

心藏筆露：成功的長者

阿包一把年紀，難免會有長期病患。他心瓣倒流、四肢關節退化、雙眼白內障導致老眼昏花，但家人並沒有替他安排做手術，反而幾年前花錢在私家醫院替他摘掉兩顆睪丸。家人又因為怕他走失，當他每日到公園散步時，都叮囑工人姐姐無時無刻牽□他。

公園環境十年如一日，多年來都沒有新設施，但阿包每一次到公園都很雀躍，見到花草樹木時，都走過去聞一聞，顯得十分好奇，有如「大鄉里出城」。見到街坊時，無論是少數族裔，還是多數族裔；無論是比他高上不少的，還是嬌小玲瓏的，他都主動走去打招呼。即使有一段時間他要戴□一個像喇叭一樣的頸套上街，但當他見到步履輕盈、衣□華麗的街坊時，阿包都沒有感到自卑或者妒忌。

他沒有退縮，依然昂首闊步，好像選舉時候選人在拉票一樣。有時，他對別人過份熱情，當走得太近，鼻子碰到對方時，對方大喝一聲，嚇得他立刻縮開。事後他也只是伸一伸舌頭，□笑一下，並沒有因此而記仇，很快又跟對方攀談。見到保安姐姐，他必定流露出誠懇且溫暖的眼神，然後討零食吃。

今個月阿包就滿14歲了！對一隻史納莎來說，已經是一位長者了。牠沒有事業和學歷，又不是桃李滿門，但牠仍然是一位成功的長者。即使言語不通，大家沒辦法親耳聽到牠大談處世哲學，但行動最實際，舉手投足間已經展現出牠的成功秘訣。阿包雖然已經失去了一些年輕時的活力，但牠沒有失去一顆初心。歲月無可避免地令牠心瓣退化，但最慶幸的，是牠一如以往，沒有與人比較的心，所以牠沒有受自卑和妒忌所折騰，能夠從容地與人交往，共享快樂。

在香港這個擠迫緊張的城市生活，無論是人或寵物，當年紀大時，若失去初心，便很容易覺得萬事萬物都沒有趣味、失去動力、天天足不出戶而變得鬱鬱寡歡，終日唉聲嘆氣。如果事事與人比較，必定會自卑妒忌，滿腔抑鬱和憤怒，甚至出現自殺傾向，這樣，即使是家財萬貫、豐功偉績、兒孫滿堂，仍算不上是成功的長者。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-02-19)



成功的長者

阿包一把年紀，難免會有長期病患。他心臟倒流，四肢關節退化，雙眼白內障導致老眼昏花，但家人並沒有替他安排做手術，反而幾年前花錢在私家醫院替他摘掉兩顆藥丸。家人又因為怕他走失，當他每日到公園散步時，都叮囑工人姐姐無時無刻牽着他。

公園環境十年如一日，多年來都沒有新設施，但阿包每一次到公園都很雀躍，見到花草樹木時，都走過去聞一聞，顯得十分好奇，有如「大鄉里出城」。見到街坊時，無論是少數族裔，還是多數族裔；無論是比他高上不少的，還是嬌小玲瓏的，他都主動走去打招呼。即使有一段時間他要戴着一個像喇叭一樣的頸套上街，但當他見到步履輕盈、衣着華麗的街坊時，阿包都沒有感到自卑或者妒忌。

他沒有退縮，依然昂首闊步，好像選舉時候選人在拉票一樣。有時，他對別人過份熱情，當走得太近，鼻子碰到對方時，對方大喝一聲，嚇得他立刻縮開。事後他也只是伸一伸舌頭，傻笑一下，並沒有因此而記仇，很快又跟對方攀談。見到保安姐姐，他必定流露出誠懇且溫暖的眼神，然後討零食吃。

今個月阿包就滿14歲了！對一隻史納莎來說，已經是一位長者了。他沒有事業和學歷，又不是桃李滿門，但他仍然是一位成功的長者。即使言語不通，大家沒辦法親耳聽到他大談處世哲學，但行動最實際，舉手投足間已經展現出他的成功秘訣。阿包雖然已經失去了一些年輕時的活力，但他沒有失去一顆初心。歲月無可避免地令他心癢退化，但最慶幸的，是他一如以往，沒有與人比較的心，所以他沒有受自卑和妒忌所折騰，能夠從容地與人交往，共享快樂。

在香港這個擠迫緊張的城市生活，無論是人或寵物，當年紀大時，若失去初心，便很容易覺得萬事萬物都沒有趣味，失去動力，天天足不出戶而變得鬱鬱寡歡，終日唉聲嘆氣。如果事事與人比較，必定會自卑妒忌，滿腔抑鬱和憤怒，甚至出現自殺傾向，這樣，即使是家財萬貫，豐功偉績，兒孫滿堂，仍算不上是成功的長者。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生崔永豪