是個專門收容智能障礙者及無家可歸的人。

好奇之下，有很多人發問很多問題，比如說這是個怎麼樣的組織、那些人在管理與發展、經費是怎麼來的？申請者有任何資格限制嗎？

哦，原來是由一位從北歐挪威來，名叫「蘇超生牧師」的宣教師，滿懷使命感與愛心，來到台灣尋找落腳事奉的地點，在鄭志道會長協助之下，終於在一九六三年于屏東尋得他的實踐信仰，圓夢之處，上帝所託付的使命已具雛型，成立了「伯大尼之家」。

他在伯大尼之家整整待了廿年，當初只爲了我們台灣一些無家可歸罹患

小兒麻痺的棄孩，付出愛心，後來再幫助這群被社會漠視的身心障礙者，直到退休才回他的故鄉挪威。假若您有機會到「屏東伯大尼之家」拜訪，在前院裡可以看到蘇牧師的銅像，在那裡歡迎您呢！

伯大尼之家是一個非營利機構，由一群有愛心的人在服務，其經費的來源，有些來自政府補助，但主要來源是依賴有愛心的大眾人仕，現在有一百四十多位院生；長期居住在裡頭的大部份是無家可歸的孤兒，年齡最大的六十多歲，最小的五歲多，現在由院長許敏政牧師帶領二十多位愛心滿滿的老師及二十多位工作人員在照顧。

初步了解之後，就請教許牧師，是否年紀大的人也可幫忙，得到的訊息是：金錢上的幫忙當然是很重要，但是院生們最需要的是對他們的愛心，見了他們，只要對他們笑一笑、抱一抱、握握手，他們就會很開心了。所以我就想這種事情做起來應該沒問題！但是另一方面我心裡也有點怕怕，因為以前在台灣時常常在街道上看到這類的小孩在向人家乞討，那模樣有點奇怪。雖心中有些疑慮，仍決定在2007年中回台看看。我一提出這想法，在美國、台灣馬上有人響應，於是我們這一群阿ma（祖母）級們從美國、台灣、中國

大陸，就在三月初，集合來到南台灣屏東，開始一連五天的訪問。

沒去之前當然我的心裡有些憂慮，因為去了不曉得會遇到怎麼樣的狀況？走出車站就看到許牧師娘滿面笑容來迎接，心中就安穩許多。到了“伯大尼之家”一走進去，就有那種平安、快樂、和祥的氣氛，立刻撩繞著我們，同時，馬上就有人圍過來跟我們打招呼。雖然剛剛開始時大家都彼此有些害怕的樣子，你怕，我也怕，院生們的穿著沒有我們想像的那麼差，都很乾淨，他們的臉若不仔細看的話，有些人幾乎看不出有什麼毛病，他們盡他們所能表現的愛心來歡迎我們。有趣的是其中有院生還誤認我是阿公呢，哈哈！

牧師娘接著介紹他們的院區，一進大門就可看到一大片的翠綠椰子林圍繞在週圍，中間有一幢六層樓高城堡式的建築物，是他們的宿舍，按照年齡、性別分成幾個大家庭，除了有些活動需要到外面的操場，或禮堂之外，大部份的時間都在裡頭，由幾個老師輪流廿四小時照顧，同時也訓練一些輕度智障者幫忙重度者，因為有些人連最基本的日常生活都無法自理，吃、穿皆需有人幫忙。他們相互照顧，到外面活動時都是手牽手、成雙成對，看起來蠻可愛的。

大樓最上層還有些套房是開放給義務幫忙者，或是給從外地來的老師，或者是給訪客住宿的，因此我們也有機會在那裡生活好幾天呢！除了宿舍之外有很多教室是專門為復健和智障職業訓練班等之用。他們有個好大的庇護工廠，提供十五歲以上院生妥善的技職訓練場地，裡頭有電器零件加工、藤線編織手提包班，包裝有機茶葉工作坊。還有院生負責看管動物園、植物園、按照他們的能力給予不同訓練，以便日後他們有自立謀生能力。

很整齊的翠綠色的庭院，有動物園、植物園，更有國際知名的蘭花，聽說還有一大片的竹林，可惜我們來的時間不對，沒法嚐到新鮮的筍子。另有一大片是有機菜園，種植很多種菜我都沒有嚐過。所有工作都按照他們的能力、分層負責，別小看他們，個個都是盡心盡力認真的工作著，他們有個樸石屋養生餐廳對外營業，所用食材皆出自有機菜園、動物園，只有海鮮無法供應。餐廳是建造在一個廣大的水池旁邊，水流經過餐廳下面透過玻璃板你會覺得是坐在水裡頭享受呢。

接下來的日程表，牧師娘安排我們參與院生的活動，一起做讚美操、敬拜、唱歌等，這些活動對這群阿媽來說沒問題。接下來的工作就有問題了，

儘管牧師娘安排最簡單的工作，幫忙整理園子清掃野草，誰知這些阿ma沒法彎腰、蹲下，沒有幾分鐘個個找理由溜走了，真不爭氣。哈哈！去學做籃子好了，沒想到也不簡單呢？我們只能做準備工作，把一大捲的藤條剪成所需要的長度，在這裡有個男生叫阿強專門負責做底層，有個叫阿娥的女生負責上層的部分，這兩個人都是輕度患者，只要天天服藥控制就沒有問題，他們不必藍圖就可編織很漂亮的手提包，當然收尾是由老師完成。

幾天相處，發現個個都好可愛，但是背後各有不同的辛酸故事。阿娥是很漂亮的女孩，因父母離婚之後，天天被父親虐待，最後精神出了狀況變神經有毛病，她家中有三姐妹因父親不做事，只爲了喝酒錢，以區區一千元將自己親身女兒，甚至最小的十歲女兒也不放過，逼迫去當雛妓，後來被人報警才轉送來這裡。現在那最小的女孩，看到陌生人仍然怕被賣出去，她心靈所受的創傷不知什麼時候才能醫好。有個男生是被遺棄在伯大尼之家門口，現在長大一些，心裡上期待著家人來接他回家，所以每天一早起來就把他所有家當塞進背包，在園子裡轉來轉去，他不會說話，只用手語：我要回家，看起來既可愛又可憐，還有好多好多講不完的故事呢！

這裡的院生，生活在牧師、牧師娘，還有老師們的愛心，耐心照顧之下，過得實在很幸福。雖有辛酸事，當然也有甜蜜的事，有次我們和十個院生外出參觀，當我們休息吃點心時，阿強就多拿了一份說要給院長（他沒跟我們一起），由此可看出牧師、牧師娘所付出的辛苦與愛心，他們也會用愛心回報，”愛人如己“在他們身上可看到，院生們所得到的愛，也懂得如何回報。

由這次我到伯大尼之家訪問之後，深深感受到我是個多麼蒙福的人，雖然有些年紀，但還有個健康的身體能到處走動，”施比受更有福“這句話是說，將福份與需要的人分享是何等快樂的事。

假使您有回台灣時，希望大家一起到”伯大尼之家“去訪問，若不能遠行也可以多關心在我們身邊的棄兒們。

願神祝福牧師、牧師娘的事工。

蠟燭寄情

曾華容

颱風停電的夜晚，父親總會點燃一支小蠟燭。我們會圍繞在桌邊，看著燭淚一滴一滴的滑落。無助的夜晚，搖曳的燭光驅走漆黑，感到一絲絲的溫馨，讓自己對蠟燭也因此有一種說不出的情愫。

中學時，讀到唐朝詩人李商隱的詩：「相見時難別亦難，東風無力百花殘，春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾。」時，詩中所表現的一往情深與纏綿哀婉的淒楚，牽動與揪住了我的心。把原先說不出的情愫，化爲欣賞與喜愛。小時候，看到的蠟燭是長條形，顏色有紅、白兩種。紅色蠟燭用在喜慶宴會上，喜氣洋洋增添熱鬧的氣氛。白色蠟燭一般都用在祭祀或喪禮上，顯得肅穆哀傷，這些蠟燭造型都很簡單，家家戶戶都會存放一些，以備不時之需，但很少人把它當成收藏的物品。

一九八〇年我們到史丹佛大學參觀，順道去逛大學裡的書店。外子與兒子逕往書架尋找喜愛的書籍，我則隨興瀏覽櫃子裡的各種擺飾。一隻蠟燭製成的貓頭鷹，吸引住我的視線。從沒看過蠟燭有這麼美的造型，高約五寸，黑白與褐色相間，顏色柔和。越看越心動，好想買下來帶回家做紀念，一看標示要價美金二十五元，以當時的物價，這隻蠟燭貓頭鷹雖是物美價卻不廉，只好打消購買的念頭。

回家後一直很後悔，雖然蠟燭的成本很低，但藝術是無價的，喜歡就買，爲『錢』計較，感到自己很俗氣。真心喜愛，爲何不買下？內心掙扎多日，決定再走一趟，終於把它買回家。每日觀賞，愛不釋手。這隻貓頭鷹引發了我日後收集蠟燭的興趣。

外出旅遊時，總忘不了去找尋蠟燭。中意的或造型奇特的就買下來，讓自己高興幾天。這種嗜好就像喝酒的人一樣，每天不小酌幾杯，就是不舒暢。我自己不喝酒，卻對收集蠟燭成了『癮』。每隔幾個星期，就往卡媚兒(CARMEI)跑，說是到海邊看海，其實真正的目的地是鎮上一家蠟燭專賣店。有不少外國來的蠟燭，五顏六色、大小不一，樣式很多。每次總會買幾個，滿足我心

靈上小小的快樂。

親友們知道我在收集蠟燭，也幫著買來送我。近百個蠟燭，有小巧可愛的兔子、金龜子、小鴨子，有水果造型的南瓜、梨果、更有刻工細膩鑲花的、嵌貝殼的動物，琳瑯滿目。把一個櫃子擺滿，又另闢地方擺它。

每個蠟燭都有各自的來歷，自己買的、朋友送的，有飄洋過海的，也有越州而來的，都寫滿了不同的故事，也充滿著思念的情懷和情誼。收藏蠟燭，捕捉時間的記憶，它成了我唯一的嗜好與樂趣，讓平淡的日子裡充滿五顏六色也豐富自己的人生。

洋蔥之妙

何秀滿

洋蔥(Onion 學名 Allium)是二年生植物。它有筆直細長的空心筒形葉子，並在靠近地面結成球根，這就是我們做爲食用的部份——洋蔥。

洋蔥的經濟價值頗高，現今的主要產地是中國、印度及美國的加州、俄勒崗州或科羅拉多州的產量最多，是一年四季在市面上鮮有缺貨的美廉蔬菜之一。

洋蔥有一種強烈的辛辣味道，所以有些人不喜歡這種異味而忌吃，其實它不但對人的身體有許多的助益，並可用於治療多種病疾，也是一種強而有力的抗老化的蔬菜。

早在八十年以前科學家研究證實，洋蔥可以防止血液中的血塊形成而預防血栓、降低血壓及血糖。現在市面上降血糖及降血壓的成藥頗多，但服用

後降低過多而成低血糖及低血壓，造成許多困擾。食用洋葱就不必擔心發生這種副作用。所以許多醫生都會建議糖尿病患者每天至少吃半個洋葱或飲喝一小杯洋葱汁。

近代醫學又發現洋葱可以預防癌症及心臟病，因為血液中的膽固醇並兼有清潔血液的效用。其中洋葱所含硫醇基(Glutathione)可以補給肝臟，預防肝細胞遇到破壞而致肝功能的降低。

人的眼睛也含有許多硫醇基，因隨年齡的增長，其含量逐漸減少，造成水晶體變濁，形成模糊眼或飛蚊症，進一步便成白內障，洋葱就有其預防及改善療效。

當然骨質疏鬆的預防更是現代人最重視的問題。「關心自己也關心別人」獻給喜歡喝咖啡的朋友做一個衷心的忠告，請多吃洋葱吧！就算討厭那種辛辣味，也要勉強捏住鼻子吃洋葱。據載吃洋葱比那防止骨質疏鬆症藥品(Calcitonin)的藥效還好。

食用洋葱通常可以選擇很多種烹調方式，除了和肉類、魚蝦、蛋或其他蔬菜類調配蒸煮炒炸或燒烤外尚有治療各種病疾療效。許多人選用洋葱，以

黃色及白色洋蔥療效最好。又說了，生吃比燉煮洋蔥是最上乘的療效方法。可有下列幾項吃法：

(一) 生吃：這是可以全部吸收的療效方法。切洋蔥時，因洋蔥含有硫化芳基(ARYL)的摧淚成份，讓人流淚。為防止刺眼流淚，在切洋蔥前先将切刀沾水一下再切。洋蔥可治失眠、模糊眼及消除疲勞，更可預防老人痴呆症呢！

做法：

- 1 除去表層面的乾薄皮，切成薄片生吃嚼食，甘美可口(因人而異)。
- 2 可以摻些蜂蜜或清醋，以減除自己認為的辛辣。
- 3 有人怕這異味，可以放進水中淡化，但是會流失原有的有效成份，所以並不鼓勵。

(二) 洋蔥薄皮茶：其實前述撥去的乾薄皮，含有許多橡黃素(Quercetin)成份，具有柔軟毛細血管作用降低血糖值的效果。**做法：**
將數個所撥除的乾薄皮收集後洗淨，

- 1 放進小鍋，以七八分滿水煮，沸騰後改用慢火繼續煮，
- 2 數分鐘後鍋水會呈茶紅色，等到退了溫，過濾除去薄皮屑，

- 1 將茶水倒入瓶中，放進冰箱冷藏，
- 2 每天喝五、六百CC，可以喝上兩三天。

(三) 洋葱醃醋：現代人往往攝取的脂肪過多，引起多種病疾，洋葱及醋均有減少血液中多餘的脂肪及糖分的作用。所以兩者並用同時攝取，對糖尿病、多脂血症，肥胖症、模糊眼或白內障更有療效。**做法：**

- 1 將洋葱數個撥去表層乾薄皮。
- 2 洗淨後等表面水份自然乾。
- 3 切成5~6公釐(1/4吋)四方塊，放入闊嘴玻璃瓶內。
- 4 倒入天然釀造的清醋，將所有洋葱塊淹沒。
- 5 密封瓶蓋放置在陰涼處的一個星期，取出一起吃。
- 6 每天約吃50公克(約二盎司)為度。

(四) 醃洋葱酒：這個方法許多人都知道，口傳很多。這是歐洲人流傳很久的藥用酒。紅葡萄酒含有極多的多聚酚(Polyphenol)而洋葱含有豐富的抗氧化物質。兩者相輔相成效果更佳，所以一併飲用，會令人全身的血液循環暢通，腳底手尾變暖，其肩痛、腰痛、膝蓋痛等酸痛就會減輕甚至消失。**做法：**

- 1 與洋葱醃醋雷同，只是將紅葡萄酒代替清醋，
- 2 放在陰涼處三~四天後開瓶用濾網將酒和洋葱分離，
- 3 將酒裝瓶放進冰箱冷藏；洋葱可食用，
- 4 洋葱酒每天喝一、二次，每次40~50cc為宜，視個人體質可以酌量增減。

(五) 洋葱湯：胃部不舒服，沒有胃口，建議喝些洋葱湯。洋葱熱煮成湯，辛辣就消失，所以沒有刺激性的問題。洋葱也有消炎的功能，輕微的胃炎不妨喝碗洋葱湯試試。做法：

- 1 將洋葱一個撥除表層乾薄皮，切成薄片，
- 2 和約半公升的水一併下鍋，先用烈火煮到沸騰，
- 3 改用弱火繼續再煮20分鐘後，摻入少許食鹽或自己喜歡的調味料食用。
- 4 請記住！要趁熱喝才有藥效。

要活出健康活得愉快自在，請長輩們不妨多攝食洋葱！

酒精手擦

洪美和筆錄

(陳柳江醫師 3/24/07 在聖荷西臺灣長輩會南區懇親會演講的部份摘要)

在美國行醫需要執照，但不表示醫師能在醫院施行醫療作業。醫師須要通過每兩年一次醫院所要求的種種考核，諸如執有效執照、同輩品鑑、醫學再教育等，才能繼續享有醫院內行醫的特權。同樣的，醫院每兩年也需要通過 JACHO (Joint Commission Accreditation Hospital Organization 聯合醫院資格鑑定委員會) 的檢核，否則便失去資格看聯邦政府的社會安全醫療健保，這是大部份醫院收入的來源，不通過審查，醫院便無法生存。

該委員會是民間機構，檢查嚴格，醫院都要總動員、戰戰兢兢來應付這大事。檢查範圍無所不包；包括病人照顧服務、訊息流通、醫護人員資格、設備安全使用、感染控制、軟體電腦處理、藥品調配、人事訓練、病人安全、

醫院環保、品質提昇、醫學倫理、足夠的醫事人員等等。總之，是針對確保病人安全，足夠的服務來提昇醫療品質而設立的品鑑委員會。但也相對增加了許多醫療成本，怪不得美國的醫務費用特別昂貴。其中，感染控制是最常被檢查的項目。俗語說「病從口入」其實是「感染由手傳開的」。目前，到醫院探訪病人的訪客，常被要求探視前後要用肥皂液洗手，最近一年來，可用酒精手擦(ALCOHOL-BASED RUB)來代替肥皂液洗手了。

酒精手擦(ALCOHOL-BASED RUB)用在下列情形：

- 1 接觸病人皮膚前，如量血壓。
- 2 在病人面前，接觸到微生物的醫療設備。
- 3 碰觸到病人體液、身體黏膜、傷口或包紮紗布。
- 4 碰觸到有被污染的身體部位。
- 5 脫掉衛生手套後。
- 6 使用病人插入導管前。
- 7 肥皂液洗手後，碰觸病人前。

其方法如下：放置酒精手擦膠液在手掌上，然後雙手指掌間前後擦拭，直到手乾，約需六十秒。

肥皂液洗手用在下列情形：

雙手有明顯可看到不潔淨的外物時。飲食前後。使用廁所後。使用過五至十次酒精手擦後，去除積存的膠漬。

其方法如下：用肥皂液洗手，雙手指掌間前後擦拭至少十五秒。用清水沖洗，再用一次使用丟棄的手巾紙張擦乾，再以此手巾紙張按住水龍頭關水。不要用熱水洗手，以避免引發皮膚炎。洗手後，手應「乾」淨，因為「濕」手比「乾」手更會傳播細菌。

酒精手擦有如肥皂液洗手一樣有效，且方便，可應用在日常生活中，長輩們在含飴弄孫、安享天年之際，可在藥店或超市花費美金一、二元，購買小瓶酒精手擦，帶在身上隨時使用，可減少去洗手間洗手次數，因為洗手間較濕滑，有跌倒骨折之慮。當然，陪伴兒孫們出遊、酒精手擦可隨時隨地使用、安全、方便又衛生。

懷舊治療——卡拉OK

林祥雲

「健忘症」是老年人很普遍的症狀，只是程度上輕重有別，輕者只是「無頭神」整天找鑰匙、找眼鏡；重者成爲「癡呆症」，忘了自己的名字，忘記親人，出門回不了家，失去自理生活的能力。目前還沒有藥物可以有效治療「失智症」，只能減緩失智的惡化速度。

去年底回台灣期間，在報端上看到一篇，懷舊治療失智症的專題報導，印象深刻。據報導，台灣長庚醫院桃園分院護理之家，經常邀請布袋戲團來表演傳統的布袋戲戲碼，也曾找來歌仔戲班來表演歌仔戲，看得這些失智阿公阿嬤如醉如癡。有時也會邀請「原野三重唱」來唱民謠、唱老歌。目的是要喚起這些失智者的記憶。

失智症是一種進行式疾病，發病後百分之七十變得冷漠，百分之六十會

出現走來走去、躁動不安的現象。如果未加以治療，往往在短短兩年內會退化到末期。

「懷舊治療」是失智症的重要療法，透過往昔時光的點點滴滴，讓他們走進時光隧道，重溫舊夢或透過唱老歌、看老照片，勾起患者的甜蜜回憶。長庚護理之家甚至將病房走道佈置成光復初期車站的模樣，手搖電話機、竹桌竹椅、不一而足，讓這些失智的老人家，藉著時光隧道回到快樂的童年回憶中。

北加州台灣長青學院佛利蒙校區的卡拉OK班，唱老歌、談童年往事，或許有「懷舊防呆」的效果。發現參加卡拉OK的學員，個個變活潑，笑容滿面，或許有一天卡拉OK會被醫學界推薦為最佳防治「失智症」的方法。

長青學院的卡拉OK班是對外開發，歡迎鄉親自由參加每星期二及星期五共兩天上午十點到下午三點的活動。

再談卡拉OK

王伯松

拙作“卡拉OK的聯想”一文、曾經刊載於《長輩的生活智慧》第三輯，現以“再談卡拉OK”和大家一起分享。

音樂可以陶冶人的情緒，欣賞優美的音樂，可以使人愉快和振奮，也可以消除煩惱和頹喪。音樂作用於人體構造的功能，可以促進新陳代謝，可以使人神采奕奕，脫俗超凡。

所謂音樂是由七個全音包括五個半音所組成的全音階，在一段持續不斷的時間中來往交錯，進行著有組織的聲音運作。學音樂的人就以此運用著音階的變化，舒緩心靈的凌亂，寫出動聽的樂曲，影響情緒。樂曲作用於人的感覺器官，以其音調，旋律速度的不同，給人心靈的感受就迥然不同了。音樂可以使人產生鎮靜安定、輕鬆愉快，使其興奮活潑、悲情哀傷的表露，從

而調節情緒，穩定腦部清醒，達到舒解靈性的境域。

現代科學證明，人體內包含許多有振動規律系統構成的體系，諸如胸肺的張縮、心臟脈搏及腦波的振動，尤其是腸胃的蠕動，都有一定的振動規則。當音樂的節奏和人體內器官的振動頻率相一致時，就會產生共振共鳴，進而舒解身心的一切煩惱。醫學界證明，由於音樂能夠促進大腦中「酞」的分解，從而使人體內各器官的功能得到改善和協調，增進身體的免疫力，音樂可以治病是有其道理的。

聽音樂是一種享受，唱歌也是一種享受。現代流行的卡拉OK是老少咸宜、最可利用的歌唱工具了。我們在書店琳瑯滿目的書堆裡，可以看到一些專門介紹「健康療法」的書籍中就有「卡拉OK健康療法」，談及效果的見証，不僅可以強身美容、消除疲勞，更可防止老人癡呆和更年期障礙及增強腸胃及肝功能。

放聲唱歌，口部、喉部、肺部、腹部都在運動。人在唱歌時，由於需要張合口腔的運動，就影響了面部肌肉的張縮，所以經常唱歌的人，臉色紅潤、甚至縐紋也就少了。人在唱歌時，對整個呼吸系統具有療效作用，無形中鍛

鍊著肺部的運動，增加肺活量，隨著音律節奏的起伏，增進吐納的能力，祛除呼吸道的障礙，使呼吸道的疾病有所改善。

筆者在當志工的場合中，有些生病過後無法出聲的；受過刺激精神不振的；羞澀心重的；甚至自認是五音不全的耆老。由無法唱不敢唱的領域，經過施以修整適宜的調律，找出唱者的音域，再以卡拉OK音樂旋律的薰陶。現在，漸漸地可以唱完美好的旋律來，這是一大改善，持之以恆，定能臻於完美。

在卡拉OK的聚會活動裏，每次聽完歌者唱歌，聽眾所反應的只有掌聲和讚美，無論好壞，絕不會形於言表，所以歌者永遠不明究竟。這就是筆者在幾個社團中當志工，指導帶動歌唱，尋覓個人適宜的調律和音域，讓同樣是有興趣唱歌的人唱出的歌曲旋律，做到“己樂人樂”的目的，也就是除了娛樂自己外還得讓人聽了舒適。

其實人人都會唱歌、只要是會講話、可以發聲就可以唱歌哼上兩句，即然在家裡練得滾瓜爛熟，參與了卡拉OK的聚會，就要敢予放聲唱出來，不論唱得好或壞，誰都不會當面取笑。如果要想唱得完美如意，那只是一種技

倆、多聽多唱、不停的唱，唱得熟練，配合自己適宜的音域，跟上拍子，因為是有影幕可以看，只要隨著音樂的旋律節拍行進，用心的聽，用心的唱，那怕是脫了拍子，應該立即停下來，傾聽音樂的旋律，接唱下一句，不要中斷，繼續唱下去，把歌唱完。更不要心存依賴，找來他人一起唱，那是卡拉OK的忌諱，因為各人的調律和音域都有不同，說不準會讓你(妳)亂了調，永遠唱不好。

請記住！大夥相聚的卡拉OK，不要以為隨著原唱者音樂或他人歌唱，首首歌都會哼吟，可是自己上臺的情況，絕對是迥然不同的。所以循序輪到了就壯膽上臺，不要怕羞，不要緊張，盡情的唱出來，就可以慢慢的舒解人前唱歌的羞怯心，更會領受到唱完後的那種輕鬆感。在任何唱卡拉OK的場合，就當是訓練表演嚐嚐當歌手的滋味的時刻，如此一來，就能夠歌者順暢，聽者舒懷，皆大歡喜，快樂又健身了。

搭乘飛機趣談

蘇朝鴻

當今的社會，節奏快而活動頻繁，空中旅行因而成爲我們生活中，不可或缺的一部份。個人在國外服務多年期間，搭乘飛機的一些體驗，似乎值得拾遺度存，以供回憶玩味。

差點放鴿子 一九五八年八月廿八日到美國進修，從西雅圖入境，翌日要轉往目的地 Wyoming 州 Casper 鎮。如照地圖直線飛行只要四，五站就會到的，可是所搭的小飛機路途已停了好幾個小站，才能到達。因首次來美國，凡事陌生，難免感到焦慮不安，於是又在 Montana 州 Butte 鎮降落時我走下機艙，到空無人影極像鄉下學校教室模樣的機場唯一的小屋裡上洗手間；不意聽到廣播，馬上趕回登機口，可是我驚愕的發現那架飛機已經不見了！我不知道所措時，走出來一個很可能是這航空站唯一的工作人員，拿起電話機把已

在草地跑道末端待發的飛機叫停，（這是我第一次領略到無線電話的神妙功能）並用他的車子趕緊送我這落單客到飛機旁。爬上由機艙裡放下的梯階，我終於重回了座位。

坐對位置 搭錯機

在中南美以及加勒比亞海地區服務，無論公務和私事，都不乏從邁阿密搭飛機的機會。那是泛美航空全盛時期的一九七〇年代，經常有好多架泛美班機併排在邁阿密機場B航廊(Concourse)待發，有一天我上了其中一架，一如往常扣好安全帶，信手取來書報翻閱，只待起飛。不料來了一位乘客，說我坐的是他的位子。我理直氣壯的跟他互對登機卡。結果，他很禮貌的說：「你是坐對位子，但搭錯班機了」。原來我自以為識途老馬對航廊瞭如指掌，卻粗心錯了登機門。我在其他乘客鼓掌聲中紅著臉快步走出那機艙，幸虧，隔鄰的登機門還停泊著我該搭的班機。

四星徽章的總統專機

從一九七一年台灣丟掉聯合國的席位後，中南美洲做爲我方國際生存舞台的重要性日增，台北當局對位於地球正好相背的這一地區更加使勁。一九七六年財政部費驊部長率領的特使團，遍訪中南美洲各邦交國，訪尼加拉瓜期間，特使團深入農村踏勘農情，還搭乘了蘇慕薩總

統 Anastacio Somoza 漆有四顆星的總統專機，從空中俯瞰加深瞭解。蘇慕薩總統弱冠廿一歲即畢業於聞名於世的美國西點軍校，體型魁岸，博學健談，即便對農作也有良好的認識。他與其先人兩代，統治尼加拉瓜達四十年，享盡政治權力和社會財富。及至 1979 年與世仇的武裝反抗勢力的鬥爭失利而流亡。旋於次年在巴拉圭首都亞遜松遭遇刺客以火箭筒襲擊而身亡。事隔多年，我轉調巴拉圭工作，亞遜松西班牙大道上一家台商經營的統一飯店，地勢稍高，據說是當年刺客埋伏開火的地方。

拉繩子發動客機的引擎 巴拿馬北邊濱加勒比亞海而南邊瀕太平洋，因地峽山脊的隔離，兩岸的來往全靠飛機。有一天我要從加勒比亞岸西角美國聯合水果公司產蕉農場的健益諾 Changuinola 東飛回首都巴拿馬市，才從首都飛來而即要折回的 C-43 客機，突然發不動，是起動馬達故障，不能帶動引擎。在無法可想之中想出來，仿倣摔陀螺的道理，就是在圓錐形的引擎殼上繞繩子，再由十來位乘客像拔河那樣拉繩子以轉動引擎，果然引擎給發動了。在途中的牛嘴港降落時引擎還要保持轉動，正逢下雨天，螺旋槳把跑道上的積水吹起，給下機的乘客一場不時的沐浴。

飛機接連故障而停飛

為慶祝女兒從加州大學畢業，我們計畫到佛羅里達州的迪斯奈世界團聚渡假，於是由巴拿馬市搭上東方航空公司的班機首途邁阿密。但客機滑行到跑道的半途時突然煞車減速，轉回停機坪。稍事處理後，客機重新滑行試圖起飛。豈料又同樣出情況，飛機再一次煞車折回停機坪。經過兩次的煞車，更引發機輪嚴重損傷不能再飛。不得不聯絡邁阿密，另派一架客機應變。遊客從清晨枯坐候機室，望眼欲穿，等待著那架救援機。怎知下午來到的救援機本身也有毛病，要兩架一起修，真是滑天下的大稽。我們這一群經歷罕見體驗的乘客，等了一整天而在次日清晨終於飛往邁阿密，祇是沒人知道搭的是原機或是救援機。可是誰在乎呢！

小飛機 多功能機師

一九八〇年起，台灣的外交努力延伸到加勒比比亞地區。是年五月首次由外交部桂宗純司長帶團遍訪聖克里斯多福，安地瓜，聖路西亞，多米尼克，聖文森及牙買加等國家。加勒比亞地區島與島之間，也就是兩國之間，往往不到一小時的航程，故多半用小飛機，一家JANT航空公司，有只能坐十一位乘客的，機艙窄小，必須依序彎腰入艙就座，手提行李限007大小，而且須抱在大腿上。小型客機又因載運量的限制，行李

脫班機率比較高，有一次團長存放禮服的行李脫班，影響了拜會的行程。談起小飛機，在巴拿馬農村工作有時還得利用更小的飛機。農業技術團服務地區中有一處叫將軍山的偏僻山區，對外交通除騎馬或徒步(約需九小時)之外，就靠連駕駛祇有四座的小飛機。即便有需要，就在第二排座位的後方勉強擠出一個小空間，讓第五個人席地而坐。推土機的司機兼任這袖珍飛機的駕駛，真是經濟實用的多功能機師。這一種小飛機，全無導航設備，而又飛不高，遇到山區雲層低視線不佳時就不可冒險。偏山區時而多雲，航線中又必須穿過兩座峭山之間的狹窄缺口，常因缺口給雲層封閉而要半途折回。一九八一年八月，巴拿馬強人杜瑞荷准將就是當飛穿這缺口時，直升機觸碰山壁而殉國。

罕見的空中站票客 信不信由你，我看過飛機裡面有站票乘客！是在往巴京的C-43客機，駕駛室與客艙之間的行李間，站立著兩位抓住固定行李布網的乘客。這奇特的現象，例證了低開發的偏僻地區交通的困難和不便。也反映拉丁族群大而化之的彈性性格。

老機長的機智 鐵腕統治巴拉圭達卅五年之久的史托祿雪納總統 Alfredo

Stroesener 對同為反共政權，而在國際舞台日趨拮据的台灣一向同情。一九七六年往訪的台灣特使團團長費驊部長，受到準國賓高格調的接待，全體內閣閣員齊到機場，並有檢閱兩連儀隊的盛大迎接場面。飛機降落滑行到停機坪時，機長讓我們在經濟艙的團員都到前面頭等艙和團長會合，整團從前門下機後，才放其他旅客下機。不知這是當地政府的關照，抑或慣例，我個人倒願意推測為機長的老練，而給他喝采。

座艙升等 有一次假期，全家從邁阿密來舊金山，途中飛機出情況而臨時降落拉斯維加斯，真是賭城本色，連機場大廈內也有吃角子老虎。因為飛機的故障不能很快排除，我們這一群乘客就成了黃魚，往舊金山飛的班機一有空位就遞補上去。輪到我們上機時經濟艙恰好補完，我們僥倖坐到頭等艙。又有一次從台北來舊金山，長榮公司錯把訂了商務艙的旅客給經濟艙的坐位，為此長榮將我們升等到頭等艙，而把我們原先的商務艙座位轉給那位抱怨不已的旅客。任職期間。領用商務票，所以談升等就是商務艙升頭等艙。現在是無業老人，處處量入為出，所謂升等就是經濟艙升豪華經濟艙，難得豪華艙升商務艙。經濟艙要升豪華艙，如靠哩程概略需舊金山、台北來回兩趟

半的哩程，有一對年輕的親戚，常把累積的哩程讓給我們享用，這般體貼親情，讓我們深感溫馨。如論價差，台北舊金山來回票，經濟艙與豪華艙價差約\$200元，而經濟艙與商務艙價差約\$300，後者好像更值得。其實升等問題要從個人的荷包以及健康情況兩方面的考量。身體硬朗者，拘束的經濟艙絕不為苦，上了年紀的長者坐長途，活動不便的經濟座位，能免則免吧。

我生平最愜意的空中旅程 我於一九九八年結束在巴拉圭的職務，個人廿八年的駐外工作，也同時劃上句點，把用品和回憶一起打包，準備回家。行李一共十八件，原先打算隨身托運，整批一次運回。但隨身行李的件數有所限制，並非付費就受理，曾套交情與航空公司高層交涉也沒有結果。幸虧經銷機票的旅行社告知，航空公司機場負責人的立場較有彈性，經旅行社代為疏通，託運行李的難題迎刃而解，喜出望外。成行之日十八件行李中以頭等旅客二人免費六件，另特別免費優待四件，剩餘的再半價優待。所以那麼多的行李，一共才付美金四百多元。省了不少離任搬遷費。這一家旅行社還默默另做了很可貴的安排。我們由亞遜松到巴西聖保羅換機進入機場大廈就有人來引導到貴賓室，登機前又來陪同適時起座，以免太早離開貴賓室而承

受在登機門前排隊久候之苦。抵達邁阿密機場，同樣承專人來接，帶領通過漆有 Special Service 紅牌的關卡，再通過行李檢查台，一切那麼順暢，沒有問話，沒有檢查行李。臨別我們千謝萬謝，他還是婉拒小費，並說：「因為你們有這麼多的行李，更需要特別的協助，不是嗎？」他客氣又堅持，我們祇好向他離去的背影，獻上由衷的感謝，也向那好心而本事高超的旅行社遙致謝悃。這一趟回家之旅，一路上似有貴人相伴，事事順暢稱心，確實是我們生平最值得回憶的一次旅程！

· 編後語 ·

「第五福」的啟示

黃韓玲

陳文雄先生在二〇〇七年重陽節大會上，以「五福臨門」做爲給予長輩的贈言。這五福正是：長壽、富貴、康寧、好德、善終。其中，前面四福已經廣爲流傳，唯獨第五福——善終，鮮少被人提及。道理很簡單，因爲人生終端的死亡，是華人習慣上視爲大大不吉而忌諱提及的辭彙。

但是，「善終」的定義是什麼？

陳先生在演講中也做了清楚明白的註解——

「人活到一定的年紀就會有結束的時候，要怎樣的沒有驚恐、沒有痛苦而保持著平靜心情，快活的結束，是這五個福氣當中最大的學問，所以各種宗教都會談到善終這個問題。」

我自己在二〇〇六年時面對了弟弟被胰臟癌擊潰的死亡，體悟了人在臨

近死亡時的惶惑與恐懼，以及家屬在面對親人死亡時的憂慮與哀傷，才開始對「如何善終」的議題，產生了進一步研究的用心，也因此接下了加州癌症協會 2007~2008 年刊的編輯任務。從編輯的過程中，我得知「美華慈心關懷聯盟」已經在逐步推廣「善終服務」的項目，已成立的有「醫療照護事前指示」以及「安寧照顧」。其終極目標，就是在協助病人安詳自在地完成人生的最後一程，並為健康的人們提供健康的死亡學之教育。詳細內容可上網查詢：www.caacc-usa.org。

一位經歷十餘次死亡戰鬥，對生死實相產生深刻觀照的修行者——洪啓嵩先生，在其一九九六出版的書「莊嚴之死」中曾寫道：

「正視死亡，我們就可以脫離死亡所幻化成的陰影；並將死亡這一件事，轉成生命創化的力量。如果將死亡偷偷的藏在心中陰暗的角落，如此我們的生命，將受死亡魔咒的操控，不得自在。」

經由各種宗教的啓發，經由對市面上越來越豐富的死亡學相關書籍的閱讀，我們都會對死亡生出正確的瞭解，為「善終」做出最明智的準備，也必會在我們的靈識離開這一世寄居的肉體時，享受到人生的「第五福」。