



各位讀者，你可回憶起如何成為《松柏之聲》的讀者嗎？

一天我往民政事務處查詢有關事宜，在等候接見時，無意中發現《松柏之聲》，當日亦有一位職員替我填寫索閱表格哩；

我參加老人中心的課程時，姑娘介紹我閱讀《松柏之聲》，她叫我留意每期《松柏之聲》介紹新穎老人的活動消息；

我的女兒在我5年前未退休時，替我申請到一份《松柏之聲》，她說怕我退休後無聊，不知如何安排退休生活，她叫我多讀《松柏之聲》，學習退休前的準備；我曾向社工談及因

老伴體弱要我照顧，她叫我參考《松柏之聲》的內容，多了解老伴的需要，以及如何疏導壓力，令我更充滿力量照顧老伴；

仔大女大，再無需要要我照顧，我與老伴都希望追求我們喜歡過的生活，我們發現《松柏之聲》是老伴上網時搜尋到的，《松柏之聲》

給了我很多晚年生活的最佳資訊；

我也不知誰人介紹。有一天聖雅各福群會寄來一份《松柏之聲》，查問他們也不知，只知道是一位關心我的一位朋友替我申請的；我真是非常感激那位朋友，因為我喜歡閱讀，況且《松柏之聲》是本港唯一一份專為老人而設的刊物，對長者有益

及有建設性；我聽電台介紹《松柏之聲》的健康講座，那時我剛患了糖尿病，知道《松柏之聲》舉辦「治療糖尿病」講座，我當然參加哩；自始後凡是《松柏之聲》舉辦任何健康講座，我都參加，因為確實對我養生保健有莫大的指導性作用；

20多年前，當我仍是40多歲時，我看見爸爸每次看完《松柏之聲》後，都滔滔不絕地講《松柏之聲》的內容，因此吸引我閱讀的興趣，不知不覺間竟也成為《松柏之聲》的「粉絲」囉。

無論大家如何初遇《松柏之聲》，總之令《松柏之聲》可為大家服務是我們的光榮，期盼大家可為更多老友記製造多些與《松柏之聲》的「機遇」，助我們可為更多讀者服務，繼續助燃我們的光榮，使到更光更猛。

# 燃點我們的榮光

上長者中，啟動醫療券戶口的約35萬人，但申領者實只27萬人，佔合資格者四成，可說使用情況遠離理想。從使用情況中

應未如理想，很大原因是醫療券面額50元太少，長者若非一次過用3、4張便難以支付診金，而在專科診症即使用一次過用光10張也只得500元，並不足夠支付

看法，檢視醫療券金額實大有需要。而更重要的是：老友，使用長者醫療券是你的權利，請主動行使！

而與使用率高低有關的因素包括能否廣泛的推動出力。邁步總比停步好，誠盼長者、政府、醫療專業界別從業員和所有關心長者健康和福祉的人士共同灌溉，令它健壯成長。



岑家雄

# 邁步總比停步好

政報告中提及政府現正對去年開始推行為期三年的長者醫療券試驗計劃進行中期檢討，並提到會預留十億元以備根據檢討結果，延續或加強試驗計劃。

發現有逾五千名長者選擇一次過用清2年累積的10張醫療券，這或反映醫療券金額太低，要精打細算才切合使用需要。

有意見表示計劃反觀以上客觀數據和主觀

診金，還得自己再貼錢！其實長者醫療券可多應用於預防性醫療項目，如體格檢查上以收預防之效，並不一定要有病醫病才使用。綜觀以上客觀數據和主觀



# 樂享生命的李甯漢

鄧明儀

李甯漢，七十多歲，著名中醫師，香港中國醫學研究所所長，清華中醫學院教授，所編寫的《香港中草藥》第一至八輯共賣出近十萬本，有「現代李時珍」及「香港神農氏」之稱。

一次偶然機會下，他參觀了一位同業的草藥展，撩動了他對中草藥的興趣，還為此跑去學習攝影，自此成為植物攝影專家。這些年來，他背著重甸甸的相機通山跑，拍下的植物圖片已逾萬張。面對路邊每一棵不太起眼的植物，他都珍而重之。輕輕拾起一片小葉，在手上搓一搓、

嗅一嗅，甚至拍下它們的大特寫，已教他樂上半天。

過去數十年，他一直與一群志同道合的專家，包括已故老師莊兆祥教授、國際植物學權威胡秀英博士等，翻山越嶺、走遍山幽溪澗，尋找中草藥的芳蹤，至今共整理過千種中草藥資料，並編成本港開埠以來最完備的中草藥漢英雙語資料庫《香港中草藥》一至八輯。「很多人會說我是傻佬，幾十年來通山跑採藥及拍照，但是你有你講，我有我做，當做出成果，又會有人妒忌。只要問心無愧，做人自然快樂。」

在這樣緊張的大都市，當大家

都被緊張的日常工作所充斥著，難得李教授還能忙裏偷閒，在1989年至1994年間修讀古典文學，學習詩詞寫作，自得其樂。「讀詩真的很辛苦，然而我明白到成敗只在一線間，在面臨最艱難的時候，亦是最接近成功的時候。」

他最感快樂的成功，是對中草藥研究有貢獻。「有次我問胡博士：『生活有啥意思？』她說：『生命在於貢獻。』這很有意思！若你只顧吃得好穿得好，那做人有甚麼意思呢？我也試過到瑞士探望子女，足足閒坐著兩個月沒事做，感覺像是生命提前結束，才赫然明白，原來人生最痛苦的是寂寞。」

現階段的他經常能保持平和、寧靜的心態，享受詩情畫意的精神生



「生活就是天天快樂，活得姿采。」

活。「快樂就是隨心所欲，像我這個人很簡單，行山、影相、飲茶、看電影、寫詩等等，對我來說都是每天的快樂事。雖然我的生活不富有，但卻很多采多姿。」

亂髮滿頭及缺乏修剪，不但令人感到當事人精神萎靡不振，面容倍感憔悴污穢以及毫無尊嚴。

事實上，對體衰力弱及行動不便的人士來說，能可出外修剪髮以整理儀容，也非件易事之餘，雖可在別人扶持下，出外求助坊間的

果也可能不能達到理想之效；試問，如何可令他們活得尊嚴，精神抖擻及毫無自卑地過每一天呢？

由聖雅各福群會主辦及攜手扶

院舍、智障人士院舍及康復院舍為有需要者服務。

藉著節日來臨及新年將至，親友到訪的機會增多之時，病弱及行動不便的長者及人士，實是需要洗去予人有頹敗及日暮之感覺，確是要有一煥發面容與親友會面



黃仲然

理髮店，也可能會被拒於門外，因為後者恐會引來其他顧客的側目；若家人缺乏剪髮工具及技術時，隨意為他們修剪額上「煩惱絲」時，結

# 免費到戶理髮服務

弱基金贊助的「到戶理髮服務」，乃由一群熱心剪髮義工組成，免費到無論獨居或與親友居住之行動不便長者、智障人士及傷殘者家中作出剪髮服務；或可往公營或私人老人

交誼，請與聖雅各福群會聯絡，以可盡早有義工到戶作出剪髮服務吧。查詢熱線：2831-3283。

## 歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號(若有)、地址或電話，俾便致謝。