

編者的話

上月一宗54歲剛退休人士，疑難適應退休生活，多次向家人表示不開心，而走上絕路。作為老人服務工作者，特別會在意踏入退休及第三齡人士的相關消息和需要，故從新聞朋友中得知這宗新聞時，分外惋惜。

請把

《松柏之聲》

傳開

事實上，對於工作數十年的人士，要從工作為主的生活航道退下來，打從心理及生活的細節，也得重新安排。從前每日上班八至十小時，休息八小時，扣除交通，餘下一兩句鐘作消遣，但如今卻要每天打發十幾小時；加上香港社會對人有一種二分法功能性看法——「有用」與「沒有用」。從事職場角色，搵到錢

是有用，相反就是沒有用，而退休沒了固定收入，對實際生活也帶來影響。

所以，《松柏之聲》早在多年前，因應他們的實際需要，對那扭曲了的價值觀，以文字資訊，呼籲準退休人士為自己的退休生活作出準備，包括經濟上、心態上、生活上和健康

上各方面等等。此外，透過其他作家對人生態度、事情看法作出分享、醫護專業人士對照顧身心作出提醒，加上我們會介紹多元化相關的講座和活動，希望藉此種種與各位正值退休的人士、長者和護老者同行，與大家一起探索另一階段的人生。

故此，對於今天拿著本報閱讀的每一位讀

者，呼籲你們能把《松柏之聲》傳遞開去，給予身邊有需要的人士；或許他們不認識，不知道本報對他們的幫助，但願透過你親身的推介，及早讓他們取得有關資訊。因為在他們感受到有需要尋找幫助的時候，往往就是經已出現問題了。大家切記不要擔心我們的經濟負擔而不敢向別人作出推介，我們相信只要一方面回應社會人士的需求，另一方面我們就得努力籌

務經費來繼續支持發行。生命是可貴的，這是無分年齡、無分高低。願各位讀者與編者也同負這份使命——把《松柏之聲》傳開，就是把「關愛」傳開，甚願你身邊的朋友也能從你手上接過這份愛的禮物，讓他們也能享受更美好的黃金歲月！

人物掃描

◆ 莫沛榮

陳漢溪，六十七歲。二十年前患上抑鬱病，一直靠藥物控制病情，亦因工作壓力太大而提早退休。從前陳漢溪在教育署的人事科上班，要處理數千的個人資料，壓力已經大；在退休前一年，部門需要更換電腦軟件，員工要重新適應。但那時，他已上了年紀，很難去學習新事物，發覺自己應付不來，向上司尋求協助又不能解答他的問題，覺得很痛苦，壓力很大。那時是他人生的低潮，這速使他決定提早退休。退下來，仍要靠藥物控制病情，活動不能太過激烈。九年前，他開始做義工，四處幫助他人，亦嘗試發展自己的興趣，在不經意的情况下，他便從幽暗的日子慢慢走出來。現時，他負責帶一些年老

的長者去飲茶、陪他們打麻雀和下棋等，目的是令他們每天都過得開開心心。遇到一些獨居老人，因病緣故需要長期躺在床上插著喉，不時聽到他們的呻吟：「我這麼老了，為何還未死？」，他就會安慰他們，支持他們；同時，看著他們，內心也有聲音會提醒他，將來的他或許會好像他們一樣。所以，在能走能跳的日子，做人就要積極點，後來他更參加了一些興趣小組，還當上乒乓波組的組長呢！對於陳漢溪來說，無薪的義務工作對他份外有感，「沒有壓力的工作，對我的病情很有幫助，而且又做到我喜歡的事。」談到過去的日子，陳漢溪特別要多謝他的太太。從前患抑鬱病的日子，太太總是陪

著他一起看醫生，直到三年前，他的病情轉好，太太才放心讓他獨自去做檢查。零九年，陳漢溪要做一個大手術，當時全靠太太一直陪伴在旁，默默地陪他度過難關，手術後亦常常弄補品給他，助他調理身體。後來，夫妻二人又一起服務老人。現在每逢星期二、四，因陳漢溪要做義工，太太就負責家務；而他

又很體貼太太的辛勞，於是就負責星期一、三、五的家務。經歷人生重重困難，夫妻之間凡事有商有量，如今感情更勝從前！



● 陳漢溪感激太太默默以愛守護。

天氣轉熱，剪一個短髮，迎接炎夏，相信對於很多人來說是簡單的事；然而，有的老友記因行動不便或身體緣故未能親到理髮店，因而令到自己蓬頭垢面、沒精打采，那又如何是好？

獨居、因嚴重糖尿病而做了截肢手術、長期靠輪椅代步的陳伯伯體型肥胖，過去由義工陪他到理髮店剪頭髮。由大廈到最近的理髮

店，途徑多條狹窄街道，路面斜度大，每每外出險象環生，「我隻腳已經截肢，靠

關懷社區

◆ 黃仲然

輪椅出入，要去剪髮，條路比較遠，而且又斜，有次義工帶我出去，不小心手一鬆，我差點跌出馬路。之

後，個義工為左安全，都唔敢再單獨陪我去剪髮。」陳伯伯的情況在社工轉介後，來到聖雅各福群會「到

戶理髮服務」。有鑑於陳伯伯的情況及經濟困難，本會便安排剪髮義工上門為陳伯伯修剪頭髮。「那次之後，

我沒有再剪髮，好彩社工幫我找到上門義工幫我，等我唔洗大熱天時滿頭大汗！剪完頭髮之後我成個靚仔左！」

陳伯伯說。聖雅各福群會「到戶理髮服務」是由一群專業髮型師義工，定期走訪全港九新

界，為行動不便的長者、患嚴重疾病或長期卧床病患者整理儀容，讓他們重拾光彩，有精神及自信參與社交，接觸人群。有需要的老友記可向地區社工作出查詢，申請這個在炎夏特別有需要的服務；又或者你的左鄰右里，年長及不良於行的人士，你也可向他們作出介紹，讓他們能及早受惠於這項貼心的服務。查詢電話：2117-5847。

到戶理髮服務