編者的話

◆ 謝文慧

共締和洽 圓融生活

2月份是談情說愛的日子，先是中國的元宵佳節，繼而是西方的情人節。說起情，中國人保留著一份含蓄和內斂，甚少用說話表達對對方，特別是家人的關愛。別以為長者才會如是，其實在我認識中，不少護老者對父母或老爺奶奶的關愛，不單是難於啟齒，甚至一些關心的行動也甚感難為，其中一個原因是「不習慣去表達」。

一位長者前來訴苦，說妻子面無笑容，對自己如此，對老爺奶奶也如此。其實，據我的了解，他的妻子一直如是。她面上沒掛上笑容，並不代表不喜歡與某人相處；不過，妻子確實是個較少言語的人，難於令人明白她的想法和感受，也無疑阻礙了她跟別人的相處。究其原因，是她向來沒有用表情與說話表達對人的關愛。

還記得初初認識外子，外子經常鼓勵我閒時給家人電話，於我一個成長在一個少用言語表達感受的家庭來說，實在很有難度。外子鼓勵我從噓寒問暖開始，不用計較說話多少，不用考慮說話的成效，就是簡簡單單的一句：「媽，今天如何？」「媽，天氣轉涼，外出加衣。」我起初說起來確實比較生硬，或許媽媽也感到有點莫明奇妙，但這份堅持加上行動的回應，在年月的鍛鍊下，熬出來的不是說話流利，而是與家人之間一份深厚的愛和融洽的感情。

學習是沒有分年齡和先後，學習甚麼是取決於該事情對我們有多重要。人生在世，就算是家財萬貫，如果沒有好好與親人和朋友相處，到頭來還是一場空。

珍惜眼前人，愛要說出口。不論是老夫老妻，父子母女，還是老朋友，一個新嘗試，會帶來一段重新的關係。

記得一位長者曾告訴我於丈夫離世前幾年的事：兩夫妻相處三十多年，有一天他感覺到大家相處時間愈來愈有限，很想更珍惜兩人餘下的日子，於是，妻子學習多去表達對丈夫的欣賞和關懷。雖然兩人仍有吵架的時候，但兩夫妻的感情更勝從前；在與丈夫臨別時，妻子除了傷心之外，更重要的是還有一份無憾。《松柏之聲》每期呈獻給大家的內容，望可成為大家日常對別人「關愛」示意的參考，共同締造更和洽圓融的生活。

短評

◆ 關鋭煊

「特首，突然出手顧老民」

近日城中的熱門話題都關注於今年3月25日新一屆的特首選舉上，而炒得最熱者莫若兩位所謂建制派的候選人了。很可惜泛民在這終極遊戲上，基於現今體制所限，根本有望勝出，只可在旁邊拷鼓助慶而已。雖然似乎在公開論壇上也許可以帶出一些政治敏感議題，迫令對方表態，但實在一廂情願，效果不大。何不集中火力在民生福祉議題上呢？畢竟現實的香港市民，都是較關心自身的起、居、飲、食上的滿足吧。

而觀乎兩位當紅候選人自宣佈參選迄今的選舉策略及工程，真的令人瞠目結舌，嘆為觀止。在眾多民生議題上，大都是較忽略了人口老化將會對香港社會帶來的鉅大衝擊這一項。若香港在未來10年內處理好長者們的各項民生訴求，筆者深信整個香港的老、中、青三代都能夠在一個相對和諧、穩定及安心的社會環境中發熱發亮，造福人群。讓我們嘗試在三方面簡略地看一看香港耆英的福祉處境吧：

1. 作為一個特首，一定不能有「涼」薄心態。我們真的要言由心生，不能妄自搧情、博同情、自稱基層出身便會關注基層。恰如很多社會評論員所觀察，在過去歲月中，參選人有很多機會可以為一眾長者出謀獻策增福祉，但為何當自己有權有勢有力時卻無動於衷呢？到現今要參選時便忽然關顧老福呢？

2. 作為一個特首，一定不能有「鎮」壓心態。唯我獨尊、一言堂、目中無人是不行的。若以往鮮有歡顏、冷漠無情，忠言逆耳，則今天的變臉又於事何補呢？香港廣大市民並非愚民，位高權重並不代表示可以隻手遮天，由上而下的行為絕對贏不到市民們的愛戴及合作的。

3. 作為一個特首，一定不能有「鷹」派作風。好勇鬥狠、嘲諷對手、分裂社群、製造社會階層對立、不肯負上責任、左閃右避、迫詞遍天。這樣的行為可以作為一個領袖嗎？社會能和諧共處嗎？

總而言之，筆者寄望新的特首是發自內心關心香港長者福祉，不要整天作出一些連自己也不相信的承諾吧！拜託拜託！

人物掃描

◆ 黎芷欣

學習無止境

衛達明，八十歲，人稱達明叔，九歲時入讀俗稱「卜卜齋」的私塾念書，從此與學習結下不解緣。

退休後的達明叔不用再每天營營役役、為糊口而奔馳，那如何打發多出來的時間？有人選擇做義工，幫助有需要的人；有人每天跟朋友麻雀耍樂，而他就選擇了延續年輕時的學習夢。

從前是經商做生意，工作雖然辛苦，但他仍然報讀夜校自我增值。如今達明叔已放下事業，但學習的心卻未因年紀大而有半點減退！他曾經報讀攝影、電腦操作及書法等課程，由初階一直修讀至高階。

達明叔熱愛攝影，在攝影班他是最年長的一個，但他的積極態度絕不遜於其他同學；除了上課，他亦加入不少攝影協會，與志趣相投的攝影發燒友交流、一起外出拍攝，十餘年間更走遍中華大地，拍下中華倩影，他的作品更曾在上環港鐵站內展出。為更有效整理相片，他開始學習利用電腦儲存相片，往後更希望以電子郵件與親友通信。

達明叔雖然已屆高齡，學習步伐卻從沒停止。他樂於學習新事物，亦樂於接受新挑戰，加上勤力練習；雖然他已通曉不同書法字體和名家筆法，運筆起來更是蒼勁有力，但他仍堅持每星期兩天練習書法。

當下，達明叔正繼續努力實現自己的學習夢：「我在電腦桌上貼上一張寫滿學習目標的紙條，我想用電子郵件把我的相片分享給朋友，還有學怎樣在電腦上修改圖片等等……。」正所謂學無前後之分，如持達明叔樂觀、積極的心向前，以活到老學到老的精神生活，相信每天都會同樣過得充實和豐富。

•勤學是達明叔的生活信念。

關懷社區

◆ 梁穎愉

做好健康管理，享受自在人生

隨着社會的進步，先進的醫療科技，使人更長壽，故追求消遙自在的優質退休生活，已是現今長者的共同目標。

退休後的生活，是人生另一階段的開始。要實踐優質退休生活，活得精彩，積極正面的心態，不可缺少。但隨着年齡的增長，身體機能下降是自然現象；當面對健康問題時，只要透過積極、有系統的健康管理，高齡人士也可保持或恢復身體良好狀態，從而預防及延緩疾病的出現。

有效的健康管理，除保持良好的飲食習慣及適量的運動，更要正確地了解自己的身體狀況，從而制定一套具針對性、有效率的健康生活模式。定期的身體檢查，就是認識自己健康的最佳渠道。

現時的公營醫療機構，礙於資源所限，只能提供有限度的保健服務；而私營機構，收費及水準參差，良莠不齊。有關不良體檢中心的報導，屢見不鮮。市面一般身體檢查項目內容五花八門，由幾項至數十項不等；故長者在選擇身體檢查服務時，不應只取決於項目的多寡，或收費的高低，而應注意及考慮化驗內容是否適合自己及有實際需要、化驗項目是否有潛在風險（例如是否入侵性的檢查）、是否有專業資格的醫護人士可供諮詢及醫生解讀報告和跟進等。

為鼓勵更多讀者，積極有效地經營健康之道，聖雅各福群會健康服務正推出『松柏長青』身體檢查計劃，內容包括體格檢查、肝功能、腎功能、冠心病風險、甲狀腺、痛風、血糖、血全圖血液化驗、尿液常規檢查、糞便隱血檢查，並由註冊醫生講解報告。檢查的內容，全面覆蓋各主要器官，如心臟、肝臟、腎臟、甲狀腺，更有針對退休組群的痛風、糖尿病檢查，糞便隱血檢查則是大腸癌的基本審查。凡年滿60歲人士，可以優惠價享用『松柏長青』身體檢查計劃，詳情請致電2835 4339查詢。

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。