



打開心扉 吳志東

快樂從身開始

最近與朋友傾談

快樂之道，他們認為退休後要保
持健康的體魄，有充足的活力，
能到處遊逛；要能吃、能睡、
子女要孝順，最好還有一筆錢，
既可以生活無憂，更重要的是可
以到股票行參與買賣交易。能夠
過一個稱心如意的生活是大多數
人的夢想！以上都是老生常談，
談到快樂，從事輔導工作多年的
我認為人只要懂得「欣賞」及
「放下」，就能夠體驗快樂。

近期看了幾篇香港大學陳
麗雲教授寫關於「身、心、靈」
的文章，她認為人想要得著快
樂，可從「身、心、靈」三方

面著手。其中「身」的鍛鍊包
括：要經常留意自己的身體，
並且可以透過各式各樣的運動，
例如按摩、靜觀、身體掃描、
體育運動、練習太極、香薰等
方法使我們和身體保持聯繫。

打，其後收割、運送等過程，直
到烹調後，放到面前。當進食
一口飯菜時，緊記慢慢咀嚼三十
次才嚥下肚子。咀嚼的時候，
留意飯菜的味道及口感，注意舌
頭、牙齒及口腔不同部位的接觸
及感覺。想像一下，這口飯菜
需要集合多少人的力量而成？
這「五分鐘的專注」練習，
可以提醒我們：滿足的感覺，
不在於我們所擁有的多少；而在
於享用時能否專注。各位不妨體
驗一下這份滿足的快樂感覺。

「五分鐘的專注」練習。讀者們
可以在進膳時撥出五分鐘，於
這五分鐘內盡量把精神集中到進
食上。將飯菜放進口前，欣賞
一下這口飯菜是得來不易的。試
想，農夫由播種、
耕種；菜苗在田間
生長，受到太陽照
耀、經歷風吹雨

怎樣才有益？



運動是寶 麥家寶

長者當然知曉，但何種方式才對長者有益呢？

老年人鍛煉身體的運動形式可以多種多樣，長者應依據自身條件來選擇。一般來說，喜歡靜者可選擇散步、練氣功、打太極拳、玩保齡球等，喜歡「好動」或熱鬧者可選擇晨運、跳健身操、打門球、與友結伴行山等。

長者運動鍛煉身體，宜在早晨進行，但不宜過

早，宜在日出後進行鍛煉；而有心血管病的長者，則宜將運動放在傍晚進行。每次鍛煉時間在 30 至 60 分鐘之間，不宜過長。每日 1 至 2 次已足夠，勿迷信「多做對身體有益」，以免過勞，令身體不能應付。

運動鍛煉的場地要選擇平坦、安全、空氣流通，以公園草坪為佳。進行鍛煉時最好有人指導，循序漸進，避免運動性損傷和練功出偏差。形體動作節奏要輕鬆、緩慢，應

避免快速旋轉和大幅度的頸、腰部活動。鍛煉要持之以恆和勞逸結合，注意掌握運動量。

長者亦必要留意，運動合適的正常表現是：

- ① 臉色紅潤；② 微微出汗；③ 心率加快但不超過 120/分；④ 運動後稍感疲勞，必須有足夠的休息和睡眠，方能恢復體力；⑤ 堅持運動要持之以恆，方可起著預期的成效；⑥ 遇有不適時，要先與醫生商討；而久病及欠缺運動的病弱長者，任何運動前也應請教醫師的意見。

無庸自覺與否，每個人必定覺得自己是
最重要的，縱使口裡
說得漂亮；或已做足
表面的奉承工夫，骨
子裡還是凡事以自我為

衷衷
「衷衷讓別人覺得他
很重要」是卡內
基人際關係九大法則之
一。要實
踐這項法
則有其難
度，皆因
它與自私
的人性背
道而馳。



做個受歡迎的人 黃美嫦

重要的感覺

好處著想。
你可能也有類似
經驗：推銷員來電，
說你是公司很重要的客
戶，有優惠給你，目
的還不是想「幫

令人覺得很假，弄
巧成拙。關鍵其實在
於衷心和真誠，但如
何使對方感受到你的誠
意呢？則各施各法，
需要各自修行了。



古今照 鄭寶鴻

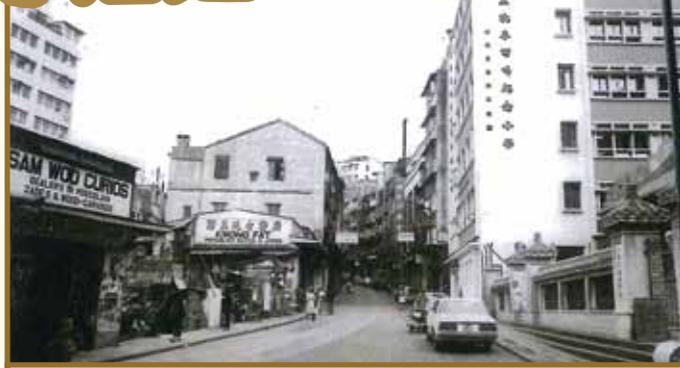
右方為建於 1842 年的文
武廟，是奉祀文昌帝
君張亞子及武聖關雲長，
二十世紀初是由東華醫院管理，
早期的荷李活道亦被
稱為「文武廟直街」。

圖片左方是「文武廟
廣場」，多間矮屋是興建於
約 1910 年，最左的「三和
古玩店」和中部的三層高舊
樓，前身是老牌的「拾記花
生店」及「美香居茶盒餅
店」。

右方的李西疇小學，
前身是孔聖堂，1950 年
代能在小學內就讀的幸運兒
如中了馬票。

正中為創辦於 1925 年
的華僑日報，其「救童助學
運動」令致其前面不時有一
條長長的貧苦學生人龍。

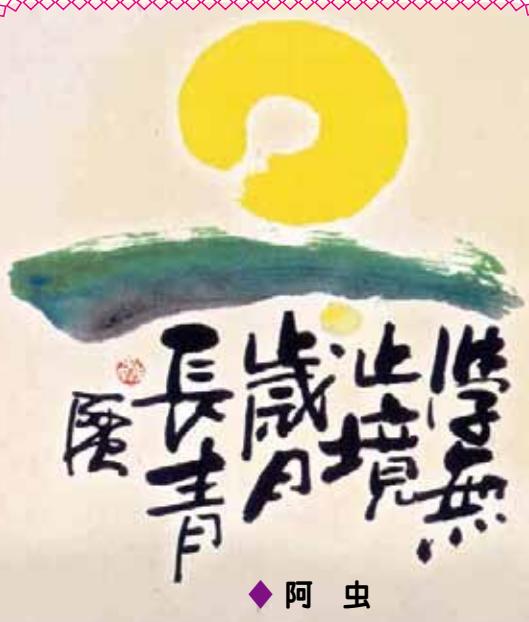
荷李活道 1975 年



• 1975 年的荷李活道。



• 2009 年同一地段的荷李活道。



阿虫

「拿佣金，難免令
人覺得虛偽。當你有
利用價值，上司需要
你幫忙的時候，他們
都是和顏悅色地向著
你；一旦利用價值完
了，老闆的面口馬上
繃緊起來，甚至反面
不認人。久未聯絡的
朋友或舊同事，忽然
十分熱情，多次致電
找你，相約見面；你
被感動，應邀赴會，
言談甚歡之後，原來
那人轉了行做保險，
無非又是
想「幫
你」。

人覺得虛偽。當你有
利用價值，上司需要
你幫忙的時候，他們
都是和顏悅色地向著
你；一旦利用價值完
了，老闆的面口馬上
繃緊起來，甚至反面
不認人。久未聯絡的
朋友或舊同事，忽然
十分熱情，多次致電
找你，相約見面；你
被感動，應邀赴會，
言談甚歡之後，原來
那人轉了行做保險，
無非又是
想「幫
你」。



松柏書廊 馮皓

失智症 照顧手冊

失智症亦稱腦部退化症，
其發病的原因是腦部不
斷退化所致，患者的病情會隨
著年齡的增長而增加；其退化
度會從輕微症狀，逐漸進入中
度、重度、末期症狀；即是
說，患者會漸次出現如記憶力
減退、思維能力倒退、言語
表達異常、迷路、無法掌握
適當穿著、東西擺放錯亂、
情緒轉變較大、性格反常、
失卻自願能力、起居作息混
亂、活動力降低等。

至目前為主，並無藥物
可作出根治，隨著患者年齡的
增長，患者依賴別人的關懷與
照顧是肯定會增加的；如何
可為患者作出適切的照顧，
以及令照顧者作出紓解壓力，
以增強照顧動力，不但是患
者，也同樣是照顧者兩方面福
祉的所在，《失智症照顧手冊
「中後期」》乃由聖雅各福群
會出版、攜手扶弱基金、衛材
(香港)有限公司贊助；由全
面認識失智者需要的資深學
者及從事服務失智者的社
工攜手、專門針對照顧中
後期患者的問題而撰寫；

從認識失智者的各個階段、
家居評估、患者生理及心理健
康的「照顧需要」、有關各種
生活實務的照顧法、教導安排
適合長者參與的活動，更重點
讓照顧者減卻自身壓力、建立
身心健康與運動的保健法，以
及各種社區資源與支援小組
介紹等豐富多彩的內容。歡
迎購買此照顧手冊，每本 \$60；
大家除可親臨購買外，亦可
郵購，請連同回郵地址，聯
絡電話，另加 \$10 郵費以支
票抬頭：聖雅各福群會，寄
香港灣仔石水渠街 85 號一
字樓。查詢：2835-4325 黎姑娘。

