



人生有希望

◆吳志東

將近，令筆者憶起了幾年前在聖誕節曾經舉辦過的一個小組，小組的成員全是患有抑鬱症或情緒低落的男性長者。每次小組聚會都有特定主題，其中一次是「正面思考」。當筆者問：「甚麼是正面思考？」其中一位長者主動地回應：「正面思考就是人生有希望！」這句「人生有希望！」是出自小組內一位最為被動及憂鬱的老人家！

這位長者說得對，「人生有希望！」對於情緒低落的長者來說是十分重要的。當人經常都抱有

希望，他的想法必定是正面。事實上，很多患有抑鬱症的老友記形容自己情緒低落時，感覺就像是身處黑暗的谷底，越想設法逃離，就越感乏力、寂寞、孤獨和無助。這時候，家人或朋友的多加陪伴和開解，就正好是他們漆黑中的曙光，生活中的正能量，大大重燃他們的人生希望，引領他們走出谷底。

小時候十分希望聖誕節快些來臨，原因是除了可以在寒假留在家中看電視之外，聖誕節亦會常常收到親戚、朋友和同學送來的聖誕卡和聖誕禮物，卡上雖然是廖廖數字，但我卻感到人與人之間的關懷和

暖意。或許，隨著年華逝去，生活變得忙碌，加上困難來到，許多人往往負面思維，加上沒有像從前般積極跟別人聯絡，久而久之將自己變得孤立疏離。

故此，大家不妨藉著一個紀念耶穌降生為人間添愛意的日子，讓我們再一次積極地去表達對身邊人的關懷和支持，或許是你的父母、是你的子女、親友、老同學、舊朋友，還有那些落在困難憂鬱的人，嘗試給他們電話、探訪或送上聖誕卡，好讓他們在普天同慶的日子，加添他們一點正能量，相信在你的關心和慰問下，他們知道「人生有希望」。



◆麥家寶

退休

身處的位置，以助通知有關人士作出援手。

哨子

此可吸引前來救援的人員，盡快可尋到您的位置，故其聲頻愈高愈好，能防水的則更佳。

手電筒

晚間可用來照明及作出求救訊號，有閃光功能的較佳。

指南針及地圖

此可助長者確知自己

周遭綠草所掩蓋)衣物，以

彩色鮮明衣物

勿選用綠色(因易被

急救藥品

此包

水壺最少能帶約二公升食水為佳，乾糧必須能充飢，以避免口渴及飢餓暈倒。

水壺及乾糧

能於郊野突顯您的位置，同時以能保暖、防風、擋雨者為佳。



輔助物品

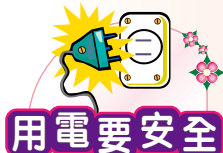
扣針、治頭痛、感冒和腸胃不適的藥物。

如蚊怕水、收音機、針線包、打火機、萬用刀、紙筆及垃圾袋等。

求救電話

帶備有 GSM 或 PCS 網絡手提電話，以可打 112 國際救援電話號碼，自動接駁到本港的報案中心，直接可與您聯絡。

一些使用保潔電氣用品的小貼士：



◆鍾殿沁

選購電氣用品

切勿以雜物或衣服覆蓋在暖風機上，將暖風機當成乾衣機；

踏入冬季，天氣漸漸轉冷。在家中開著暖爐或暖風機當然「暖笠笠」，但長者使用時須格外留意。長者可能會在洗澡時將暖爐或暖風機放在浴室內使用，這樣當然會覺得很溫暖，但其實是不安全的行為。因為，在浴室內使用電氣用品容易有水沾濕而致漏電。

可製冷和製熱，是另一個選擇；瓦特數(即發熱功率)越高，加熱速度就越快，所以越大的房間相對就要選擇越高的瓦特數。不過如果空間較大，但又不想選擇瓦特數較高的機種，也可將設定的時間加長，依然



◆阿虫

市面上一般常見的有油式暖爐及陶瓷暖爐，要仔細了解它們的優缺點，並從中選擇適合自己家居的類型；至於冷暖空調機則

房間的用途將溫度調校至合適度數，而這溫度一般是 25℃；睡覺前 15 至 30 分鐘盡量關掉暖風機，而外出前則謹記關上電源；當室外條件適合，應盡量利用天然的鮮風作溫度調節。(資料由中華電力有限公司提供)

中環、下環交界



◆鄭寶鴻

由銀行街向東望，約 1910 年。右方為第一代拱北行，其背後現時建有終審法院。其左為美利操場，於 1962 年改建為希爾頓酒店，現時這一帶為長江中心。

堂拆卸，部份售予匯豐銀行，興建各位都有印象的於 1981 年拆卸的第三代總行，

餘下部份於 1947 年拍賣，由中國銀行購得，興建總行大廈，於 1951 年落成。



● 1910 年的皇后大道東。



● 2009 年的同一地段。

正中為位於下環皇后大道東(這一段約於 1970 年易名為金鐘道)海軍船塢(現金鐘站一帶)的煙囪。

正中可見一設置於 1890 年的第一代街燈。

左方為落成於 1869 年的第一代大會堂，其前有一座由顛地洋行捐獻的噴水池。

1933 年，大會

陳伯退休後，除熱助人，積極投入義工行列外，他還孜孜不倦地學習新事物。對他來說，最具挑戰性的是學習電腦，「那簡直是另一個世界，最初手忙腳亂，不知所措。」他說。

在社區中心上電腦課之餘，他還不惜花費幾千元買了一部筆記簿電腦，在家操練，由於他擁有堅決的學習心態，熟能生巧，幾個月下來，基本的電腦操作已經難不倒他。最近，他更歡天喜地告訴我，學

懂上網後，在人際溝通和聯繫上大有收穫。

「我在 FACEBOOK 社交網站意外地找到很多



◆黃美嫦

善用新科技

已失去聯絡的老友記，有些更是巧合地透過共同朋友取得聯絡的。我生日那天，竟有些移民外國的老

友給我送上祝福，真令我喜出望外呢。」他喜不自勝地說。

因此，上 FB 社交網已經成為他的新嗜好，有時候會看看朋友的近況和相片，間中留句問候語或「讚好」，「有甚麼也可以第一時間與親友分享，寫的雖然

好像濕濕碎碎，但感覺與親友間的距離拉近了不少，關係也大有改善，發明 FB 的人真係抵錫！」可見無論老少想改進人際關係也要與時並進。