



吳志東

為逝世者活出勇氣來

最近面見了一對母女，女兒的母親因為父親癌病去世，十分傷心。女兒因此帶母親前來接受心理輔導。但會談時，女兒顯得十分傷感，因此筆者亦為她進行輔導。女兒坦言十分明白母親的傷痛，因她自己亦十分掛念父親，每當憶起父親時，更浮起自殺的想法，以為死了便能夠和父親一起，也不會再傷心了。

筆者於是問她：「自殺真的可以讓妳回到父親身邊麼？」

女兒表示：「不知道！但最少可以讓自己不再那麼傷心。」

筆者問：「父親是否想你好像現在一樣，每天以淚

洗面？或者隨他而去？」

女兒想了一下答：「父親應該不想我這麼傷心。他一向很樂觀，對人很好，他想要家人開開心心。」

筆者問：「那麼父親會想妳如何生活下去？」

女兒答：「不知道！但最少可以讓自己不再那麼傷心！」

筆者問：「父親有沒有未能完成的心願？」

女兒答：「他會想我好好地照顧自己和媽媽，並且好好地生活下去。」

筆者問：「既然你的父親有此心願，妳是否可以為他實現？」

女先堅定地表示：「我會為父親努力地生活及照顧

母親。同時，我會學習父親樂觀的性格以及努力地去幫助他人！」

筆者表示：「似乎妳十分了解父親的心意。」

當喪親者處於極度悲哀的時候，便會容易萌生輕生念頭；但請記住：「家人的傷痛及自暴自棄絕非死者的意願。死者的心願是生者能夠好好地生活。」如果家人想好好紀念逝者，可以回憶及學效他們良好的性格特質，並且於人生大道上將之實踐，好讓其精神永存於世，發揚光大！



鍾民穎

協助驅走失眠

失眠確令人苦惱，因為此直接影響翌日的的生活，令人精神不振；長期亦會破壞身體的健康，何況是家中年邁體弱的長者呢？護老者可有利用下列的方法協助長者可每晚安睡嗎？

護老者應每晚定時提醒長者上床休息的習慣（無論是否有睡意），每早定時讓長者起床，並且盡量不應鼓勵長者日間睡眠。

除了讓長者有一舒適的睡床外，還要使長者的睡房空氣流通，避免焗熱或太冷，睡房溫度要保持 20°C，要使睡房減去一些噪音，床頭勿放電子鐘，以免太光亮或有滴嗒聲，關掉音響，使睡房寧靜；要避免開燈睡覺。

若長者輾轉反側，勿讓其睡在床

上，應鼓勵其起床做些其他事，例如閱讀等；

當長者臨睡前應鼓勵他們鬆弛神經、閱讀、散步、熱水浴或聽輕音樂，以助他們容易安靜兼鬆弛地入睡。

護老者於長者上床休息前，可給予長者點暖的奶類飲品，惟勿予長者飲用咖啡、茶、酒類飲品或可樂等提神食品；

護老者勿隨意購買安眠藥予長者服用，應請教醫生意見及診斷；

若發現長者是

由於疾患影響致成失眠的問題時（如哮喘、精神抑鬱、焦慮等毛病），應及早求醫治理，先根治失眠根源。



阿虫

長者可有想過，過一個環保生活，也可以簡單單從日常照明入手？

根據電器工程師資料，一般住宅能源消耗量的 7%，若長者一旦轉用節能照明，是可較傳統照明的耗電量節省約 80% 外，也可以有助舒緩氣候變化，長遠更合乎經濟效益。事實上，巧妙利用燈光特性，還可增添舒適氣氛，突顯設計品味，改善家居生活質素。



鍾殿沁

選購節能照明

燈光亮與否，要視乎「流明」(lumen) 系數，流明越高，越光亮。光源與物件距離會影響光量度，距離越遠，越暗；反之，則越光亮。

2. 光質素

光質素乃分為顯色度 (Ra) 及色溫 (K) 兩

部份：

顯色度 (Ra)

展現物件原色的逼真度，以 CRI 顯色指數 (0-100 Ra) 表示，越近 100 (效果猶如天然光下看到的顏色)，逼真度越高；反之，色差則較大。一般家居照明顯色指數為 80Ra 或以上。

3. 經濟效益

在購買燈膽時，長者應選擇壽命長、效能較高的 LED 燈膽，是一個慳錢及免頻繁更換電燈燈膽問題的做法。(資料由中華電力有限公司提供)

按個人喜好，應用環境，挑選合適色溫，營造「冷暖」氣氛效果。色溫大致分暖黃、黃光、白光及日光。



鄭寶鴻

皇后大道中

攝於 1927 年。右方汽車停泊處是「華潤百貨」。隔了閣麟街的是「永春堂熟藥」，後來改為「三陽南貨號」。「三陽」以及隔鄰的「華豐燒腊」於 1990 年代初被拆卸，地段用以興建「半山扶手電梯」。



在傳媒從事兼職的陳伯，最近十分「勞氣」；皆因他撰寫的一篇訪問文章被任職機構附屬的刊物轉載，在未徵詢他同意下，不單內容被修改，連作者的名稱亦被取代，只被寫成「採訪」。

陳伯憤憤不平地說：「身為傳媒機構的一份子，竟然率先不尊重知識產權，挪用我工作努力的成果，將我的文章改頭換面後，把自己當成為它的原作者；實

在可恥！」筆者也是作者，十分理解：每個作者都不喜歡別人改動自己的作品，更何況文章被修改後，修改人竟自稱為原作者，的確有「盜

能是上司的意思，同事只是奉命行事。」陳伯慨嘆：「不懂得尊重人和知識版權的上司，你覺得這人配當管理層嗎？」



黃美嫦

謙卑與尊重

用」之嫌。

筆者惟有設法安慰他：「可能是文章內有不合用的地方，所以不得不改吧。也可

吹水或搬弄是非，而是始於互相尊重。不懂得謙卑和尊重，即使當上管理層，最終還是貽笑大方，不得人心。

很多人往往以個人或公司的利益為先，而忽略了對人應有的那份基本尊重。良好的人際關係並非建基於吃飯、吹水或搬弄是非，而是始於互相尊重。不懂得謙卑和尊重，即使當上管理層，最終還是貽笑大方，不得人心。