

兩個賢妻，兩個毒婦

施耐庵在《水滸》裏，喜歡把一個已經用過的故事骨架，再次搭起來，只是換了人物，換了地點環境，也換了滋味。甚至，有的時候，換人物也要打個折扣，換名不換姓。

比如，兩個賢妻都姓何——陽穀縣作何九的妻子、濟州府觀察何濤的妻子；兩個偷漢的毒婦都姓潘——武大的老婆潘金蓮、楊雄的老婆潘巧雲。腹黑地想，施耐庵安排「何」「潘」這些名字時，是否夾帶了一點私貨？二潘分別栽在武松和拚命三郎石秀手裏。武二郎殺嫂孀、殺姦夫，石三郎殺姦夫、殺嫂子（協助楊雄動手）。

這種迴環變奏的複現、對照，照見的卻並不是情節的貧瘠，而是讓讀者在對比之中，仔細咀嚼個中興味。打虎的武松、李逵不同，射雁的花榮、燕青不同，潘金蓮、潘巧雲的毒，也不同。潘金蓮是大戶人家婢女，嫁給了一個「三寸丁」「矮窮挫」；潘巧雲是小康之家小姐，嫁給了高大英武的楊雄。兩人的紅杏出牆，也有了區別。

武松在鴛鴦樓殺了蔣門神以及張都監全家，刀刃都砍缺了，割衣襟蘸血在牆壁寫下「殺人者，打虎武松也」。張順殺了水賊張旺的家小，刀刃都砍卷了，割衣襟蘸血在牆壁寫下「殺人者，安道全也」。一個是快意恩仇的終極爆發，敢作敢當；一個是為逼安道全上梁山，嫁禍栽贓。境界便大有不同。武松雖殘忍，但蕩氣回腸；張順的伎倆，雖不如宋江陷害秦明、吳用算計盧俊義那樣狠毒，但也未免下作，就撐不起這個氣場。

讀到這些情節，難免覺得似曾相識，但並不乏味。這種重複，也就是金聖嘆所謂的「特犯」之筆，其精妙之處就在於通過相似情節的相互映襯，以細節差異為切口，揭示人物性格，深化主題內涵。這正是「特犯」的「特」。

（「水滸裏的拷貝術」五之四）



瓜園蓬山

逢周三、四、五見報

隱姓埋名弗留利

朋友問我，長相思喝到膩，灰皮諾又太寡淡，還有什麼白葡萄酒值得一試？我腦子裏第一個蹦出來的名字，就是弗留利（Friulano）。

它不是那種一口就能讓舌尖驚艷的酒，反而像個內斂低調的「人」。顏色是淡淡的檸檬黃帶點青綠，湊近一聞，先是一股清爽的梨子、蘋果香，之後白花和百里香若隱若現，成熟一點的年份還會冒出桃、杏子的核果甜香。

弗留利入口沒有長相思張牙舞爪的酸度，溫和柔順，但也不會寡然無味。而真正讓人念念不忘的，是收尾那口清冽，甚至帶點微苦的杏仁餘韻，要等到這時候，你才會驚覺這款酒的與眾不同之處。

那抹杏仁味，恰恰就是弗留利的招牌印記。

這款酒的出身，是筆糊塗賬。有人說十七世紀從威尼托遷過來，落地生根；也有人堅持它老家在法國西南部，本名 Sauvignon Vert，也就是後來基因鑒定確認的 Sauvignonasse（蘇維濃納斯）。別看跟長相思名字相似，葉片和果串也像雙胞胎，但只要釀成酒，就是截然不同的另一種風格。

這葡萄多產在意大利東北部的弗留利大區，因為皮薄，發芽晚、成熟卻早，最怕連綿秋雨和灰霉病。其產量又高，得狠下心減產，才能把好味道逼出來。而它的特殊風味，跟釀造方式緊密相關，酒庄對待弗留利簡直像照顧嬌貴的公主，要用不鏽鋼罐低溫慢慢發酵，喝的就是清爽鮮活勁兒。也有莊園讓它在大橡木桶裏跟酒泥躺上大半年，勾勒出順滑、安靜，卻完全不重口的圓潤感。

這酒除了味道，名字也是「意難平」。老一輩意大利人習慣叫它「Tocai Friulano」，但因為跟匈牙利那款著名的貴腐酒 Tokaji 撞了名，官司一路打到歐洲法院，二〇〇七年的一紙判決，讓意大利人只能忍痛拿下「Tocai」，改叫 Friulano，這一改，反而讓它「一戰成名」，成了弗留利大區的本土驕傲。



食色判答

逢周二、三、四見報

今年暑期，旅遊火爆，旅行社卻消失了兩千多家。看似矛盾的現象，折射出時代的變化。說起旅行社，必須提到英國商人托馬斯·庫克，他被稱為「近代旅遊業之父」。一八四五年成立的托馬斯·庫克旅行社是世界上第一家現代旅行社。

在中國，第一家全國性專業旅行社是成立於一九二七年的「中國旅行社」。上世紀九十年代，中國出現了一大批民營旅行社，那以後旅行社進入了發展的黃金期。那些年我出門旅遊，習慣於落地後找個提供「一日遊」的旅行社，坐上大巴，跟着導遊

轉一天，未必盡善盡美，卻足以高效打卡。

隨着互聯網的興起，在線旅行社出現，不論機票酒店預訂，還是景區服務，都更加方便，對傳統的旅行社構成挑戰。在手機APP上，就可以安排旅遊的全部行程，到達目的地後，跟着手機走就行了，傳統的旅行社又還有多少市場呢？

AI輔助，又再給了旅行社一次重擊。以前由旅行社提供的信息整合，現在AI足以完成。AI助手還能根據個性需求規劃路線、訂機酒，甚至還能提供景區講解。旅行社所能做

師們。

記得小學時，有一天早讀課大家都在打瞌睡。「見周公」，讀書聲稀稀拉拉。臨近下課，老師敲了敲黑板，寫下「人生能有幾回搏，此時不搏，更待何時」，對我們說這是中國第一個乒乓球世界冠军容國團的名言，人生無再少，希望我們學習世界冠军，在該拼搏的年紀一定要努力，不能偷懶。勵志的名言有很多，這句話讓我牢記至今。

到了中學，心思開始變得敏感，

《笑林廣記》裏有一個笑話，有位教書先生白天睡覺，卻不允許學生打瞌睡。學生質疑，先生謬說自己見周公去了。第二天白天，學生也仿效先生睡覺，先生用戒尺叫醒學生不得如此，弟子說：「我也去見周公了。」先生問：「周公說了什麼？」弟子回答：「周公說，昨日並不曾會見尊師。」

不像上面笑話裏的那位教書先生，教過我的老師幾乎都很敬業。明天是教師節，感念曾經傳道解惑的老

我已多年沒特別留意電視台舉辦的選美節目。不過我對今年「香港小姐」的冠軍佳麗袁詠欣甚有親切感，因為資料顯示她是主題樂園的表演者，並曾經擔任舞台劇演員，更自稱是「大坑舞火龍」的後代，難怪她在選美時的對答環節表現自信，表演項目時的舞蹈動感十足。另外，官方新聞報道提及袁詠欣屬於現代「斜槓族」，即她同時兼任幾項不同類型的職業，每個崗位都有獨特性質，既不是全職，又不是副業。這就是不少時下年輕人正在從事的工作。

現代社會的「斜槓族」與一身兼多職似乎又略有不同。從前的年輕人在學校畢業之後投身社會，都希望找到一份有前途的工作。所謂有前途，大概就是有發展機會，能夠升職加薪。當然，亦有好些年輕人追逐理想，希望從事一些符合自己興趣的工作，並不計較名利和得失。以我而言，我自上世紀九十年代起從事文化藝術工作，曾經涉獵不同崗位，無論是幕前演員，抑或幕後行政，以至藝術教育，我都有信心應付要求。然而，我只算是相同領域的自由身工作

者，與「斜槓族」亦有分別。如我這樣的身份，多年前曾予人「不務正業」的觀感，但我卻從不洩氣，因為我知道別人只是不太理解我的工種而已。

如今「斜槓族」同時參與的工作，性質可能完全有異，例如既是保險從業員也是旅遊領隊，或者既為電腦程式人員亦當游泳教練。國家統計局的調查顯示，近年的「靈活就業人數」便超過二億，而該批人口大多是年輕一代。

「斜槓族」是時代的產物，年輕

步入九月，多位巴洛克作曲家都在本月迎來誕辰。九月一日是德國作曲家約翰·帕赫貝爾誕辰三百七十三周年；明天是英國作曲家亨利·普賽爾的三百六十七周歲壽誕；法國作曲家讓·菲利普·拉梅烏則將在九月二十五日迎來三百四十三歲冥壽。為了共同紀念三位對西方古典樂作出卓越貢獻的巴洛克音樂家，本周應景地推薦一張《巴洛克節日》唱片。本張黑膠唱片出自飛利浦唱片公司於一九八四年發行的「偉大作曲家和他們的音樂」系列，收錄了共七首巴洛克作曲家譜寫的作品。除了上述三位之外，還包括阿爾比諾尼、蒂勒曼、科萊利和亨德爾的曲目，分別由內維爾·馬

▲《巴洛克節日》唱片封面為油畫《音樂會》局部。作者供圖

里納爵士執棒田間的聖馬丁樂團，以及室內樂團I Musici演奏。唱片封套選擇的是洛可可時期德國畫家約翰

格爾戈·普拉策爾所作銅板油畫《音樂會》局部。

會卻聽者寥寥，右側階梯上的男女們甚至在打情罵俏。值得一提的是，雖然約翰·格爾戈·普拉策爾活躍於洛可可時期，專輯中收錄的七首作品卻都出自巴洛克作曲家，但畫作主題和宮廷演奏形式仍十分切題。因版式設計所限，封套僅保留了畫面中的樂手合奏局部。

「碟中畫」七首巴洛克作品／《音樂會》

藝加之言 王加 逢周三見報

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做腦CT後發現她居然已腦梗過，此前大家都不知情。

老同學勸慰說：「老去是一個過程」。認知上理解，實踐起來卻難。自己老去可以接受，看到父母逐漸衰老，情感和具體安排上都難度陡增。最要緊的大概是接受這個過程，適應這個過程，在調整中學會放鬆和放手。

可能是人到中年的緣故，近來從同行、老同學那裏聽到不少為看護老年父母而心力交瘁的故事。有的父母得了帕金森病，有的老年失智，有的因車禍腦受傷，都需要二十四小時陪護。偏偏子女正值壯

老去是個過程

年，已經成家，還得努力工作，養家餬口。有的甚至身在國外，縱然牽掛也鞭長莫及。最後這點我感同身受。父母已年過八旬，作為常居海外的獨生子女，如何照料內地的父母日益成為難題。父親身體健康，母親卻有「三高」，心臟不好，腿腳不便。今年端午節她突然精神萎靡，嚇得帶她去急診，做