



編者的話

◆ 謝文慧

勿讓子女擔心

兒子心想媽媽向來不愛在大陸留宿，應該已回港，可是多次致電，電話卻一直處於關機的狀態。這時，在國外的子女、親友也因此而擔心起來，看著友人不停打電話，冒昧地聯絡媽媽的一些老友，嘗試了解她的行蹤。

直至接近晚上十一時，這兒子終於聯絡上媽媽，原來媽媽因不懂關流動數據，所以在早上留了口訊給兒子後就關上電話，由於在口訊中沒有提及與那些朋友同行及留下其他聯絡，令眾子女及親友虛驚一場，這位兒子亦無端白事被親友薄責為何不與年老媽媽同行……。

年少時，不想讓父母擔心，很多心事只會跟朋友說；年長後，反過來不想子女擔心，很多心事又不打算跟他們分享，相信這正是許多父母及子女的心聲。為免類似情況發生，建議日常大家保持適度的溝通，雙方至少約略掌握對方的生活，包括朋友圈、日常生活習慣、多數會出入的地方及身體狀況等等。後生也可利用一些科技幫忙，話說有次編者相約母親外出，怎料她搭錯車，攪不清自己身在大老山隧道，還是在獅子山隧道，幸好之前在她手機安裝了位置追蹤，才可快快與她會合。

友人並非與家人同住，一日見他不斷打電話尋找家人去向，就連身在外國居住的兄長，剛往日本度假的妹妹，也分頭打電話給認識這位家人的朋友、親戚查詢，聽來事態應該十分嚴重，還以為是失蹤了多日，應該要去報差館，但原來他們尋找的是整天也聯絡不上的媽媽。

原來這位年屆70，行動自如的媽媽，在早上十點左右，給正在上班的兒子電話，但由於兒子因工作而未能接聽，於是留了口訊表示會北上。至晚上，

短評

◆ 關銳煌

在特區

府云云眾高官中，絕大部分都是飽讀洋書的專家學者，但是身為一個中國人，背後有數千年的中華文化根基。究竟高官們又認識多少呢？對其釐定公共政策時又有否裨益呢？今日長者遍香江，而政府的所謂公共衛生，基層醫改亦仍然未見成效。難怪廣大長者社群都在牽腸掛肚，憂心如焚啊！在傳統中醫上有所謂「生病的步驟」：虛↓寒↓濕↓凝↓瘀↓堵↓瘤↓癌。而對應的症狀如下述：

- ①虛——累，疲勞，犯困，沒精神。
 - ②寒——怕冷，怕吹空調，晚上睡覺感覺冷。
 - ③濕——就像雨天穿著濕衣服，身體重不舒服。
 - ④凝——循環代謝慢，身體易酸痛。
 - ⑤淤——酸痛，麻木，脹痛，刮痧出黑紫點。
 - ⑥堵——易生病，量變到質變形成瘤。
 - ⑦瘤——堵的東西過多過久，積成塊狀。
 - ⑧癌——瘤升級就是癌，到處串，挑戰生命。
- 任何事物，不動就有麻煩產生的。恰如馬雲所言的六動——水不動就是死水；人不動就是廢物。故此關係靠走動；團隊靠活動；客戶靠感動；資金靠流動；生命靠運動；成功靠行動。若父母官們在相關民生醫療政策上欠動，便會有堵的後果出現了。身體上亦是如此：
- 堵在心臟——叫梗。
 - 堵在肝臟——叫腫瘤。
 - 堵在子宮——叫肌瘤。
 - 堵在乳腺——叫增生。
 - 堵在臉上——叫痤瘡。
 - 堵在皮膚——叫疙瘩。
 - 堵在腿上——叫曲张。
 - 堵在粘膜——叫囊腫。
 - 堵在頸部——叫頸椎病。
 - 堵在血管——叫微循環障礙。
 - 堵在甲狀腺——叫結節。
 - 堵在毛細血管——叫瘤。
- 各位老友記，寒濕萬病源，世上本無癌，情緒，飲食，休息，生淤至堵。各位特區高官，你們願意為香港的老者們提供一個健康友善的生活環境嗎？不要再紙上談兵了，動起來吧！不要讓特區長者日夕為醫療而憂心不安，好嗎？

高官們，你懂得生病嗎？

從艱苦的歲月走過來



人物掃描

◆ 吳之鑒

最近你路過石硤尾可能會遇上位活力充沛的老友記，帶着一班朋友遊走該區，細訴她成長的故事，這位正是在該區長大的伍家珍。同行的還有「歲



在「歲閱悠遊」創辦人郭爾鈴陪伴下，家珍正向參與導賞團的朋友細數成長路。

閱悠遊」導賞團社企的年輕人郭爾鈴、施卓輝和李浩維。家珍細數年幼時家境貧困，居住在山邊搭建的木屋，家中沒有自來水，必須長途跋涉往擔水，有時也替鄰居擔水賺取二毛錢，年紀輕輕的她已負起生活的擔子！

家珍最難忘是一九五三年石硤尾聖誕節大火，她憶述：「當時帶着弟弟逃生，身邊唯一值錢的財物是棉胎，但結果也被搶走，欲哭無淚！大火過後一家人居

住在臨時平房，幸得政府提供熱飯裹腹，經過兩年後「上樓」，當年英軍在球場派飯的日子至今依然歷歷在目。」家珍爸爸是一位收入微薄的老師，為了讓弟妹有讀書機會，家珍十八歲便往紗廠工作。當時入職必須有人擔保，也要符合體重要求，她笑說自己個子長得矮小，磅重時偷偷放些重物在袋裡，幸好過關。當時一期糧賺取二百元，家庭生活得以改善。

平穩的生活一度又被一九五六年的九龍暴動影

響，她的兄長無辜被捕，令一家人的心情蒙上陰影。家珍在一次又一次的困境下一步步成長，當時最大的娛樂是往皇后戲院看看電影。當年穿上旗袍的家珍長得亭亭玉立，不少男孩追逐在裙下，在二十四歲那年喜結良緣，婚後養育了下一代。

今天八十一歲的家珍的父母和丈夫相繼離世，子女亦已成長，她決定將公屋交還政府，遷到「伸手助人協會」的長者之家。她形容現時生活很適合她，日常熱衷

參與各種活動，間中擔任DJ主持。樂活的她不忘服務他人，定期往老人院做義工，為體弱長者餵藥陪診。

最近她在「歲閱悠遊」年輕團隊的培訓下，參與了導賞工作，將她的成長故事呈獻在參加者眼前，她的成長路正是五、六十年代香港人拼搏的寫照，感動了每位朋友。家珍樂於嘗試和服務社群的精神讓她現階段生活過得豐盛精彩，相信未來的日子仍有不少機會等着她呢！

商社攜手揚威國際創業論壇



關懷社區

◆ 譚慧明

每一年一度於新加坡舉行的「國際亞洲養老產業創業論壇」暨「亞太區創新老人照顧服務大獎」已於5月14日至17日在新加坡順利進行。這盛事在香港社福界已愈見重視，從今年參加各項比賽的隊伍激增已見端倪。

是次值得一提的是在云云香港隊伍中，香港聖公會福利協會（福利協會）與香港中華煤氣有限公司（煤氣公司）這對首次合作的商社夥伴，以「煮播」這計劃擊敗來自澳洲、丹麥、日本、中國、新加坡及馬來西亞六個國家的隊伍，奪得「最佳認知障礙症照顧計劃大獎（社區）」，反映商社合作為長者帶來創新和持續改變

的潛力如何巨大。「煮播」計劃是全港首創，由職業治療師、社工及烹飪導師合作設計，將程序記憶法加入烹飪過程，為早期認知障礙患者提供訓練，讓患者透過重覆的日常生活活動維持認知能力，重拾安全的「自煮」生活。此計劃於2017年3月份開始，在福利協會轄下長者中心招募及為數百名長者進行個別認知檢測，邀請了認知能力符合輕度認知缺損程度，並於煮食方面有一定困難的長者參與。是次比賽評選過程非常嚴謹，各入圍隊伍特意前赴新加坡，為最後10分鐘的介紹作最後衝刺。頒獎一刻，聽到「煮播」獲勝，福利協會

助理總幹事岑家雄說：「當時覺得我們這個創新應對輕度認知障礙症的活動，能夠獲得國際認同，實在為我們的團隊感到高興。『煮播』以創新思維應對未來人口老化的情況，希望為安老照顧服務開創一個新方向，也希望未來能把計劃逐步擴展，讓更多患輕度認知障礙長者參加，拉近與家人的距離。」煤氣公司高級企業事務經理陳嘉寶表示：「好多謝『煮播』給我們一個機會，利用企業的專長，無論是烹飪中心的設施還是我們的義工隊，為社會帶

來創新的長者服務。未來我們計劃成立全港第一隊企業義工家訪隊，為輕度認知障礙症患者帶來不一樣的服務。」「煮播」將於九月推行第七期計劃，如有任何查詢，歡迎致電27998118與香港聖公會福利協會社工吳詠怡姑娘聯絡。



「煮播」合作伙伴煤氣公司高級企業事務經理陳嘉寶（右四），社區醫療支援服務網絡項目經理吳詠怡（右五）獲獎後與其他參賽者合照。

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可維持，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。