



編者的話

◆ 陳炳麟

並非所有長者都喜歡閱讀《松柏之聲》的。

因為他們認為《松柏之聲》滿紙都是討論老人的東西，閱讀起來令他們唏噓，覺得自己已是進入老齡期，正面對很多無奈的轉變及「失去」，如身體健康漸轉差、親友凋零日逝、子女獨立遠去等現實問題，《松柏之聲》正是赤裸裸地道出來，實在令他們難受，閱讀《松柏之聲》豈不是自尋苦路！

令更多長者投入讀者群中

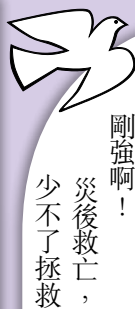
是避免面對不欲而必會到臨的事情！

凡事有著事前的認識及準備，於事情到臨時，會令你有較佳的處變方法，相信大家定會深明箇中的道理；未退休前，我們定必在生活及心理上作出預期的調適，正是此道理；抗拒《松柏之聲》的做法，正是逃避面對的行為，到晚年各種轉變的到臨，

只會令你屆時要付出更大的艱辛。

《松柏之聲》確是坦誠地道出老年期各種問題，讓你及早認識；藉著來自各具學識與專長義工的討論與分享，以供各位長者選取面對與克服問題的方法，令大家重新檢視及接納此人生階段，以用作裝備未來的能力，昂首闊步地迎接人生的轉變，從中令大家走出「唏噓」的谷底，從現實中孕育出快樂之道，享受晚年的生趣。

編者努力耕作，竭智盡力為大家提供全方位、有益及有建設性的長者資訊，目的是要令大家從中孕育出積極及快樂之道，享受晚年的生趣；而吸引更多「不喜歡閱讀《松柏之聲》的長者」，一起投入讀者群當中，當然亦是編者的要務，也盼你可作出推介。



災後生活，視頻出現不少鄰邦國人耐心排隊，或在電話亭前，或在公共車站中，秩序良好，雖曾狐疑為何他們那麼冷靜，不焦急嗎？不恐慌嗎？對劫後餘生的陌生人，送上慰問：陌生的「朋友」，剛強啊！

短評

◆ 岑家雄

友」，現大愛！給以上每幕都觸動了，但最大的淒酸湧現心頭卻是我們親愛的國民的「盲搶鹽」行動，當中不乏年長者。每人一天需鹽六克，有的人入貨量足夠一家四口的四年食用！沒



別「矜貴」，怕失去？對世故後的國度太不清楚，生恐懼？這都反映人的心中沒有祥和舒泰，太多惶恐不安。祥和舒泰難求？其實，只要知道生命是有規律的，春來秋去，花開

聖經道：「不要為生命憂慮甚麼，為身體憂慮甚麼，因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳」。長者所要是祥和舒泰的生命，健康活力的身體。

上月11日天災到臨日本，視頻迎面湧來多幕驚心奪魄的地震、海嘯的畫面，本來井然的市鎮頓餘廢墟！對喪失生命的陌生人，送上默禱：陌生的「朋友」，安息吧！

人員的忘我，每個獲救生命的影像給人的鼓舞，更令人感動的是災區食肆的「超廉」便當，絕無發災難財，而是守望相助。對施予援手的陌生人，送上致敬：陌生的「朋

覺得大家無知、愚昧。就如專家所分析這是恐慌的行為，「盲搶鹽」反映我們對生命無常的無奈而生的恐慌，嘗試以一己之力去防護或改變命運。恐慌的原因？我們的生命特

花落，是循環不息的定律，一如老子所說：「天下萬物生於有，有生於無」，當中生、老、病、死也是個定律，一如四季交替的平常。面對的重要要訣就是懂得接納這定律和活在當下。活在當下就是要懂得放下前塵往事，懂得不強求。因為世上最珍貴的並不是「得不到」和「已失去」，而是目前能把握的人和事，從當中悟出「有」的可貴、幸福。

癮」。跟白粉糾纏了十多年後，我被折磨得體無完膚，開始覺得英雄氣短。想戒毒，卻怎也戒不了。直至那次因肺結核病留院半年，在治療期間看罷整部《聖經》，終於有些東西進入了我心靈深處，讓我開始思考人生是甚麼。以前我拜關二哥及哪吒，掙扎很久，改信耶穌，真真正正感受到信主後的平安喜樂，生命才因此改變過來。生命也就是生活。

2004年印尼海嘯，造成超級大災難，世事無常難料，讓我們在籌款中學習付出，也讓我們學習珍惜眼前的快樂。我雖然天生是個悲觀的人，但卻懂得從悲觀世界觀看事物。無論多悲觀的人，像哲學家尼采、叔本華，都有他們快樂的一面。快樂是一種滿足的感覺，是很個人化的、不可比較的，可以是因為一件小事，也可以是因為一件大事，但最實在的，是可以與人分享的快樂。

走過黑社會後「的平安喜樂」

人物掃描

◆ 鄧明儀



走過低谷，更能叫人學懂自足和感恩。

李賢義，六十一歲，青少年牧養團契創辦人及青牧基金行政總監。年輕時曾經是黑社會頭目，與白粉糾纏十多年的他，直至一次重病，令他有所頓悟，戒除毒癮並不斷進修，成為今日受人敬重的李牧師，常常保持一顆平安喜樂的心。

我在老虎岩尾村木屋出生，即是現在的樂富，真正就在獅子山下，是真正的在獅子山下長大的一群。我阿媽是做炸豬油的，在家裏

把大嚙大嚙的肥豬肉炸成豬油售賣；阿爸做苦力，日日在碼頭等開工，有工開，我們就有餸開飯，無工開，就豬油撈飯。

我小學便加入黑社會，每天不是打劫就是打架、吃白粉，進出警局監獄當吃飯，那時候常掛在口邊的是「被人打要打，兄弟被打要打，有事無事都要打」。每搞掂一單嘢，便會興起的說：「嘩，又搞掂一單」，那種短暫的開心，我稱之為「過

免費腦功能評估及訓練

關懷社區

◆ 黃仲然

梁先生與太太共同生活逾半個世紀，對於大家的生活習慣早已瞭如指掌，但近期梁先生發現太太在生活細節上慢慢地出現了些轉變，脾氣也開始變得有點蠻不講理。最初，梁太太只是間中忘記了一些生活瑣事，又或偶然忘記了物品擺放的位置。梁先生心想，人年紀大了，記憶力差一點也是理所當然，於是不以為

然。直到最近，梁先生發現太太「善忘」的情況越見嚴重，還不時為此大吵大嚷，責怪梁先生把她的常用物品亂放。梁太太又試過走進超市卻忘了自己要買甚麼，甚至試過離開家門前忘了熄火。梁先生花盡唇舌才說服太太去接受診斷及治療，梁太太後來被診斷患上早期腦退化症。

像梁太太的個案其實很普遍，由於早期腦退化症患

者的徵狀一般不太嚴重，家人及照顧者往往未能及時察覺，直至情況越來越嚴重。作為當事人或其家人，可能會不知此乃是「一時的現象」或腦退化症的問題，久而久之認知功能如記憶力、專注力、判斷及情緒控制的能力都會慢慢老化，甚至影響自我照顧能力，及早辨識腦退化症，並接受適切的治療是非常重要的。

香港大學心理學系腦神

經心理實驗室正進行一項關於訓練長者腦功能的研究，參與這項研究，長者會被安排接受為期8星期的腦功能訓練，參與的長者並可獲得免費由臨床心理學家提供詳細的腦功能評估，讓長者了解目前的腦功能表現，以便於日常生活上作出相應的調適。有興

趣參與的長者可於星期一至五辦公時間致電 2241-5297 與臨床心理學家譚小姐聯絡。



及早評估，及早診治。