



編者的話

◆ 謝文慧

三年前新丁一個，來到長者服務部門工作，主管一聲下令要我盡快了解所有單位的服務運作，就是這樣跑來拜會陳總，與《松柏之聲》相遇。

從事長者服務多年，上門了解獨居長者生活，從飲食到家居環境，從身體健康到精神照顧，無不是我關心的課題，好好運用坊間資源，幫助長者們活得好一點就是我的目標；後來到了復康服務，率領六十多位同事為智障人士提供服務；而隨著服務的需要，我又被派往馬灣作開荒「牛」，當時，望著一塊近萬尺的石屎地，從主題意念、活動設計、選用地板、商討電力系統、照明裝置、買傢俱、招聘、員工訓練、服務宣傳、收費定價等等工作，均是一手包辦，現在回想起與一群好有「火」（熱誠和使命）的同事拼搏，雖然辛苦，但十分有價值！去年十月重返總

部，又有新使命——來學習陳總出版《松柏之聲》，對於陳總三十多年的功績，早有所聞，陳總是《松柏之聲》的第四代傳人，也是在任最長時間的總編，小妹實在十分敬佩。為了一份承傳，一份繼續為各讀者提供文字資訊的熱忱，便毅然接受任命，膽粗粗跑來陳總房出版《松柏之聲》。

《松柏之聲》創刊於一九七六年一月，是全球首份、最長壽兼全球發行的長

工只有兩位，每年就出版及印刷作打價，務求做到「價廉物美」；另外，善於發動義工力量，也是相當重要的，由採訪、撰稿、打字、攝影、插圖、發行工作、郵遞、網上刊載等等，均全賴一班長期熱心的義工就其專業，在忙碌中抽出寶貴時間來協助，《松柏之聲》才能得以繼續順利發行，繼續服務諸位讀者；現時我們每月印刷約三萬份報紙，二萬多份是經由郵遞送到各讀者手上，其餘的則可在全港的民政事務處、長者健康中心及香港社會服務聯會索

承傳 要賴你支持

者華人讀物，當時的發起人是陳洪濤先生，歷任總編的分別有陳念芳姑娘和黃羨雯姑娘，至1981年由陳炳麟先生把《松柏之聲》發揚光大。在經費上，竟然只有一成多是香港公益金資助，其餘近九成都是靠讀者熱心捐款來支持，營運路途充滿荊棘，但每一分一毫，全均是來自你們扶助我們越過重重難關的及時雨；在開支上，一向以慎用資源為原則，負責《松柏之聲》的員

取。今期開始，接過陳總交來的接力棒，懷着戰兢和興奮的心情，誠心誠意向你們學習，努力為大家搜羅長者最新資訊，亦會計劃舉辦與讀者互動的聚會，多了解你們對《松柏之聲》的意見和需要；當然，努力籌募經費維持出版也是首要任務！盼請各位讀者繼續大力支持，扶助編者闖出另一片新天！



禮物

不少長壽長者表示：「生活要隨遇而安，多關注得到的而不是失去的，並且學會感恩知足。」針對他

心、為小事著急，甚至一天都緊繃著臉、眉頭深鎖，這很不好。為了自己的健康，學會大笑吧。晚上入睡前回想一下你今天笑得夠數了沒有，並下定決心明天要更多地開懷笑。其次每天嘗試一件新



短評

◆ 岑家雄

隨遇而安

再者就是要永遠看積極的一面，樂觀個性並不是指「苦中作樂」。但不論情況有多糟，總會有一極有利的一面，正所謂「塞翁失馬，焉知非福」。專家亦提出每天最少列出三個令你感激的事，因為感

中國老年學會剛公佈全中國有逾48,000名百歲長者，當中最老人瑞是1885年出生，現年126歲居於廣西的瑤族壽星羅美珍。從人瑞訪談了解日常生活習慣中得出的長壽結論可歸納為心態平和、起居規律以及生活環境自然。

們的秘密，有心理學學者建議了鍛鍊「優良心態」方法，在此挑選幾項分享。首先要每天至少大笑5次。會笑的人是懂得幽默的，它能使生活變得輕鬆愉快。許多老年人為兒女操

恩是一種處世哲學，是生活中的大智慧。為自己有的而感恩，正是「知足常樂，常樂方長壽」。還有要關注現在，別想過去和未來的心態亦十分重要。很多人總是在為未來擔憂，對過去懊悔，但很少考慮當前的情況，這會平添很多壓力。猶如佛語所述：「昨天已逝，明日是謎，只管今日，盡力而為。」



人物掃描

◆ 何力亮

晚年時過得健康又快樂，相信是每一個人夢寐以求的事，如何實踐這個心願？聽聽李文良的分享。

富養生之道的李文良

有輕微高血壓外，多年來身體皆很健康。他笑說：「自己的健康秘訣很簡單，平時不愛出街吃飯，多數吃太太煮的簡單燻菜，清淡為主，鮮有肥膩、煎炸食物，最重要的是每餐吃7-8成飽。」



李文良每天合十運動，保持雙手靈活。

他尤愛吃蔬菜、洋蔥、大蔥、蒜頭等，其中蒜頭是他的心頭好。「我是北方人，從小已習慣吃蒜頭，通常生吃蒜頭，但來到香港後，習慣了經煮熟後才吃落肚。吃蒜頭對健康有益，有殺菌作用。」此外，他經常吃生果，而且吃的方法頗為特別。「吃橙、香蕉時，我會連皮上的絲都吃埋，因為這些東西含豐富纖

維，有助大便。」而除了注意飲食外，他會保持有規律的作息時間，每晚8時多入睡，早上4時多醒來，起床後先飲杯水。他亦愛做運動，恆常會行山和做一些手部運動，又會自己做些簡單穴位按摩。

助人為快樂之本

有沒有發現，李文良的健康知識頗為豐富？全賴他好學不倦的精神。他自10多年前成為聖雅各福群會長者地區中心會員後，經常參與中心的活動，包括：健康講座，加喜歡閱讀，會透過書本、傳媒資訊學習健康知識。

他的面上經常帶有笑容，他認為親近大自然是快樂良藥。「我好喜

歡聽自然的聲音，尤其是清脆的鳥聲，又會大力吸入新鮮的空氣，感覺很開心，壓力也卸下。」另一方面，他於多年前已當上義工，定期帶領長者做運動，又會幫其他長者量血壓，關懷他人，實現助人為快樂之本。

年少時的李文良是行船的，五湖四海皆走過，由於經常與外國人接觸，因此從中學了簡單的英文。期後他轉做保安工作，直至65歲退休。為讓退休生活過得豐盛，他經常去行山，結果愈行愈喜歡，曾花了5小時行八仙嶺，回憶此事也感到津津樂道。現在，他有兒有孫，並且定期與家人共享天倫之樂，身體又不錯，對人生已很滿足了。



關懷社區

◆ 黃仲然

資料顯示，本港現時有逾五萬名白內障病人在公立醫院輪候手術，當中約有一半人屬71至80歲的長者組別，輪候者需要等候兩至三年的時間，才能可接受手術以「復明」；長者在此輪候期間因視力問題，會引來生活諸多的不便，更恐因跌倒而骨折，因而要終日生活在不便及惶恐中。

免費白內障手術

查白內障是長者常見的眼科疾病，早期並不會對視力構成太大的影響，但患者視力會逐漸模糊，導致行動不便。若不加以醫治，可能會導致失明，餘生需依賴別人照顧。

白內障手術是用顯微鏡下進行，醫生利用手術儀器或超音波儀器替病人取出混濁的晶體，然後植入人工晶體，患者便可重見光明，無需住院。而每次手術費約一

至兩萬，但對於貧乏無依者，他們根本不能負擔沈重的手術費，即使政府推出的「耀眼行動」計劃，資助有經濟能力的病患者到私營醫療機構做手術，但他們仍然要掏出約八千至萬多元費用；因此，貧困者便要無奈地在公立醫院輪候，至少兩至三年才能「復明」。

《松柏之聲》、亞太區眼科醫學院、香港中文大學眼科及視覺科學學系、亮睛工程慈善基金及香港電台第五台為解救當中長者的困擾，特攜手舉辦「亞太區護眼月2011-12——免費白內障手術」；凡年65歲或以上及領取綜援或經濟困難、正在公立醫院輪候白內障手術之長者，提供免費的白內障手術。

符合以上資格的讀者，須經眼科醫生作詳細的眼睛檢查後，認為適合接受白內障手術才會安排手術的事宜。名額有限，先到先得，額滿即止。報名熱線：2831 3215。

