

受
惠
人
投
稿

快樂老人

杜甫《曲江詩》云：「酒債尋常行處有，人生七十古來稀。」隨着科技的發展，醫療條件的改善，生活水準的提高，老人活到七十並不稀奇。我今年已九十五歲了，已入住老人院多年，院友大多也是七、八十歲的老人，大家過着幸福的晚年生活。不過，有些老人往往因為家庭或別的問題想不通，影響身體健康，非常不值得。

記得我年輕時讀詩書，孔子說過：「五十而知天命；七十而隨心所欲……」也就是說，什麼事都要想得通、看得開；不高興的事盡量少想，輕輕鬆鬆地安度晚年。另外，我覺得唱歌很有益處，不但可以娛樂別人，同時也令自己快樂。經常唱歌，可以使自己拋開煩惱，心境平和，全情投入，更會越唱越開心。我因為年老了，氣管也不太好，剛開始唱時上氣不接下氣，但多練習，慢慢唱，就逐步習慣了，氣也順多了，可見唱歌對身體健康很有益處。最近，我入住的老人院舉辦院友「卡拉OK」大賽，我就將上述想法用《賣花姑娘》曲調，自己填詞唱出來，竟獲得比賽亞軍，令我很高興。現將這首歌的歌詞寫出來，和各位朋友分享：

Enjoy your Senior Life

$\frac{4}{4}$ 快樂老人，心境開朗，時常輕輕把歌唱。

凡事笑笑，不必爭拗，友好真誠我做得得到。

$\frac{4}{4}$ 快樂老人，身心舒暢，兒女關心我把福享。

這論對錯，不須深究，愛心寬容我做得得到！

$\frac{4}{4}$ 快樂老人，真心真意，祝福大家身體好。

貧賤富貴，不應多計，健康安寧最可貴。

東華三院余振強紀念護理安老院院友
顏淑岩（95歲）