



◆ 周霞客

這裡，大家為一所學校，是我在畢生追求的學習環境！這所學校在西貢，叫做：糧船灣公立



• 步上山徑，美景不絕，令人嚮往。

# 靈氣之旅

學校，它吸引我的原因只有一個，就是它面向西貢糧船灣，有無敵海景，加上四周都是山，小朋友有無限的活動空間！

當年古希臘的哲學家，就是面向愛琴海，才想出人生哲理，所以，糧船灣公立學校得天獨厚的環境，必定啟發小朋友的天份！可惜，這所學校已經不再有學生了；但是，各位老友記，一樣可以去感受一下這裡的風

前往西貢麥理浩徑起點，見北丫村路牌，之後入村，一直行，大家會見到糧船灣、漁排，還有香港的海膽養殖場，仲可以食海鮮！這條路，適合一家大細，3歲到80歲也可以去！如果有腳力，還可以繼續行，前往白腊灣、白腊村，這是一條與兒孫一起回憶香港歷史的絕佳路線，大家不妨一試！

交其便，須要通極方便，只景通方便，只須到處，使長者患者之氣管多數敏感和脆弱，當遇上冷空氣時，便會受刺激而收縮，使空氣難以進入肺部，令患者出現氣喘和呼吸困難的情況，嚴重的更可能導致死亡。故護老者亦不妨購備

示以及配備藥品，以助速往就醫，聽取醫生的指

示以及配備藥品，以助速往就醫，聽取醫生的指

荷。心臟的負荷，會增加心臟的負



◆ 鍾民穎

寒

# 護老抗寒

控制病情。護老者需知，患者之氣管多數敏感和脆弱，當遇上冷空氣時，便會受刺激而收縮，使空氣難以進入肺部，令患者出現氣喘和呼吸困難的情況，嚴重的更可能導致死亡。故護老者亦不妨購備

需要付寒溫，其心臟更需供應更多血液至身體每一部份，因而增加工作負

荷，致容易引來病發的危

險。而由於穿著更多厚身衣物，致令身體負重增加和體力支出增多下，因而能適應轉變而病發。

由於長者身體較弱，故要注意他們的熱量補充。查人體的正常體溫是應維持在37°C，當長者之

體溫跌至35°C時，其身體器官便會停止運作，而出現低溫症的問題，故若長者患有慢性疾患，如關節炎，中風病者、心臟病、糖尿病、甲狀腺疾患，或

者亦要避免讓長者從暖和的室溫，突然走到酷冷的環境；要注意長者的保暖，避免身體過勞、過飢，要依時服藥以及防範天氣突變，而令長者因未



◆ 阿虫

行動不便的長者若穿上較多及較厚的衣服時，不但影響關節之靈活性及行動，而且容易跌倒及引來骨折，故宜讓他們穿鬆身多層較薄的毛衣，以令熱氣更加貼身；保持室溫，總好過長者穿過厚衣取暖，以至妨礙其活動之靈活性。

食，熱湯（惟勿喝酒，以防熱量迅速流失），以及多做運動等。



◆ 鄭寶鴻

## 佐敦道

約1960年，右方可見英皇佐治五世公園旁的公廁。左方可見一包辦筵席館，其前方為即將落成炮台街口的保文大廈，這一帶以前為煤氣廠。

正中可見位於上海街兩旁的統一及雲天茶樓。

當時，連接碼頭的佐敦道為交通要衝，較諸彌敦道更為繁盛。



• 1960年的佐敦道。



• 2007年的佐敦道。

# 聆聽

說：人擁有兩隻耳朵和一張嘴巴，是造物主希望我們多聆聽，少說話。姑勿論是否屬實，當中蘊藏的哲理，倒值得大家反思。

日常生活中，相信不難發現：很多人根本沒有用心聆聽別人說話。例子比比皆是，諸如上課時，老師甫說

罷課，便舉手發問，老師準會氣得說：「剛剛說完，你便問，你發夢定遊魂呀？！」

亦有不少人愛搶白，人家還未說完要說的話，對方已經急不及待插嘴，自說自話，有的急於發表個人意見、有的急於批評、或急於不



◆ 黃美娟

認同。人家想說甚麼，根本沒有好好聽進耳裡，結果既令人不快，亦容易引起人與人之間不必要的衝突、降低溝通質素、或造成誤解，更遑論受人歡迎了。

深受壓力、精神緊張的都市人，性急者大抵佔多數，有的EQ

（情緒智商）和耐性不足；有的急功近利，彷彿完全聽罷人家說話，是浪費時間。曾遇過一

位上司，不愛聽別人意見，與同事開會只是門面工夫，急就章匆匆讓人家說幾句了事，各人感到不受尊重，當然也不見得太喜歡這位上司。結果工作弄成如何，深信歷世深深的長者們，定會深知有數。