



## 編者的話

◆陳炳麟

可邀得社工界巨頭之一，城大關銳煊教授

高興《松柏之聲》加盟主筆本版每期之《短評》欄目。

關教授不單將矛頭指向評論政府的安老政策及長者福祉事宜，以期可推展社會關愛及敬老文化，還以其博學多聞的妙筆，發表對長者「以老自持」的高見，其用心良苦的勸導方式，確是突破《松柏之聲》多年的傳統，目的是最終可助長者成為一個受歡迎的人，融合此這個不斷轉變多姿的社會，此確是老人福祉的所在。

在關教授的文稿內，不難看見他率直的不諱言論，直指老人

無論個人生活及人際交往該要的態度及表達方式，當中當然有著應要糾正的言行，實在值得長者作出參考，修正有關陋習。

長者也是社會群體的一部份，社會不斷轉變，很多他們持之以久的觀念與行為，現在可能已漸有變改及更動，而與社會脫

## 難受的不諱言論？

節，若執著而「持之以恆」，便會很容易不自覺地成為「孤傲」老人。關教授以有關時事為題，以真實個案為例子，以藉此引起共鳴，提供大家一個反思，謀求與社會共融，和洽共處之道；此

與《松柏之聲》第六版之《做個受歡迎的人》的含蓄表達方式，也有同聲相應之效。作為兼收並蓄的你，定會選取其中，建立你開心晚年的生活。

《松柏之聲》是一份長者全方位的刊物，出版的目的是希望提供大家在日常生活，所遇到的

人與事交往上的參考；「人非孤島」，我們若以「孤島」的態度處世，勢必令自己變成隱蔽及鬱結而終老；《松柏之聲》之文稿亦正是一些人的人生觀與生活態度，實有著你與我的影子，所謂「活到老、學到老」，當中也有些

值得我們警醒與學習，關教授用心良苦的文稿表達方式，言論雖直接，也是令人感受到他對長者的真摯關愛。

一對老病夫婦同死於屋內，警方不排除67歲老翁涉殺害70歲妻子後上吊亡，暫列作懷疑兇殺及自殺案處

生活質素肯定更堪衰矣！  
葵涌月前揭發雙屍倫常兇案，上一年紀老邁！再加鹽醬醋茶。」，長者縱使不出門，也總要用錢。長者若加上百病叢生，則其

理。而鄰近街坊稱上吊老翁不良於行，需持拐杖出入，而女死者甚少離家，只偶爾外出撿拾紙皮，但屋

全，有困難長者在求助無門的困境下，迫於出此下策而了結殘生。實

社區護老資源不足，覆蓋面不能阻止或防範長者們受虐待、忽略及自殺。而所謂長者醫療券（一年合共五張，共\$250元）

更是望梅止渴，遠水

不能救近火啊！在今

年一浪接一浪的金融海嘯的持續衝擊香港

整體經濟體系下，日

常民生顯然會越形險峻，似乎我們真的要多關顧在我們周圍的長者市

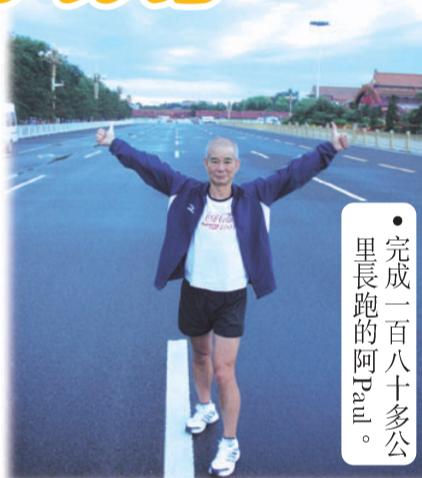
民才是啊！

市

## 靈活溝通顯關懷

屬人間一大悲劇。  
所有長者外展服務、綜合家庭服務中心、查找隱蔽長者計劃、護

阿Paul的情況，並不是表示所有長者都應該練長跑，但若長者在可行的情況下多做運動以鍛煉身體，那管是行山、游泳、要太極或簡單的緩步均是可行。年老是逃避不了，但衰老卻是可藉運動來延遲。年老不等於衰退，亦不等於退縮，我們只有保持恆常運動，才能享有健康，才可做一些想做的事，甚至是從來沒有想過能做的事。



• 完成一百八十多公里長跑的阿Paul。

此錄影帶除了令大家要善解人意，亦令要懂得表達。溝通的成效好像照鏡一樣受雙方互相的影響，是要雙方面的共同努力，方可減少誤會與衝突，從而維繫良好的人際關係，有助建立身心健康泰的生活。

故歡迎大家免費索取此錄影帶，除可親臨《松柏之聲》索取外，亦可附12吋乘9吋、貼上\$8.20之回郵信封，逕寄香港灣仔石水渠街85號一字樓105室索取。注意：索取者家中必須置有錄影機，方可索取此錄影帶。數量有限，先到先得。查詢：2831-3215。



## 關銳煊教授

正

所謂「開門七件事，柴米油鹽醬醋茶。」，長者縱使不出門，也總要用錢。長者若加上百病叢生，則其



## 人物掃描

◆阿蘇

踏進老年，究竟該有何種的晚年生活？是體力衰退的階段？是長卧病榻的日子？也許年七十歲的阿Paul可給我們一點啓示。

阿Paul十多年前退休初期，因休息時間多，隨之而來身體的毛病漸多，常常腰酸背痛，走起路來也氣喘如牛。為了改善健康，他嘗試補藥，多次戒除煙酒，結果對健康全無奏效。

自一九九七年開始，阿Paul嘗試以慢跑作晨運，也改變飲食習慣，改變只管吃不動的社交圈子，同時改變生活態度。當他維持早跑的習慣一段時期後，發覺精神好了，肌肉結實了不少，身體的抵抗力也強了。當然，身體的毛病也離他而去。

年多來，阿Paul結識了十多位志同道合的跑友，他們不時相約一起從馬鞍山跑到沙田市中心，一時由馬鞍山跑往大埔，然

後回到馬鞍山。去年阿Paul更連同其他跑友為了籌款支援四川地震受災同胞，為了支持善舉，也為了挑戰自我，七十歲的他多次游說家人後，毅然把多年儲下來的「生果金」捐出作善款，參與了從河北省保定市至北京終點的五天跑程。

一路上，這位曾經是終日吃喝睡躺或漫無目的地蹣跚屋邨公園的長者，在跑程中的三天完成了三個馬拉松，其餘兩天亦完成了二十一公里和三十多公里的路程。這創舉相信不少年青人也無法完成，畢竟阿Paul是眾多參加者中最年長的一員，所以工作人員常提醒他切勿過勞，甚至多次勸他到支援車休息，但全都被他一一婉拒。為了要跟大隊一起完成最後一天的馬拉松，這位疲累的年長老跑手，竟然蓄意減少停留補給站的時間，甚至在北京街頭摔了一跤後，仍拖着疲累的雙腿一步一步地跑到終點。

為護老者的你，可有感與長者溝通時，雖然對長者滿有尊敬與關懷心，唯每次與長者溝通時，總是出現問題？

而作為長者的你，可感到與子

上出現問題，當中不少是由於雙方欠缺有效的溝通方法，又或因種種的誤會而產生。只要雙方能互相體諒和協調，抱積極、樂觀的態度面對，便可令關係自然變得和諧，令

身心康泰。

「靈活溝通顯關懷」錄影帶乃是透過不同的生活事例示範，兩代溝通的正確重點、態度、技巧與體諒，如認識彼此之體能及心理差異、情緒控制、環境與時間的運用



## 黃仲然

女交往時，也經常出現人際關係上的誤會嗎？

良好的人際關係有助促進身心健康，令生理、心理和社交生活三方面取得平衡的發展。彼此在溝通