



編者的話

◆ 陳炳麟

長久以來，《松柏之聲》只會是透過每月的印刷媒體向大家問好，今個新春年頭，我們向有手機的讀者們發出新歲祝頌短訊——恭祝大家新春大吉、兔年順境、身體健康、活力常在、闔家平安。

《松柏之聲》的發展及編務的工作。向大家發出賀年短訊，正是他們的新作。

編者不才，思維遲疑，在有限的思維下，亦由於有關活動未可追及付梓印刷之期，《松柏之聲》版位及篇幅之限，加上本會之服務未可「長期刊出」，以擺脫大家以為《松柏之聲》乃是聖雅各福群

短訊，拉近與大家的溝通與聯繫；加上發動有關社區關懷力量，以及提供大家有關的社會資訊，實有助讀者們於《松柏之聲》以外的另一得著。

當然，以上只是編者單一方面的假想，《松柏之聲》如何配合現今不斷轉變的退休人士對閱讀長者刊物的期盼及需要，也藉他們兩位的新上場，

於逐漸瞭解大家對《松柏之聲》的批評及提議之餘，曾接收到兔年年初一拜年短訊的朋友，可有

任何感覺與指示，俾我們可將現今最新的通訊設施發揮服務大家的至大效能？而沒有將手機號碼予我們的讀者，可有意將手機號碼寄來《松柏之聲》？於本年夏天來臨前，我們亦將會開設訓練課程，教授大家如何發出手機短訊。盼大家一齊來做個現代「摩登」耆英。

欲收到短訊？



會官方的宣傳工具，故稍後我們會運用短訊的方便，向大家宣傳我們的健康講座資料、介紹我們跨越各區的創新性社會服務，以及有關讀者服務的事工等。

編者深知，集他們博學多姿的創意思維與網絡關係之能力，於未來日子裡，定會於不同季節與特別時刻透過發出不同的

此突破傳統與大家接觸的短訊，除由編者發出外，亦由兩位剛加入編輯工作的新血向大家首次拜年，他們是謝文慧姑娘及岑智榮先生；兩者除有多年安老服務經驗及策劃的能力外，前者是本會位於馬灣「挪亞方舟主題公園」的「生命教育館」創館館長，而後者是大家耳熟能詳的「後顧無憂規劃服務」主事人。隨著編者於本年9月後退休，他們兩人正好漸漸熟習



人物掃描

◆ 鄧明儀

鄭寶鴻，六十一歲，雖只有中學學歷，但卻是香港錢幣研究會的副會長兼秘書、香港郵票錢幣商會副會長、香港歷史博物館、香港文化博物館及香港大學美術博物館的名譽顧問。

我出身於中環區的貧民窟，有四個弟妹，一家七口擠在數十呎的板間房。那時哥哥用完的東西便傳給弟弟，有時無錢買菜，便豬油或豉油撈飯。五兄弟妹常與隔鄰的孩子到街上玩耍

流連，任何不用錢的遊戲，我都玩過，最奢侈是玩波子、公仔紙，或用雪條棍砌玩具。閒時父親會帶一家人到如得雲、嶺南、蓮香等真正的舊式茶樓；還有，坐在父親肩上觀賞女皇加冕時的會景巡遊，看金龍和醒獅在德輔道表演，嘩！老實說，真是想起都很快樂。

記得小學二年級讀過的一段課文《百年前的香港》，文中這樣形容：「九龍半島，街道很闊，交通便利」，從那時開始，我便對香港產生一份濃濃的感

情。先是搜集香港郵票，後來又迷上印有香港的明信片，中學畢業後在中式金融機構工作，因為經常接觸許多舊貨幣，更開始儲藏舊錢幣及舊鈔票。

我的快樂不是來於那些錢幣的價值，是它背後的歷史，發現別人撰寫的歷史有不足時，我會沒日沒夜的翻閱憲報，躲在圖書館蒐集資料，像要「破案」一樣追求真相，研究香港的茶樓、郵票、貨幣、交通工具，以及舊街道的百年歷史，因而成了專家。1992年，我

在中環開了一間小店，買賣舊郵票、舊錢幣等，又出版了十多本關於香港舊事物的著作。老實說，這些都是不能賺錢的事，但仁者樂山，智者樂水，各有所好，那種快樂，是千萬家財也及不上的。

現在的香港人常埋怨政府為何不給他們一杯水，相反我卻很感激香港已給我半杯水，因我在這裏找到許多快樂。這小島其實隨處是寶，是不是寶取決於你對它的看法和用處，只看你是否懂得在「地上執到寶」。



「自少收集舊物的嗜好，成為我畢生醉心事業。」

要有「給力」的預算

除了增加金額，要令「長者醫療券」計劃能發揮基層醫療的良好效用，還需相關的執行部門作相應的行政安排，如本欄年前曾倡議應將部份「醫療券」作定項用途，如指定用於身體年檢，那便更可發揮預防疾病作用。早前傳媒報導衛生署也有打算加強在身體年檢應用「醫療券」的投資。

元的額外撥款，實際只佔政府目前盈餘百分之一點四，看來大有空間多撥十億，甚或更多以作長者基層醫療的推動，因大家都知道如基層醫療做得紮實，則長者活得更樂，而社會在治病性的醫療開支也會減壓。

亦有傳媒報導有醫療服務從業人士因應「醫療券」的使用把收費提高，令長者自掏腰包「實錢」跟沒使用「醫療券」時相差無幾；深信醫療服務從業人士都富有「父母心」，關懷愛護病人，惟政府亦要恰當地監察「醫療券」的使用和收取情況，讓長者切實得益。若我們有一群健康活力充沛的高齡一族，又何懼四人中便有一位長者的情況。市儈地說，長者基層醫療健康服務的發展，絕對是高齡化社會最「給力」的投資。

「全城喊打！」：刺眼的報章標題，宣示了大家對政府來年財政預算案的不滿。其實打從夏鼎基年代開始政府都一直以量入為出為理財方針，就是所謂的「審慎理財」。這無不當，否則「大花筒」政府也要破產。奈何社會普遍的印象是盈餘水浸，財爺不用煮無米炊，但民生舒困或改善措施還是「碎步」寸進，這似是守財多於理財。



短評

◆ 岑家雄



關懷社區

◆ 黃仲然

閒來唱唱歌，不但是退休後的無需消費的至佳娛樂，你可知還有極大的裨益作用？唱歌能擴大肺活量，增加肺泡通氣量的功效，有助提高呼吸功能；也能協調胸與腹部的運動，利於氣、血的運行。經常高歌亦能調氣、運氣、養氣，持之以恆可增力氣，強臟

送趣伴小曲

腑；特別對氣虛體弱的長者，有保健養生之效；還能激發對生活的信心和美好的嚮往，能煥發青春，健康長壽；而且唱起歌時，會令你緊記歌詞，實也有增強記憶力之效；加上又是可與親友共同有一交誼共聚的好平台。可惜，坊間盡見均是「80及90後」的潮歌，不是談情便是說愛，長者

唱起來也會有「肉麻」之感，令人張不開口來；大家需要的是生活化的歌曲，更要短少精簡、易於唱誦，再以舊調配以新詞，令你唱起來充滿活力與生機，人也變得有青春有動力，盡顯你的趣味人生的「歌仔」。那麼，由90高齡梁愛女士撰寫的《趣味小曲》，可說是雅俗共賞，

歌詞內容不但活潑精靈，極具生活感，令你有共鳴及繞樑三日之餘，更帶來歡欣鼓舞，推動你我齊來積極生活，盡享晚年的生趣。感謝梁愛女士將其健康積極趣味人生之道與大家分享，送出3,000本她的第二集《趣味小曲》予廣大長者；歡迎大家免費索取，有興趣者，可親臨或附7吋乘10吋貼上\$4.00之回郵信封，寄香港灣仔石水渠街85號一字樓105室收。查詢：2831-3215。