

夫婦懇談會

雙季刊

二零二六年三月

新年新月新美夢

春雨春花春意濃

安靜安心安然望

好山好水好天空

一年之計在於春，一日之計在於晨。聽說人生是沒有預演的、既然沒有預演。我們是否應該活在當下、看一看自己身邊發生的事情、仔細欣賞身邊的風景、例如花草樹木和季節的變更。

重點是原來幸福是在自己的身旁：1. 身體健康 2. 願意愛自己和相依相守的另一半 3. 當然包括我們有一點儲蓄也是重要因素，而且有很多豐富和多姿多彩的事情，讓我們學習和欣賞，讓我們以感恩的心情去珍惜眼前所擁有的一切事物。

願主祝福我們大家保持身體健康，生活愉快，平安喜樂！

祝願大家馬年行好運！【馬到功成】！

下期(今年九月份)的編輯是 Betty Lee,

聯絡電郵：nca.camea@gmail.com.

請大家踴躍投稿。謝謝！★

“攙扶，管它天不長地不久，
別哭，因為有我把你守，
有一天我們走不動了，
另外一個時空再相守，
多年前我牽了你的手，
從此後我們風雨同路走，
下雨了我為你撐傘，
衣服破了你幫我縫上。”

一轉眼就過許多年，
我的臉佈滿了滄桑，
你的眼被皺紋寫滿
你的美依然在我心田，
攙扶你的手到永久，
相約今生會一起走，
今生我們還沒愛夠，
死後也要葬在一個山頭”

這首歌前一陣子唱遍海內外，華人社區耳熟能詳，甚至街上的小孩子都會大聲歌唱，一時風靡遍地，無以倫比，街知巷聞。

為什麼調皮猴對這首歌情這麼情有獨鍾，記憶猶新呢？是因為這首歌紅起的日子，調皮猴正在經歷人生以來最大的無奈。這是因為一次自己走路一時不慎，崴傷了腳部，引致腳趾骨裂，雖然不是十分的疼痛，但已經是腫成豬蹄，不能觸碰。到腳科醫生那裏一照 X 光，馬上就收到禁令：“三個月腳部不能踏地”，還馬上手寫了一個牌子送給我：“Don't Step on floor”。

相信很少人會想像到，假如有一天，你 90 天不能下地，是多麼的痛苦呢？這次我真的可以分享給你們知道：原來，除了睡覺在床上之外，日間想做的任何一個動作，都離不開腳的，沒有腳，可以說是寸步難行。甚至你上個廁所，到餐桌拿個飽子吃吃，都是那麼的艱辛，我幾乎是四腳爬趴著過日子啊，這

時候，真的想，受傷的是手，不是腳，那該多好呢？起碼還可以到處走呀！

沒錯，是可以借助拐杖，特別是後來兒女們代購了單腿腳踏車，真的大大的方便了很多，但是那蜘蛛般的爬行，和搖搖晃晃的姿勢，也保不住那一天不小心又摔個大跤，跌得更傷啊。這段時候，我真的只有兩字“無奈”。

幸好，像這首歌裏所唱的一樣，我真正明白了“攙扶”的意義，特別身邊有風雨陪伴的妻子，在最無奈的時候，給予體貼的攙扶和照顧，才能讓這隻從來沒停過活蹦亂跳的調皮猴，度過了比坐牢還辛苦的日子。她給了我無不至的照料，三個月來一日三餐，洗澡備水備凳，出門扶持開路，我真正過上了吃來張口，衣來伸手的日子。雖然三個月是無奈的日子，但也感覺是幸福的日子，那就是身邊一直有愛要的攙扶。記得我在一邊唱“攙扶”這首歌的時候，我的淚珠禁不住滾了下來，是的，不需要天長地久，只需要長相廝守，互相攙扶去走以後的每一天。

特別感動的還有，一次聚會解散後，正步出會場，一位身材嬌小的師妹，走過來說：“來，把手搭在我肩上，我扶你走出去”，真沒想到，朋友間竟然有這樣的真情。不止這樣，在這無奈的三個月，我出門遇到的幾乎是每一個路人，都會善意地問候“怎麼啦？”，過幾天見我有所好轉，都會豎起大姆指。還有，這個期間，我開車到的任何地方，都可以停靠方便殘疾人的停車位，去商場購物時，可以駕駛商場提供的殘疾電動購物車，還有，如

果開車去加油，只要按三下喇叭，就會有人過來幫你加滿油，朋友和路人看見我走過來，紛紛讓道，嘩！好威風啊。怪不得一位朋友悄悄對我說：“這是你人生中難得“受寵”的日子啊，你可要好好的享受啊。”

腳傷痊癒，還真的要感謝我的中醫骨科聖手黃偉權，在受傷兩個月去覆診時，西醫看了X光片後，遺憾的說：“兩個月來，一點也沒好過啊”，這令我大失所望，日盼夜盼兩個月，怎麼會是這樣呢？失望之餘，找到了黃醫師，他的解釋是：骨裂傷口位置一定有瘀血，必須排除後才能愈合，於是連續12天的推拿，敷藥，在兩星期後再去西醫覆診，他都覺得奇怪，竟然好了40%，中國醫術真神奇呀。

現在三個月過啦，調皮猴甩掉了拐杖，拋棄了腳蹬車，完全自由啦，朋友們看到了我傷愈後第一次下水游泳的照片，都紛紛點贊和恭喜，“又一條好漢啦”。不過，這次教訓不能忘，“一失足成千古恨”，古人說的真對的，特別年紀越來越大，越是要小心謹慎，千萬不能摔跤受傷，才不會造成千古之恨啊，調皮猴的教訓，大家也要吸取啊。

“攙扶……”一次偶然的受傷，體現了夫妻的恩愛，感受了朋友的真情，呈現了人間的溫暖。就讓調皮猴和大家一齊，在這個互相交流的平台，互相攙扶，互相支持，互相鼓勵，永遠有美好的明天。★

孩子 - 我是誰

Joe Lin (連聯波)

當大兒子第一次提及他可能會去外國尤其是日本工作，體驗生活，我和太太的反應都不以為然，只是提醒如果日本就可能在這幾十年來會有大地震和海嘯，要注意安全考慮。然後幾個月後大兒子說他決定會去日本工作和體驗生活，而且工作已經找到。太太當然感覺不捨。雖然工作性質差不多，都是FinTech，但人工比這裏低一些，又沒有員工股票和免費早餐午餐，於是問大兒子他要去日本工作生活的動機和祈望，他回答說主要是生活體驗，我問他的女朋友有沒有一同去日本，他回答說他的女朋友會去日本。後來我明白到是他女朋友決定要去日本體驗生活，然後大兒子也決定去日本工作和生活，而大兒子去日本的最終目的就是追尋真愛(follow true love)。他們已經一起生活有五年多，這次去日本，大兒子告訴我他將會求婚然後計劃結婚，我祝福他們在那邊一切平安順利，生活愉快。

我想起當年我在香港，來美國讀書之前，媽媽帶我去見老丈人告別，我告訴他們我希望讀我喜歡的科目和有機會在美國發展，他們明白到我會到遠方追尋我的理想(follow the dream)，在我和媽媽臨走下山時，老丈從屋裏攙扶著走出來揮手，叮囑我無論到哪裏，都要記住自己是華人。這話一直留在我心裏，我亦希望在大兒子臨日之前找個機會告訴他。

我想起有一次在他們三兄弟幾歲大時，一家人開車出外，我不經意的放了一首文千歲的十大刺客歌曲，他們三個的反應

都跳起來說好聽，他們未必聽懂歌詞的意義，但這首歌的旋律同氣派將他們提升起來，我覺得就像是他們內裏華人DNA的覺醒。在大兒子起程前，我告訴大兒子我們在天上的身份是天主的兒女，在地上的身份是華人。我問大兒子如果其他人問他是什麼人，他如何回答。他很肯定的回答我：I am Chinese. 我告訴他將來也這樣告訴他的孩子們。

確認自身的華人根源，是關乎個體心理健康與完整性的深層需求。是抵禦身份迷失、構建穩定自我的關鍵支柱。唯有當心靈深處確認了「我從何而來」，才能更堅定、更從容地定位「我是誰」，並在廣闊的世界中找到安身立命之所，避免陷入無根漂泊所帶來的心理危機。這份根源的確認，是維繫個體精神世界完整與生機的基石。★

2025 年的生活點滴

Vance

時光飛逝，我們參加北加州粵語夫婦營已有九年了，夫婦營的學兄學姐們都非常熱誠和幽默，大家常互相鼓勵和支持。去年，我們本應 11 月左右便去香港旅遊，但因家中的寵物貓年紀老了，已經 16 歲，也需要食用藥物維持健康。因這關係，每周一次的清潔問題也要變了每周三次。我的弟妹都非常熱心，願意幫忙看顧寵物；但因我們每次旅遊都長達四至六個星期，為了不想麻煩弟妹，我們只好取消出外旅遊。

10 月中，我們接到一個由好朋友的家人發出的電郵，告知一

個相識 40 多年的好朋友，也是我們的會計師突然逝世。他是一個非常熱心和勤儉的人。他健康也很好；但他妻子年輕時在工作中受了傷，那是 20 多年前事了。在她做手術時，三藩市的護士剛巧罷工，影響手術未達預期的效果，變了傷殘人士。她多年來嘗試不同的醫療方法，但都不成功。現在她年紀增加了，身體健康情況也每況愈下。我們收到電郵後，曾經聯絡會計師的家人，看看有否需要幫忙；但因為我們通常都是跟會計師接觸的，所以聯絡不上他家人。

會計師好友出殯那天，我們大清早便到達禮儀地點，剛到達便看到他女兒下車。她非常有禮貌的和我們打招呼。我們馬上幫忙搬物品佈置。靈堂佈置簡單而莊重。最後，我們把靈堂的鮮花全部搬走，送到山上墓地去。會計師好友的妻子全程坐在輪椅中接受慰問。幸好他們有對非常聰明和孝順的兒女。家中發生突變、子女們馬上回家幫忙安排一切。他兒子在馬里蘭州的政府機關工作、女兒是 Apple 公司的一名大將。兒子負責照顧坐輪椅的母親；女兒則接洽辦理喪殯事情。她只用了 4 天時間便全部安排妥當。父親突然離世，沒有遺囑和後事的安排，家人的恐慌和哀傷可以理解。

我當中觀察，覺得他們需要一個家傭幫忙準備膳食、清潔和照顧母親。幸運的是在突變後兩星期已經找到家傭幫忙。現在他們的兒子辭退工作，回到家中幫忙和照顧母親；女兒也回到公司上班。本是一個快樂的家庭，但在沒有先兆和預警中發生劇變，真的為他的家人感到難過和唏噓；只希望時間能夠慢慢沖

淡他們的哀愁和傷痛，讓身心都痊癒起來。

健康是我們的本錢、快樂是我們的利息、讓我們了解人生是沒有預演或重來的，所以我們更應該學習活在當下、享受現在擁有的幸福，而且更要珍惜眼前人。★

兒童成長分享

Sidney Yu

今次我想分享我教導細路仔的一些經驗。其實我同大多數父母一樣，第一次教細路仔都沒經驗，但這不是藉口。現在信息發達，我都是由一些信息當中找些適合亦都迎合自己家庭本身環境的作出一些調整。由他們出世開始，最艱難、最辛苦當然是照顧初生嬰兒，餵奶、換片，無論凌晨兩點、四點，都要同自己講，一定要下定決心，兩夫妻好好安排。

不要因為細路仔的事情影響兩夫妻關係。雖然辛苦，但覺得時間過得好快，細路仔一歲左右，就應該沒那樣辛苦。

有人話三歲定八十，所以細路仔去到三歲時，一定要多抽時間同他多互動、多遊戲，那不能缺少亦都好重要。專家話，多同細路仔有身體接觸，細路仔會更親近你。

我的方法就是他乖時，多摸他頭髮；見他聽話肯食飯，我亦會去摸他頭髮。第二個方法就是替他做按摩。聽專家講，細路仔腳板底有個穴位會幫助增高，所以在他睡前，我會幫他做腳底按摩。

我有兩個仔，大仔比較抗拒，細仔比較聽話給我替他按摩，但不到你不信，他們現在 17 同 20 歲了，你猜那個高？沒錯，是細仔，他高我半個頭。這方法我感覺效果好明顯；而且他兩個都好親近我，有問題都會主動問我。

陪伴好緊要，父母抽出幾多時間給細路，細路就會愛你幾多，親近你幾多。但細路仔始終有頑皮的時候，你會怎做呢？當然在美國不可以打細路仔，我亦從來沒打過我的細路仔。

我好幸運，兩個細路仔沒太大反叛，唯一最深印象的：有次兩個細路仔吵架，可能是爭玩具，具體我也不記得清楚。當時我的做法就是帶兩個細路仔上車，去到海灘，在車內大家沒對話，只是望海。我不記得那靜寂望海的時間有多長，總之大家只望海，一句話都沒講。等到他兩安靜下來，不再爭吵，都應該過了一段時間，那就平息兩個細路的紛爭。

我不知這方法有沒作用，亦都不知道當時細路仔的想法，但感覺細路仔好多時都是意氣用事，一時衝動，待平心靜氣，衝突就會緩和。這事應該在他們十歲八歲時發生，就這樣過了十年歡樂的時光。

細路仔長大得很快，要好好珍惜，分享到這裡，多謝大家。★

自從放下喪夫之痛後，積極人生，參加了聖母軍，重拾以前和丈夫探望長者的工作，與不同的姊妹做探訪。老人家大多行動不便，呆在家裡或療養院，頗為寂寞。我們的探訪，大家聊天說笑，讓他們感覺有人關懷！其實他們年輕時都挺能幹！當中有以前做護士長的、有做聖母軍時去探訪監獄的、有收藏古董文物的；其中一位長者，雖然出入要靠輪椅，但還是很努力織頸巾及冷帽送給有需要的人，最近還學用冷線鉤些很可愛的聖母、聖人、貓貓狗狗等織品。她是我要學習的對象，連我的孫兒見到她的作品，都建議我要學習多一種手藝，將來不能用腳車縫衣物時，可以有手鉤的一技之長呢。的確是好主意！

最近我參加了一個粵曲團體，重拾我多年前的愛好，每星期一次，從開始時的走音兼無氣，到現在個多月後，竟得到大家曲友的接納，並讚我進步神速，非常開心！這群曲友非常友善，主要是大家志趣相投，很親切，大家抱著娛樂及學習的心態，非常積極和努力投入。我每次都是搭巴士來回，每程約半小時左右；以前出入都靠丈夫駕車，回想真是十分幸福，現在祇能靠自己。曲藝社的主持人叫 April，所以我們都會打趣的說「我和春天有個約會」！

除了旅行，閒時我多了很多活動，與聖母軍中的一些姊妹交情特別好，常常相約一起午膳聊天，亦會一起探訪。我已經很久沒有出外理髮了，都是由其中一位姊妹操刀（剪刀），我也樂

得做她的白老鼠，還有住家飯供應，感覺是幸福滿滿的！

再說旅行，仍舊是我的至愛，主要是丈夫生前極愛旅遊，在我還能行走自如時，必定會繼續下去的，因為覺得旅行是我自己的健康測試。去年前往吉隆坡旅行，其中的一個景點「黑風洞」內有 272 級彩色階梯，我的同伴因為腳力不好，棄權了！但她鼓勵我能上級多少就多少；結果我走完了全程，邊行邊拍照，共用了 50 多分鐘！感恩的是自己有能力，輕鬆地完成了這項挑戰，自己都為自己的能耐鼓掌！

我現在的心態是活得自在，告別煩躁，什麼事都能輕鬆放下，一笑置之，做自己喜歡做的事，車衣縫紉是其中一項。我經常學習縫製新的袋子，或幫助神父、修女修改衣物；曾經幫助中半島的一位菲律賓神父修補一條袂，姊妹們都建議我不要浪費時間，給他買一條新的還化算；結果修補完成後，她們把修補好的袂子轉發到群組去給組友們欣賞我的手藝呢！

朋友中，很多都用打麻將來預防老人痴呆，相信我也可以利用設計袋子的配色來多動腦筋；有時心血來潮，還可以放上網出售呢！

現在我的日子過得充實，不給自己壓力，感到正能量滿滿，活在當下，好好渡過餘生！感謝天主！★

2026 新的一年已經開始，最緊要是祝大家身體健康、出入平安，家庭生活愉快，更希望天下太平、沒有戰爭；但能否達到這個期望？不得而知，但總比沒有希望好。有時擔心都沒用，我們都是普通百姓，能做到什麼呢？所以有飯就食飯、有得玩就去玩，事到臨頭才作打算吧！

從過去 2025 年九月份開始，不知行了什麼運，出租屋先後修理更換了 4 塊玻璃，然後又要更換冷暖氣熔爐。正在等熔爐到貨期間，自住單位的熱水器有問題，要整個換掉。到 2026 年 1 月又屋頂漏水，要換掉全屋屋頂。在 2025 年的後半年，真是忙到不得了。當時體會到若家中有什麼裝置要修修補補，都得花一大筆錢，物價飛揚，全部要付真金白銀，真吃不消！

2025 年 10 月份又有一個壞消息：一個相識 45 年，很要好的朋友，更是我們多年的會計師突然走了，移民到天國。他平時沒什麼大病，有晚自己在樓上睡時，突然中風；妻子有持久的嚴重背痛，行動不便，長期服用不同類型止痛藥。當晚，睡在樓下的妻子發現他好久沒動靜，然後才知道他在樓上暈倒；call 救護車 911 後到醫院，三個小時後他便過世。

人生如露亦如電，今天見到你，明天可能就離別，永遠不再見，所以勸人要珍惜眼前人，無論是家人與朋友，多見一日就一日，否則欲見無從，後悔莫及。

在我寫稿當日，知悉 Benny 也去了天國與神同在，希望他快快樂樂在另一個國度生活。Grace 要保重身體，因為還要繼續生活下去，節哀順變。

感謝上主賜我今日還健在，歲月安好，再謝天主！★

永遠懷念的好朋友

Tony Lau

今年一月中，我們 ME 的骨幹成員 Benny Kwok 因病與世長辭。在萬分不捨及哀傷的心情下，我們祇能用至誠的感謝和祈禱，多謝 Benny & Grace 夫婦 20 多年來為 ME 的付出及無私的奉獻，同時亦希望 Benny 的靈魂早登天國、永享天福。

我們現以一首「友誼之光」來表達對 Benny 的懷念：

人生於世上有幾個知己，多少友誼能長存？
今日別離共你雙雙兩握手，友誼常在你我心裡。
今天且有暫別，他朝也定能聚首，
縱使不能會面，始終也是朋友。
說有萬里山，隔阻兩地遙，
不須見面，心中也知曉，友誼改不了！★

活動預告及其他事項

Tony Lau

1. 馬年已經到臨，恭賀大家新年日日「龍馬精神、事事順暢，身心康泰，恩寵滿途」！
2. 「第三屆南加州粵語夫婦週末營」，將於今年八月十四至十六日在南加州羅省舉行。如大家有親友有興趣參加，請留意日後的宣傳單張。謝謝！
3. 為了推廣婚姻及家庭的價值觀，我們於每月的第二個或第三個週六，下午四時在 AM1400 天主教廣播電台的「漫步心靈路」節目中播出，歡迎大家參與分享並且推薦給你們的親友收聽。如有查詢，或欲分享自己的經歷和感受，請聯絡 Astor Li 電郵：
nca.camea@gmail.com。
4. 會員如有任何資料更改，請儘快通知各區的聯絡組長 或 Vance Cheung 電郵：
nca.camea@gmail.com，以便保持聯絡！★