



心太累 就讓它休息一下

這個夏天，香港的天空雖然常掛著太陽，但不少老友記跟香港的市民一樣卻面對著風雨飄搖的局世，一點也不好受。

曾聽到不同年齡階層的人士，大家一致地很擔心香港當下的情況，這個屬於我們的家會變成怎樣。因著這份擔心和焦急，每天追看著大量有關的報導，在不知不覺間，出現了低落情緒，甚至失眠、發惡夢等情況。

這兩個月來，均有不同專業人士從不同角度分析對事情的看法，當中亦不少特別提出在關心這場社會運動及面對暴力事情時，也要關心自己的身心靈狀況，包括留意自己的情緒反應、感受自己的身體繃緊程度、心靈的負荷等等。而編者通常會利用上下班乘車的時間了解當天發生的事情進展，然而在這段日子出現忘記下車的情況相當嚴重，有次更是在轉線

時，搭了倒頭車，直至過了五、六個站才嚇然發現，這明顯是心不在焉，故就即時放下手機，找個位置安坐，心呼吸，跟自己說慢下來，慢下來，休息了好一會，才繼續走前面的路。

感謝本報的義務專欄作者也分享了這方面的資訊，讀者們，如果你也有情緒的困擾，也可嘗試有關建議方法，有需要可向所屬地區社工尋求協助。



短評 周永新

從修訂《逃犯條例》到香港的未來

政 府修訂《逃犯條例》，雖說今年二月開始已提出來，但在推行過程中，政府明顯犯了三大錯誤：一，是諮詢不足。政府只留二十天的時間聽取意見，對於這樣複雜的法例，修訂的目的雖說是堵塞「漏洞」，但不足一個月時間的諮詢，實在太短了。二，是相關官員未有向公眾充分解釋，待公眾提出問題時，官員的回應是市民有誤解，根本不屑回答公眾的提問。三，是自以為是，以為政府的決定最正確，對民間的疑問一概不理，連大律師公會等組織的意見，也認為是故意誇大其詞，歪曲修改法例可能帶來的後果。

結果，因政府所犯的錯誤和疏忽，引致六月份內，出現兩次數以百萬計市民上街遊行抗議，其中佔了八成以上是30歲以下的年輕人。事情更導致數次示威者與警察激烈衝突，七月一日回歸晚上，有示威者經過大半天的衝擊後，最後進入立法會議事廳堂，並造成嚴重破壞。

對於上了年紀的市民來說，我們經歷過1969年和1979年的暴動，希望社會有和諧和穩定，多不認同暴力是解決問題的方法。不過，我們必須肯定，參與示威的年輕人，部分行動或許偏激，但他們並非為了自己的利益，而要保護香港的自由和市民的權利。雖然有傳聞，認為他們得到外國勢力的鼓吹和資助，但數十萬

年輕人參與的社會運動，若然並非出於自發，任何勢力都無法在背後操控。譴責衝擊立法會的暴力行動，雖有其必要性，但相信無法解決目前的困局。長遠而言，現在年輕人對政府的不滿，政府若不能深究問題所在，從根源解決年輕人的怨忿，就算政府撤回《逃犯條例》的修訂，相信衝突仍會不斷發生，大型遊行抗議將成為香港的常態。

友竹姐的正職是一位教師。她中學畢業後，先後在官立文商專科學校和葛量洪師範學院進修。自五六年至八九年，她一直在小學任教中文科和英文科，並且在夜間兼任香港政府教育署成人教育組的訓練主任，訓練在職教師戲劇教學。經過三十五年執教鞭的生涯，友竹姐在九零年代初退休了。退休後，她為聖公會十字架堂的社會服務中心義務工作十多年，獲選為香港華人基督教聯合會的「十大傑出長者」。

雖然友竹姐幾近九旬，但反應敏捷，思路清晰，聲線嘹亮，行動靈活。別看她身型嬌小，當她引領我到她家中，從地下沿梯級走上二樓時，步伐快得不可思議，轉瞬間已經不見了她，原來她已經跑進寓所內了。這位資深教師和戲劇前輩真是靜如處子，動若脫兔啊！



友竹姐熱愛戲劇，是五六十年代香港劇壇的中堅份子。



黃友竹 熱情靈巧的傑出長者

記得我首次到友竹姐黃友竹府上拜訪，在其屋苑門外的大閘按鈴時，她已經急不及待地在露台向我揮手。她的熱情令我立即喜歡這位前輩。

自我步進友竹姐的寓所後，她的熱情一直不減：她一邊忙於展示她的珍貴照片，讓我認識她的戲劇工作；一邊又不斷以美食招待我。

友竹姐於一九三一年在廣州出生，小時候因戰亂來港定居。她來自一個很大的家庭，父親有二十一名兄弟姊妹。她的姑丈和姑母分別是戲劇前輩譚叔國始和擅演西太后的黃姨黃蕙芬。二人的女兒，即是友竹姐的表妹，則是五六十年代舞台上的花旦務雪姐譚務雪。友竹姐在黃姨任教的聖士提反女子中學唸書，於五一年在校內的舞台劇《孔雀膽》中飾演阿

蓋公主，並首次參加校際戲劇比賽。「聖士提反」奪冠，自此亦令她愛上了戲劇表演。之後，友竹姐曾以中英學會中文戲劇組員的身份參加第一、二和四屆香港藝術節的演出，飾演多個名劇的主要角色，如《紅樓夢》的王熙鳳、《西廂記》的紅娘和《美人計》的孫夫人。她亦曾為不同的機構演出和導演多齣舞台劇，例如她在六一年隨姑母加入香港業餘話劇社後，在創社劇《秦始皇帝》中飾演趙太后、《我愛夏日長》中飾演九嬪和與「業餘」數位社員參加由十二個劇社聯合演出的《陋巷》，飾演錢妙英。她亦曾在劇社於麗的映聲上演的電視劇《油漆未乾》中與 King sir 鍾景輝分飾哈醫生夫婦，可見她是五六十年代香港劇壇的中堅份子。



長進課程

香港電台第五台一直關注長者生活，提供多元的廣播節目，務求把最新的社區健康資訊帶給各位銀髮族，推動他們的優質生活。

《長進課程 2019-2020》上學期的節目逢星期一、二、四、五，晚上8時30分至9時於香港電台第五台播出，內容涵蓋多個範疇及資訊，包括：(一)《樂齡科技知多啲》，介紹最新研發的樂齡科技產品；(二)《香江尋源(二)》，暢談香港歷史風俗；(三)《愛狗大本營》，分享照顧寵物的好處及主人需注意的事項；(四)《區區「友」你齊參與》，介紹有關各區長者友善資訊。

課程名稱	主持及主講導師	播放時間
《樂齡科技知多啲》	主持：周綺玲 導師：嶺南大學亞太老年學研究中心	首播：星期一晚上8時30分 重播：星期六下午5時
香江尋源(二)	主持：李浩輝 導師：香港史學會總監鄧家宙博士	首播：星期二晚上8時30分 重播：星期六下午5時30分
愛狗大本營 (重播節目)	主持：陳佩佩 導師：愛護動物協會代表	首播：星期四晚上8時30分 重播：星期日下午5時
區區「友」你齊參與	主持：鄧添樂 導師：本地四間大學老年學研究單位代表	首播：星期五晚上8時30分 重播：星期日下午5時30分

以上內容由8月26日起，於香港電台第五台(AM 783/FM 92.3 天水圍/FM 95.2 跑馬地、銅鑼灣/FM 99.4 將軍澳/FM 106.8 屯門、元朗)《長進課程》節目內播出，港台網站(radio5.rthk.hk)及流動程式 RTHK Mine 同步播出及提供節目重溫。