



編者的話

謝文慧

親愛的讀者：農曆新年即將來到，在此先恭祝各位讀者馬年龍馬精神！新年快樂！

《松柏之聲》自一九七六年出版至今，與大家共渡無數寒暑，堅持以免費報紙形式，為長者及退休人士提供適切資訊。一直以來本報獲香港公益金補助部份開支，其餘幸有賴您們捐款扶助，才可讓這份長壽刊物得以繼續發行，對於各位傳來的一分一毫，於每年背負著沉重營運費用的《松柏之聲》來說，確實是份無比珍貴的禮物。

是次為各讀者辦理

節流解經濟壓力 盼讀者續訂支持



「續訂」手續，除避免因寄往已遷址讀者家中或地址有誤等原因，而做成浪費的問題，以可節流外，更可減因通脹及份數增加，而引來龐大的財政支出壓力，以確保《松柏之聲》可繼續為您們提供長者需要的資訊，故定期續訂的安排是必須的。

故凡於二零一一年十二月三十一日及以前登記之舊讀者（即編號V56530及以前）須作出續訂手續，讓《松柏之聲》能可繼續為您們服務，懇請將我們本月奉呈上之「續訂回條」，核對所有資料，如讀者姓名、編號、出生年份、

地址及電話（未有者請填上），正確無誤後，請盡速用附來的回郵信封，貼上郵票後寄回本刊便可。

倘於二零一四年五月中旬前，仍未接到台端之「續訂回條」，我們將暫停寄奉《松柏之聲》，直至通知續訂為止。踏入二零一四年，《松柏之聲》與各位又添一歲，盼在新的一年，喜見大家寄來續訂的支持，讓我們可繼續為大家服務無盡的三十八年。祝：新年快樂！身體健康！

謝文慧 謹啟 二零一四年一月

舊去新來，新年伊始，我在此謹祝各位長者老如松柏，壽比南山，身心健康。

個人成長，從幼至長，經歷不少歲月，酸甜苦辣，悲喜交雜。時至今日，長者終於踏上人生的黃金歲月，為自己的塵緣樂章譜上終曲。這是否意味人生就此等待落幕離場？非也，非也。此時此刻，部分長者腰纏萬貫，步履穩健，兒孫滿堂，在家安享晚年。部分長者囊匣如洗，腰酸背痛，孤苦伶仃，在家掙扎求生。

短評

李翊駿

望政府能正視 長者的健康福祉

長者常掛著的口頭禪是「年紀大，機器壞」，有其道理。長者的健康問題有此是長期性的，諸如糖尿病、心臟病、高血壓、癌症、帕金森症、認知障礙症等均屬。長者有此健康問題則是因意外（例如，跌倒）、中風、或其他急性疾病導致，令長者承受因之而來的痛楚和不便。

新政府上台後制定長者社區照顧服務券試驗計劃，推行長者生活津貼、落實二元交通津貼計劃等均有助維持長者的生活質素；然而政府至今未有適度關注長者面對的長期和短期病患問題。我們企盼政府能支援長者面對的健康問題，為他們的康復打下基礎。

最後一章，端賴個人努力。姑勿論長者的際遇如何，到了晚年，回顧過去，成敗得失，一目了然。他們眼前面對的最大挑戰，除經濟及人際關係外，相信是健康問題。長者無論是否富，始終要維持身心健康。踏入年邁階段，免不了受到殘疾（或曰弱能、頑疾）的困擾。

長者年高體內器官功能減弱，嗅覺和味覺敏感程度降低，聽力和視力受損等是其常見老化問題。長者面對的困擾之二是長期病患。這些疾病與個人貧富沒有必然關係，也不會即時威脅到其生命，卻影響到其醫療支出、生活質素、自我照顧及活動能力。此外，很多長者希望能延續過往的生活模式，保持昔日的社交活動。然而基於退休後資財日短，加上受到病患影響，難以盡如人意，大概只能努力保持體能活命。

都要保持開朗，掛著笑容，「面部表情會影響到其他人，對方幾翻都好，都要寬容對待，佢見到你笑笑口，佢都翻唔落」。他表示，大家都有苦難的時候，但我們能做到的，不是將苦難感染給他人，而是互相殷切關懷，

這樣苦難所帶來的痛苦，必定會大大減輕。

從自己抗癌到幫助他人抗癌，路是漫長的，但何品華憑著樂觀自強的信念，最終助己助人。以生命影響生命，相信大家都能夠做到。



經常保持開朗的何品華，為癌症病人帶來希望和歡笑。



人物掃描

黎少凡

很多人患上癌症，便頓覺生命無光，彷彿世界末日，甚至有部分病人會失去求生意志自尋短見。現年七十六歲的何品華一生與病魔搏鬥五十年，曾經四度復發，共做了五次手術，可是他樂觀豁達，從未言懼。病魔並不能打倒他，反使他成為幫助其他癌症病人的天使。

何品華二十四歲時感到腹部經常痛楚，初時他不知原因，就只有靠嗎啡止痛。後來經其姊介紹一名醫生，進醫院剖腹檢查，才知道患上腸癌。他當時感到很震驚，但由於年少而不懂去害怕，欣然接受了手術，完成後醫生說只要五年內不復發就是康復了。不料過了

十九年，腫瘤竟生在大腸外側，於是又要再動一次手術。到了1987年，腸癌又再次復發，大腸割剩只得八吋，並要帶上造口袋生活。至2004年腸臟不停流血，唯有把將剩下的8吋大腸切除，這時他的妻子也因其長期病患，而選擇離他而去，更把他唯一的房產帶走。

經歷一個接著一個的打擊，他卻說「既來之，則安之」，抗癌的過程是痛苦的，但自己從沒有一刻失落沮喪過，「天跌下來便當被冚吧，很多人做完手術，還是屈住屈住，諗住未來復發點算，咁就反而好快就走」。何品華為要與病魔作戰，認為求生意志一定要強，要

抱著「生命滿希望，前路由我創」的信念才行。

退休後的何品華開始參與各類支援病人的工作，在2000年獲再生會頒發再生勇士獎。他先後為仁愛堂、鄰舍輔導會、癌協和造口之友做義務工作，獲獎無數。他不斷分享自身經歷鼓勵同路人，又在醫院扮聖誕老人，農曆新年扮財神爺，把喜樂和希望帶給病榻上的人。而最經典一次是有位屯門醫院的腸癌病人不肯做手術，何品華與他詳談了三天，又讓他看自己的手術疤痕，說「做手術不用死的！」最終說服病人接受手術，挽救了一條生命！何品華說無論何時

笑口常開

未言放棄 抗癌五十年



社區自由行

吳之瑩

每年農曆新年不少朋友都愛到大埔林村許願樹一遊，今年一月中那兒會出現一個以竹搭建成逾萬



林村同學會代表張振邦介紹嫁娶時用的木造「雞宅」和農家用品。

林村「許願林」大型展館，新年展出民間文物

呎的大型展覽館——「許願林」，分別展示「文化遺產」、「藝術」及「設計」三類展品，為香港人送上一份創意的新年禮物！

「許願林」是賽馬會「港文化·港創意」計劃今年的重點項目，主題是「樂地·生根」。在最近預展上，負責策劃的「文化葫蘆」總監吳文正透露今年計劃走進大埔及粉嶺，透過展覽、工作坊、導賞團及藝墟，讓公眾從創新角度去認識區內獨有傳統和文化風俗。

展館由李仲明建築師

團隊創作，利用了傳統的竹棚技術方法，展現中國傳統的工藝智慧。圓形展館建築群造型如一盞盞中國傳統花燈，竹籬邊緣懸掛一圈圈紅線，如許願樹的樹根，喻意「落地生根」。新年期間亮燈後會帶來喜氣洋洋的節日氣氛！

展覽最精彩部份是從林村鄉村收集得來的珍貴民間文物，林村同學會代表張振邦介紹有百年歷史的木造「雞宅」和樂器，是嫁娶時之用和傳統農具等。另有宣統年間村民記帳簿。從日常的大事和買賣紀錄如借穀，可想像當年的生活，也反映村民間互助的人情味。

藝術創作方面，藝術家李民偉利用鄉村常用的木盆，創作成「百寶盆」的概念，邀請林村木匠許伯親手做一百個盛載祝福的「百寶盆」，與村民一同利用鄉村大自然物料集體創作，帶出純樸鄉村生活的意念。

展覽於一月十八日在許願廣場揭幕，粉嶺聯和展場也會佈置成老店、舊戲院，讓公眾體驗「趁墟」的樂趣。活動延續個多月，有連串講座、製作新年應節版畫、燈籠工作坊、導賞團等。相信會成為新年節日活動焦點，詳情可留意「文化葫蘆」Facebook站，或致電「文化葫蘆」譚以婷 2780 2283 查詢。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號（若有）、地址或電話，俾便致謝。