



編者的話

陳炳麟

記得《松柏之聲》頭條版分別於

再闖人生路，多作裝備、貢獻所長的你，不妨再致電：3400-3984 與他們聯絡，查詢更多擴展生活與「活得快樂，學得快樂」的資訊吧。

出報導，以供讀者們參與，可與你般「活得健康、活的快樂」？

倘你是以上項目的推行社工，深信可助參加者為晚年多作裝備、貢獻所長時，可否為《松柏之聲》提供有關訊息，俾可助擴大接觸你們的目標對象，以達致預期工作效果？

事實上，《松柏之聲》的讀者是一群關愛自己、追求豐富多彩晚年的現代耆英；由於3萬位受眾均超過80%為年過60歲的長者，正正是有關長者資訊集結一身的目標媒體；即是說，讀者如欲搜尋最新長者資訊及項目推行社工接觸目標的長者群，套用廣告術語，「目標資訊」及「目標對象」正正就在《松柏之聲》裡；是次因編者誤將查詢理工大學課程的聯絡電話弄錯，致令關愛自己的你未可順利取到所需資訊及辜負理工大學的委托，正也是編者既感到抱歉又感激大家支持的兩份心情。

作為耑事不斷提供各項生活資訊，以助長者建立豐富多彩晚年生活，是《松柏之聲》作為公器的主

抱歉又感激

體任務；即是說，倘那些資訊是新穎兼可鼓動長者邁向人生新歷程，而又是並無區域限制的，肯定是《松柏之聲》渴求可以呈獻給長者的資訊。

倘你正在有關機構享受窩心的活動、服務或課程，值得作出推薦的，可否請與編者聯絡，俾可作

本年三及四月由錢黃碧君女士撰寫的稿件嗎？

在此兩篇文章中錢太討論「女性在面對伴侶的離開、健康和財政壓力等困境」，主張「快樂不孤寂，獨立不依賴」，鼓勵「女性長者主動投入社會，與社區及家庭緊密聯繫，可減少被邊緣化的機會。」在隨後的文字中，錢太指出「做到老，學到老」，是不與時代脫節的實踐行動；故錢太在文中略為介紹理工大學為50歲人士，將舉辦有關的全人健康、心靈修養、生活理財、電腦語文等課程。

此兩篇文章一出，瞬即引起廣大年長女性讀者紛紛去電查詢，可惜編者竟將於其第二篇文章中的聯絡電話誤植，引來大家不便，端此致歉。欲晚年



人難免一死是必然的，但面對臨終的恐懼，又或是親友辭世後的哀傷，卻又實在令不少人困擾，究竟如何是好呢？

要減低死亡所帶來的恐懼的方法當然就是勇敢面對，其在可能的時間和資源下

的權利，安排一個合意的方式，擁有和主導安排。這方面若認識不多，絕對有服務可為你安排按步了解，從旁協助。此外就是適宜檢視自己可有「未了心事」，在可能的時間和資源下

世所產生的哀傷，其程度和持久性因人而異，總的來說疏導方法就是不應把哀傷感受抑壓，需從速找人傾訴宣洩，擁抱盡時，那才是鐵一般的「安樂死」。



短評

岑家雄

擁抱盡時

古 秦始皇遍尋「長生不老藥」，其對人生定律抱不實際幻想，欲求不死。而曹操在其「精列」詩中表示「莫不有終期，聖賢不能免」。看來同是梟雄，曹孟德倒明白和接受「人生自古誰無死」的千古定律。

中包括充當自己的「殯儀籌劃師」，與親友好好考慮和安排自己的辭世方式——甚麼儀式、用具選用、安葬方式等等。這籌劃歷程重點在於自己選擇「話事」

妥善實踐，好讓自己「心安」。現時逐漸多人會透過「平安紙」叮囑善終後的安排，同樣有很多相關服務提供意見和協助。面對「死亡」重點不在認識與否，而

甚或尋求專業輔導以能「正向」面對。其實更重要的是對長輩、友人的愛護關懷不應只在追思中表達，而是在他們在世時加以表露。因此，就不應只有「雙親節」的孝敬，而是每天都是「孝親日」。



人物掃描

鄧明儀

凡事盡力，不會傷心

治療師學位課程，在八十二歲高齡展開人生新的一頁。

李 曾超群，1966年創辦「超群西餅有限公司」，多年來立下的功績及善舉無數。1998年被迫申請清盤，卻堅持不申請破產，背負千萬元鉅債。

李太認為，任何困難都總有方法去解決。在沒錢沒車沒樓沒傭人的日子，她依然活得豁達、快樂，不但兼職大妗姐，而且在中山自設私房菜，終於在兩年內把所有債務還清，更修畢專業

母親在我十三歲那年，無端給我一條有五個結的毛冷，那些結有鬆有緊，我不明所以，一邊發脾氣一邊解結。母親說，人生中的問題就像那些結，有難解的，有容易解的，我們不是沒辦法解，只是沒耐性去解，但一旦成功解開，便是快樂。

1989年，我親愛的丈夫李明博士患上腸癌，所有醫生都說他只剩下三個月性

命，兒孫都很傷心，但我不准許任何人告訴丈夫，並隱瞞丈夫說他已痊癒，好讓他快樂地享受餘下的日子。結果把他的生命延長至兩年，還替他大排筵席慶祝七十大壽。人生既成定局，若凡事盡了力，便不會太傷心。

結束「超群」生意期間，我又領悟到快樂的另一面，我並未完全失敗，因為我打從零開始，現在也只不过是回到零；但零與零的三十二年光景間，我坐擁自己西餅王國的同時，不忘公益事業，以各種不同形式，幫助過許多不幸的人，過程中自己已經得到許多快樂。

我曾硬拉著年近八十的哥哥坐電車，在街上望東望西，也可樂上半天。哥哥也說佩服我，從前坐勞斯萊斯，出入港督府接受英女皇授勳；現在無車無樓無錢無工人，坐電車也可以一樣快樂。我說，從前是從前，無論從前是快樂還是不快樂，想來也不過徒添傷悲，人生永遠向前望，才會快樂。

朋友都說我這個人是天生快樂，可以大事當小事，小事當無事。老實說，現在我幾十歲甚麼也沒有，但依舊朋友滿天下，還多了許多曾經支持我的路邊朋友，還不快樂麼？



「拿得起，放得低」的李曾超群。



關懷社區

黃仲然

送「我的『乙肝』寶貝」影碟

在香港，大約有多於8%人口是乙型肝炎病毒帶菌者，當中有15至40%患者的病情會惡化，因而患上肝硬化、肝臟衰竭或肝癌等併發症甚至死亡；可惜由於患者對乙型肝炎認知不足，多認為乙型肝炎不可根治，也無看醫生跟進病情，最後發現不舒服才看醫生，那時病情已是末期肝癌了。

當受到乙型肝炎感染後，便會令

人終生成為帶菌者，患者可能一點病徵也沒有，有人可能會有一些錯覺性的現象，如食慾不振、疲倦、發燒、肌肉或關節痛、噁心和嘔吐、眼白和皮膚變黃（黃疸）及胃部發脹或浮腫等，故往往令患者將關注的心轉移，倘沒有即時求醫控制病毒，當出現病徵時，可能已是藥石罔效。

『我的「乙肝」寶貝』影碟乃是香港亞洲肝炎會(www.asiahep.org.hk)製作，內容是由6位肝科專科醫生詳細講解何謂乙肝、乙肝的傳染、診斷、

治療、肝硬化的成因、診斷與治療、肝癌的診斷與治療，以及患者必須注意的生活習慣；亦有3位患者及其家屬講述驚心動魄的親身經歷。

倘你是肝炎帶菌者，必須及早瞭解乙型肝炎、肝硬化及肝癌這三個密切相關的疾病，以及現今的治療與處理方法，歡迎免費索取此影碟。請附寄貼上\$3.70郵票之9吋乘6.5吋回郵信封，寄來《松柏之聲》香港灣仔石水渠85號一字樓105室。查詢：2831-3215。

