



編者的話

最近

謝文慧

一次家訪，巧遇一位本報讀者，他是八十多歲的伯伯，家中佈置雖然簡潔，但最吸引我注意的是一張木書檯。書檯上放置了一台電腦，由於他是獨居，電腦的用法就只有他，而在電腦前方是一張從本報中剪出來的呀虫圖片。

從牆壁上的相片和跟伯伯言談中知道到他是位知識份子，就算踏入高齡，仍每天透過電腦閱讀報紙，了解天下事。與此同時，他維持每月讀《松柏之聲》，他說報紙的內容，對老人身心都有幫助。當中特別提及多年前老伴離去之後，情緒一度低落，可幸的是有天讀到報紙上呀虫的文字——「有偶

能嗜雙蟲樂 無伴得享自由身」一得著安慰，伯伯一邊說，一邊指著書檯上的圖片。

文字讓我們了解社會、國家及世界大事，也幫助我們學習生活上不同範疇的東西，就如生活技能、健康資訊、科學知識、宗教、心靈小品和消閒興趣等等。這些東西可增加我們做人的智慧和自信，豐富我們的人生，甚至可得著生活的力量和安慰。

《松柏之聲》是一份專為長者而設的免費報紙，過去有不少讀者是透過左鄰右里介紹，又或在健康中心接觸到它，而最近亦有長者向區內長者中心社工推介後，中心定期索取一定數量報紙供會員閱讀。當中原因很簡單，在他們感

受到報紙文字內容帶給他們幫助後，他們也希望有更多老友記受惠。

對於本報能以免費形式服務全港，甚至是海外的讀者，這裡不得不提一眾義務的筆者。他們均來自不同界別的專業人士，日常有著自己的工作，可說是十分忙碌，但是他們持續地、月復月以文字及圖輯來接觸和服務老友記，當中感受到他們的真誠和愛心，這實在令編者感到十分佩服和感激！

在2018年，期望繼續透過大家的雙手，讓更多長者、退休人士、照顧者及從事社會服務人士認識《松柏之聲》，並成為固定讀者，好讓他們同樣掌握更多相關資訊，藉此啟迪心靈及得著幫助。

堅持打出一片天



人物掃描

李思穎

「左一拳，右一拳……」75歲的柔娟跟隨節奏輕快音樂，擺動著雙手，認真地左右出拳。柔娟是首次參與表演，其淡定的演出是源於勤奮的練習，她堅定地說：「做事要對自己有要求，一做就要做到最好！」。

柔娟去年參加由聖雅各福群會「創齡·樂匯」舉辦的「入伍登陸·大SHOW動」，在灣仔伊利莎白體育館與其他的長者們一同進行拳擊表演。她坦

言，參與拳擊表演是一大突破。她表示，開初只是認為「帶著拳套很有趣」，從沒想過要登台表演，而且自己一直不喜歡在別人面前表演，擔心自己會出醜，「開初練習時，也會緊張到睡不著。」她坦言曾想過放棄，不過在朋友和中心姑娘鼓勵，並說：「你來學習，大家一同練習吧！」，因而決定堅持下去。

為了台上的數分鐘，她笑言，背後卻經歷近一年的地獄式訓練。她表示，除了每星期一次的恆常訓練

外，每天早上7時，她也會與朋友風雨不改到海旁練習，互相砥礪切磋。她自言，自己十分善忘，經常忘記動作，「時常出錯左右手」。因此，她把導師的動作電話錄起來，在家中不停練習，逐漸熟習拳步，亦慢慢放下緊張的心情。

不過，對她困難也不是訓練過程，而是要穿上拳擊的短褲。她笑說，短褲會露出大腿，花了一些時間才接受要穿上短褲的事實。在表演當日，她的6個子女與他們的女婿和媳婦

也到場支持她，其大女更開玩笑說：「從來沒有看過她穿短褲，打扮得這麼性感」。

回想當天表演，她最深刻的是台下的鼓掌聲，「聽到鼓掌聲令我開心到跳起」。她更自豪地說：「當天大會的攝影師也讚賞我們拳擊表演是全場最好」。而這些鼓勵讓她開始喜歡上表演，她現時更在中心學習集體舞等活動，平日早上也會和朋友一起耍太極。拳擊讓她再次接觸運動，帶領她到

一個新圈子，開創一個更精彩的人生。



拳擊讓羅柔娟再次接觸運動，並帶領她到一個新圈子。

家有蟲蟲患？！

8100-0038 幫到你



關懷社區

陳文

「既獨居子女又居遠處，面對家中蟲蟲肆虐，令我在家坐不寧、睡不安，我以前真是束手無策，整天令我苦惱著。」70歲的李婆婆從

前每當談及被木蟲咬時，情緒顯得不穩定。「木蟲不單在座椅等地方出現，還每晚和我同床，咬得我皮膚紅腫，面容也被影響，令我不敢出外見朋友，平日喜歡往中心參加活動也沒有了。」

幸好，李婆婆求助「環保滅蟲滅蟲熱線」8100-0038，遂被轉介至區內的長者中心作跟進，及隨後參加中心的滅蟲滅蟲講座，困擾問題才被紓緩。

據創辦此熱線電話的「滅蟲滅蟲特攻隊」鄧渭然表示：「由於香港近年天氣及濕度轉高，加上市民的居住地方狹小，家中雜物堆積，若又乏力執拾時，致容易造成蟲蟲蝸居為患。」鄧為解無助獨居長者受蟲蟲患困擾，去年5月組織「特攻隊」自行往各區的社福機構、屋邨辦事處等地方義務提供環保滅蟲滅蟲講座，結果反應異常熱烈，講座排期竟至今年4月；故為擴大對市民的服務，於去年6月更推出24小時的8100 0038求助熱線。

「我們會提醒求助者日常疏忽而引致蟲蟲患問題，如勿隨意執拾

別人棄置的物品及家具，以避免將蟲蟲帶回家；改用膠盒代替紙盒儲存雜物，以阻止蟲蟲產卵及滋生等。」鄧先生更指出：「很多長者滅蟲滅蟲不法，誤用含有化學物品的噴劑及粉末，致引來殘餘化學物品在家，以及令人將粉末吸入肺部，進一步傷害人畜的健康。」故鄧先生告示被蟲蟲患肆虐的長者，必須購買註明是生態環保滅蟲滅蟲劑，以可「滅蟲有法，又保健康」。

查此8100-0038熱線自推出以來，至上月中旬為止，共接到1,700人次的查詢，而獨居長者及獨居長者的家人求助分別佔40%。由此觀之，蟲蟲患在獨居長者中，實不容忽視。

環保滅蟲滅蟲熱線
☎ 8100-0038

環保是我們的責任

- 講解蟲蟲成因
- 環保滅蟲滅蟲法，免殘留毒素禍害人畜

24小時令你不容有「蟲」，環保「蟲」敗，速電求助

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。



短評

關銳焯

在現今講求資訊

做官要有陽光的人生態度

科技的年代，新班子的眾領導都討論大數據、創新性、科學發展觀等宏遠理念以為發展所本。也許大家都以為一個計劃、政策、法例等的成功與否，都必然與很多因素有關係的。但坊間智慧告訴我們事實並不一定如此的。舉例而言：武則天證明成功和男女沒關係、姜子牙證明成功和年齡沒關係、朱元璋證明成功和出身沒關係、鄧小平證明成功和身高沒關係、馬雲證明成功和長相沒關係、李嘉誠證明成功和文憑沒關係、羅斯福證明成功和身體沒關係、比爾蓋茨證明成功和學歷沒關係。上面所提及

者都是偉大成功人士，我們身居要職，做官的人若想在工作上大有作為，一帆風順，便需要心懷人民，努力謙卑事奉全港市民，否則事實會證明你不努力一切都跟你沒關係。何來成功可言呢！

故此筆者謹此再三苦口婆心地向各位特區官員們進言：有能力時，就做點大事，沒能力時，就做點小事。有權力，就做點好事，沒權力，就做點實事。有餘錢，就做點善事，沒餘錢，就做點家務事。動得了，就多點做事，動不了，就回憶開心事。各位長官，面對今日香港長者人口日增一日，估計到2030年有三成香港人口是65歲以上，若今天我們還不

去籌劃他朝的安老福利事宜，你們的良心過意得去嗎？人生裏面告訴我們一些事實真理。我們每一個人肯定會做錯事，但要盡量避免做傻事，更要堅決不要做壞事！生活說穿了其實沒啥事，一輩子也就這回事！深切盼望我們的特區班子，尤其是與長者群福祉有直接關係的特首、政務司長、財政司長、食衛局長、勞福局長、民政局長和運房局長等人士，要懷着陽光的人生態度去看待工作及廣大市民。務求辦事要公平、公開、公正。保證你們晚上倒頭便睡，一覺安心心理得到天明！值此狗年，向大家賀年，忠心耿耿為市民，勞勞役役添福祉！主祐！