



《松柏之聲》的老友記

《松柏之聲》續訂的工程終於完成，感謝各位讀者透過郵遞、電郵、電話或親臨本報辦公室，提交續訂指示及資料。由今期開始讀者人數已作更新，雖然有部份讀者因著種種原因停止訂閱，作為總編實在要多謝大家多年來的支持。

上月接過一位 80 多歲的老讀者來電，電話筒傳來是嚴重的氣促聲，伯伯每說一句話，好像要用上全身的力氣。由於氣虛聲弱，有好些字我還未能聽清楚，我一面聽一面心想：他身體那麼差，為甚麼還要給我電話？他來電的目的是告訴我不用再寄《松柏之聲》給他了，他說：「我的編號係 VXXXX，

多謝你地……以後唔好寄俾我……我無辦法再睇，唔好意思呀……我身體好差，睇唔到……。」事後翻查記錄，這位讀者打從 2000 年開始閱讀本報，多年來都有續訂報紙，事實上這次如果他不用我們再寄上，也不用專誠給我們電話。而每當我回憶起他脆弱的聲線，相信他應該有好一段日子抵受著嚴重的身體痛楚，在這狀況下，為甚麼還要給我們電話？

我想來想去，只得一個很簡單，又很寶貴的理由。我相信在過去 14 年，伯伯已跟《松柏之聲》建立了一份深厚的感情，他尊重這份報紙，就好像是尊重一個朋友一樣，身體轉差到一個

地步，不能再與老朋友見面了，於是專誠打電話來交待，他不是不想再跟這位老朋友繼續做朋友，而是連續報的精神和體力也沒有了。伯伯在說完要說的話後，我們沒有就此掛線，因為我有好些話要跟他說。首先是要衷心感謝他多年來成為《松柏之聲》的老友記，沒有他這位忠誠的朋友支持，報紙很難辦下去，他喜歡讀，我們就很歡喜。同時，我請他放心，我們會繼續努力，《松柏之聲》會繼續為讀者服務。當然，我最希望是他快些康復，有健康的身體，大家電話保持聯絡！

與這位讀者雖素未謀面，但我深深感受那份尊重與情長！

延醫的情況十分普遍，估計有近九成患者為未獲確診的「隱蔽個案」。

可惜這並不是一個逃避得了的問題。只要活到六十歲，每十人便有一人患病；到八十五歲，機會是三分之一。不求

走、睡眠問題或滋擾……，院舍往往成為了唯一的去路。認知障礙症患者因此是院舍的「大戶」：數字上，有超過三成院友為確診個案，而就筆者所聞，現實是大部分院友均有或多或少未獲確

照顧者壓力，降低院舍入住需要。現時本港的情況，只反映了基層醫療與長期照顧系統較前部分不勝負荷，將壓力延至院舍的連鎖反應。香港入住院舍率冠絕亞洲，高企於 60%，認知障礙症的社區照顧不足是一大原因。

再者，根據推算，認知障礙症患者的人口將由現時的十萬左右跳升至 2039 年的三十三萬；香港要增建多少院舍，才能應付這個需求？

顯然，答案不在於院舍床位數目，更不在於家屬或機構的任何一方，而是整個醫療與長期照顧系統中每一環的相互支援及配合。眼前社會最急需的，是如何在病患早期介入，給予照顧者所需的資訊、情緒、人力及物質等援助，並讓所有有機會接觸患者的機構員工接受針對性的專業培訓，形成有力的支援網絡。與其將不幸患病的長者帶離開家庭與社區照顧，或許投放更多資源於增權、建立社區的照顧能力，更為上策。



短評 ◆黃凱茵

忘了，由誰照顧？

加劇（例如遊走、睡眠問題或滋擾……），院舍往往成為了唯一的去路。認知障礙症患者因此是院舍的「大戶」：數字上，有超過三成院友為確診個案，而就筆者所聞，現實是大部分院友均有或多或少未獲確

提到認知障礙症（前稱老年癡呆症），不少人視之為洪水猛獸。由於病患影響一個人的記憶、判斷、情緒及行為，令自理能力下降，亦難怪長者、家人以至服務機構都對之感到畏懼。

面對恐懼，自然的反應是逃避。在本港，若懷疑出現認知障礙，長者與家人通常會觀望一年半左右，才開始求助於專業檢測服務。

醫、不接受服務又如何？視乎病患的分類（例如阿爾茲海默氏症或額顳葉認知障礙症），病程可持續超過十年，又或在短時間內惡化。在缺乏支援下，常見的結局是家屬因照顧壓力而身心俱疲、情緒崩潰，長者得不到適切照顧而令行為症狀

診的認知障礙。如果入住院舍便了百了，皆大歡喜，這情況還勉強可以說得過去。但如非條件能力所限，迫於無奈，有多少家屬願意在長者仍未體弱至需要特別護理時，提前走這一步？外國的研究就顯示，有效的支援能減輕



塗寫人物工作坊 ◆涂小蝶

大家看到涂嘉慧的姓氏，也應猜到她與我是有關連的。對，涂嘉慧是我的八姑母，是我家族漂亮的長青樹。

八姑母生於官宦之家，卻不需要當官的祖父給她支付學費，因為她聰慧過人，屢獲頒獎獎金，甚至自修國語、英文和書畫。她的工作能力亦強，在廣州時曾在《星粵日報》的三千應徵者中脫穎而出當編輯。她一直從事會計工作直至退休，是能同時兼顧事業與家庭的時尚女性。說到時尚，八姑母更是舞林高手，從年輕至今對社交舞的熱情不減。她擁有漂亮的臉孔，苗條的身段，可以想像當年的她是舞池上

美麗的長青樹——涂嘉慧

的閃亮星星。

今天，八姑母雍容華貴，外表比真實年齡年輕得多。去年，她與我的堂姊在酒樓等候座位。經理拿了一張椅子給身旁一位約八十歲的老太太坐，卻沒有給她椅子。她跟堂姊開玩笑地說：「我的年紀比你大得多，怎麼沒人拿椅子給我呢？」堂姊說：「誰叫你的外貌與年齡不符哩！」讀者們能從圖中猜到八姑母的年齡嗎？她剛剛過了實齡九十四歲生日！外貌和神態年輕得令人難以置信！

二十多年前，八姑母移居多倫多，過著愜意的退休生活，我和她只得靠電話聯絡。十多年前，我探望她前，

表姊說她的狀態比前差了。我當時心想：「畢竟是上了年紀，難復當年勇了。」於是，當表姊駕車載我們到達她門前時，我連忙下車恭候，準備上前攙扶一名枯槁佝僂，步履蹣跚的老婦。怎知大門一打開，走出來的她竟然穿上黑皮外套、黑皮褲，腰板挺直，步履輕盈，笑意盈盈，充滿自信，恍如息影的女明星！從未見過八姑母的表弟看傻了眼，回家跟他的母親說：「若從背後看，八姑母比你更年輕！」五十多歲的舅母當然不服氣，但當她見過八姑母後，只得甘拜下風。數年前，八姑母回港省親，行動敏捷，豐采依然。

什麼是八姑母的不老秘訣？她說：「我愛閱讀，令頭腦靈活；我喜歡跳舞，可保持健康和輕盈體態；我愛助人，能做到的我會盡力而為。還有，我從不說別人是非，不想不開心的事情，也

不讓事情變得複雜。我只是保持心境開朗，開開心心的活好每一天。」我常聽母親稱讚八姑母溫文爾雅，氣定神閒，從不在背後評論別人，原來這都是她的長生不老之道。



● 閱讀、跳舞和保持心境開朗是涂嘉慧的不老秘訣。



關懷社區 ◆黃仲然

在長者群中，普遍患有白內障，聽他們說一般做手術輪候時間要兩至三年左右。長者在輪候期間因視力問題，引來的生活不便，甚或因不慎跌倒

而骨折，那就不堪設想。

白內障手術是用顯微鏡下進行，醫生利用手術儀器或超音波儀器替病人取出混濁的晶體，然後植入人工晶體，患者便可重見光明，無需住院。由於手術費用過

萬，對清貧長者來說實在是沉重的負擔。

今《松柏之聲》、亞太區眼科醫學院、香港中文大學眼科及視覺科學學系、亮睛工程慈善基金及香港電台第五台為解救當中長者的困

擾，特別為年 65 歲或以上、領取綜援或經濟困難、正在公立醫院輪候白內障手術之長者，提供免費的白內障手術。

欲接受此項免費白內障手術並符合以上資格的讀

者，請盡速於辦公時間內致電本刊登記。致電時須提供有關資料，包括：領取綜援的檔案號碼、姓名及聯絡電話等，俾可核實；符合以上資格的讀者，須經眼科醫生作詳細的眼睛檢查後，認為適合接受白內障手術才會安排手術的事宜。名額有限，先到先得，額滿即止。報名熱線：2831 3215。