



打開心扉

吳志東

日本東北地區於3月11日發生了九級大地震，隨後的海嘯及福島核電廠爆炸，破壞力更為嚴重，令到這次的災難雪上加霜。這次事件令筆者想起了一位故友——林先生。任職廚師的林先生在1970年受聘到日本大阪萬國博覽會工作，其後在日本定居，結婚產子，開了自己的拉麵店。但1995年的阪神大地震將他的一切奪去，地震發生在清晨5點46分，很多居民仍在睡夢中。當林老先生醒來時已身處醫院，太太及兒子均在地震中罹難，自己的屋子及拉

櫻花落

麵舖亦盡毀。令林老先生大受打擊，常常發惡夢、失眠、情感顯得麻木、出現閃影、逃避會引發創傷回憶的事物及當自己重提事件時極為不安及頭痛。

林老先生的情況可以稱為創傷後壓力心理障礙症，一般在遭遇重大壓力，包括生命遭到威脅、嚴重的傷害、身體或者心靈上的脅迫後，其心理狀態產生失調之後遺症。這些經驗是患者經驗創傷後所產生之失調。雖然大部份的人在遭遇重大創傷後，並不會出現此障礙症或對於創傷事件的情感，會在幾個月後淡去。但是如果情況持續過長，有可

能會導致精神上的失調。林老先生在當地接受了多個月的治療後，他決定離開傷心地返港。

林老先生的遭遇和今次日本災民的遭難，令筆者想到清末詩人蘇曼殊撰寫的一首詩：櫻花落

十日櫻花作意開，繞花豈惜日千回。
昨來風雨兩相厄，誰向人天訴此哀。
忍見胡沙埋豔骨，休將清淚滴深杯。
多情漫向他年憶，一寸春心早已灰。

自然界的威力的巨大，面對著地震或海嘯等災難，人類的生命是何等脆弱！人生是那麼的無常！現仍擁有幸福的長者，真要學習及欣賞所擁有的一切，以及珍惜眼前人。



家居護老

鍾民穎

雖然每個人的排便習慣都不同，惟如果家中的長者的大便太硬，排便時須費勁或有困難時，便是便秘了。

確實，便秘是令長者坐不寧，睡不安，所以護老者可用以下的防治方法作出照顧。

多鼓勵長者飲用充足的水分，如開水、清湯、果汁。應培養長者有一運動習慣，如步行或打太極，以可協調其腸腑蠕動；亦勿讓他情緒低落，以令其保持心情開朗與輕鬆。

若長者如廁時，必須注意廁所的安全，清楚使用的時間及私隱，盡量令他如廁不受干擾。勿隨意購買「利便」的成藥，必須經由醫生指導。護老者必須知道，一般治療便秘的藥物都有一定副作用，切勿讓

消除便秘

兩個水果（如橙、西瓜等）。可用高纖維的五穀類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等。

多鼓勵長者飲用充足的水分，如開水、清湯、果汁。

應培養長者有一運動習慣，如步行或打太極，以可協調其腸腑蠕動；亦勿讓他情緒低落，以令其保持心情開朗與輕鬆。

若長者如廁時，必須注意廁所的安全，清楚使用的時間及私隱，盡量令他如廁不受干擾。

勿隨意購買「利便」的成藥，必須經由醫生指導。護老者必須知道，一般治療便秘的藥物都有一定副作用，切勿讓

小，宜穿短裙，或穿單色系列，以助有拉長身高的視覺效果。

倘若女性長者個子矮小，宜穿短裙，或穿單色系列，以助有拉長身高的視覺效果。衣服層次的深淺配色與長者肥瘦有著密切



松柏雲裳

莊清艷

怎樣穿衣

衣服當然在長者自出娘胎以來，便有豐富經驗了；惟懂得如何選穿衣服之道，深信未必人人都能掌握。長者如何能針對個人身材比例，巧妙地將身型的缺點掩藏起來，亦會是至佳「扮靚」之道。以下乃是專家的建議方法，請作一參考。

倘若女性長者個子矮小，宜穿短裙，或穿單色系列，以助有拉長身高的視覺效果。衣服層次的深淺配色與長者肥瘦有著密切

關係，若長者上肥下瘦時，宜上身穿深色衣物，相反則穿在下身。當長者既肥且矮小時，下身最忌穿水桶闊腳褲，以免令人感覺又肥又矮的錯覺，應以略貼收身西褲為佳；

長者穿著裙子或雙腳「暴露」時，切記要穿上合乎皮膚顏色的絲襪，以免出醜於人前；長者勿跟貼年青人般穿著高跟鞋，較為隆重的

場面時，配合衣服的打扮，宜選擇有少許高度約一吋半的高跟鞋，否則以穿舒適合乎腳型的鞋，以應安全實用為佳。



阿虫

長者胡亂使用。若長者患有糖尿病、甲狀腺素過低或需服用一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等，便秘是會時常發生的，故宜向

醫生諮詢。惟若長者之大便與以前有所改變，或便中有血或黏液時，須鼓勵盡早求診，因為這可能是腸癌的徵兆。



慎用手机 免煩擾

許

許多長者都喜歡隨身攜帶手機，方便和家人朋友隨時聯絡。

隨著手機發展日新月異，新款的智能手機功能愈來愈多，可以上網、收電郵、甚至衛星定位。不過，對於一些不大熟悉智能手機操作的長者來說，使用新款手機可能

陷阱處處。報章不時也有報導，手機用戶因誤用了3G/GPRS流動上網服務，被收取高昂的流動數據費用。

一般來說，流動網絡營辦商為了方便顧客，在新用戶開台時會同時開通話音服務和數據服務，即是說手機既可以通話，又可以上網和收發電郵。如果長者只打算使用手機

來打電話，不需要流動數據服務，最好向營辦商要求將流動數據服務取消，這樣便不會因為誤觸某些按鍵，不自覺地上了網，被徵收數據費用而不自知。現時，所有營辦商均會順應客戶這項要求，長者們可以親自到門市辦理取消手續，或者致電營辦商的客戶服務中心。如想知道更多有關資料，可瀏覽www.mobilenet.gov.hk「智醒上網路路通」網站。



想當年

鄭寶鴻

農曆三月廿三日（陽曆四月）為天后寶誕，又名為「娘媽誕」，為水上人家的大日子。

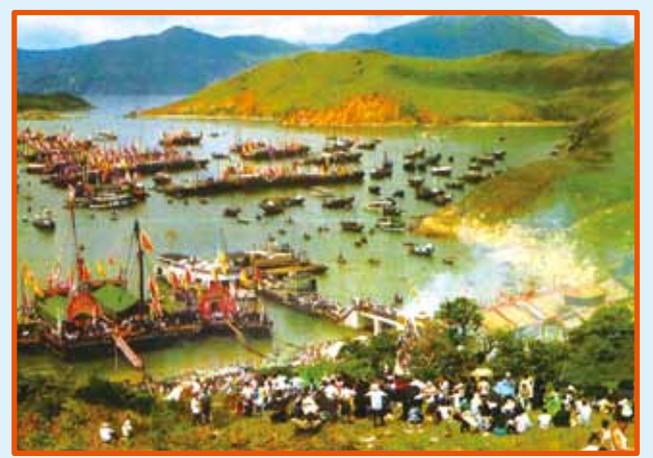
天后，又名林默娘，福建人，廿八歲逝世，相傳升天為神，水上人視她為消災拯海難的保護神，十分崇敬，稱她為媽祖。位於佛堂門大廟灣

往大廟進香

的天后古廟，落成於宋朝的1012年。該廟為福建省以外，歷史最悠久的天后廟，香火十分鼎盛。

每年的天后誕，又名「娘媽誕」，大小船艇，皆張燈結綵，大事裝飾，家家戶戶、男女老少，連同親友前往大廟朝拜，千帆並舉，十分壯觀。

圖為1965年，大廟及其前面海灣的壯觀場面。



王婆婆退休後，自己的光陰，取回時間主控權，樂不可支。「最開心是有更多時間與家人共處，關係有所改善。」她中年喪偶，無兒無女，一直理首工作，與家人關係頗疏離，曾幾何時更因利益問題鬧得不愉快。

一天傍晚，她往弟家中作客用膳；見弟媳只端了兩碗湯出來，叫兩名子女快點喝湯。王婆婆見狀，心情一沉，心想：「似乎沒有預我的份兒。」王婆婆雖自覺不是味意，但安慰自己說：「人有親疏厚薄，畢竟是子女

親一點，過門只是客，招呼我吃飯是情理，不招呼我也是道理。」儘管她告訴自己：應以平常心看待，強行抑壓著不快的情緒，心裡依然有點酸溜溜。

不多久，孩子喝罷了湯，便要趕緊出門，原來二人早有約，不會在家吃飯。二人外出後，弟媳再端了兩碗湯出來，供自己和王婆婆飲用。王婆婆恍然大悟，明白剛才以小人之心，度君子之腹。



正面思維

黃美嫦

像這類負面思維的例子，多如恆河沙數，時刻影響著我們的關係和溝通；想改善人際關係的話，當然要拋開成見，從正面思維入手。

像這類負面思維的例子，多如恆河沙數，時刻影響著我們的關係和溝通；想改善人際關係的話，當然要拋開成見，從正面思維入手。