



編者的話

◆謝文慧

「續訂」行動

上月出了續訂預告後，收到不少讀者的來電，表示透過電話通知續訂，又或告知未收到續訂通知信等等，在此，讓本人解釋一下有關運作及現在的情況。

在面對通脹、郵費增加及善用資源的原則下，是次「續訂」行動可為避免因寄往已遷址讀者家中或地址有誤等原因，而做浪費的問題。所以，這個行動是必須的。

凡於二零一六年十二月三十一日及以前登記之舊讀者(即編號 V59492 及以前)才會收到「續訂」信，所以並非所有讀者均會收到有關信件。讀者收到「續訂」信後，請確認信內的個人資料，包括姓名、出生年份、地址、聯絡電話及份數等，如有錯漏，請直接在回條上修正或補充，然後用附上的回郵信封，貼上郵票後寄回。

知道有不少讀者為了支持本報營運，特意在「續訂」時一併傳來善款，請讀者在支票請抬頭寫上「聖雅各福群會松柏之聲」或 St. James' Settlement，或可直接把善款存入香港匯豐銀行聖雅各福群會帳戶 004-111-287769-004，然後將入數紙連同回條寄回便可，切勿郵寄現金。

由於早前收到印刷延誤的消息，故此，有關讀者於3月份才會收到有關「續訂」信件，由於整個「續訂」行動會持續至7月中，所以是有足夠時間讓讀者完成有關程序。

最後，感謝大家的一直支持，並且有勞大家協助完成「續訂」行動，同時亦多謝大家善施的心意，好讓《松柏之聲》可以繼續為一眾讀者效勞。



短評

◆關銳煌

「中年」人的生存智慧

一個為官者成就大事最起碼的提。

日疲於奔命，應該活得從容。

一是有關 IQ 局長的「中年」人論調了，意指現今人類的預期壽命可長達一百二十歲，故此六十歲的市民便不是長者，而是「中年」人囉！但坦白而言，在未來 50 年內，香港市民有幾多人可以長命百二歲呢？

既然特區政府在安老福利服務上仍然蝸步前行，則香港日益增加的老年人口及高齡化的起居飲食方面將會面對更大的壓力與挑戰了。長者們不再企盼一個美好的退休後生活，而是如何去存活餘年啊！筆者當然深切盼望特區相關高官們有一天突然醒覺到退休保障對「中年」家庭婦女的重要性而大刀闊斧地開創新福利天地予「中年」人們。而筆者亦希望這群「中年」人亦應具備下列十種退休後心態，否則徒然心理衛生(精神健康)每況愈下，身心俱疲呀！

- (1) 你早已不是超人，不要整
- (2) 生活品質的優劣，完全取決於自己的心態。
- (3) 親情的疏離是切膚的傷痛。
- (4) 選擇朋友很重要。
- (5) 學習還是很有必要的。
- (6) 靠誰都不如靠自己。
- (7) 地位和榮譽只不過是一個杯子，而你的修養和品性才是你杯中的東西。
- (8) 心存感恩的人過得更快樂。
- (9) 笑一笑十年少，笑口常開沒煩惱。
- (10) 有個照顧你的人，是最大的幸福，沒有照顧你的人，就自己照顧自己。

各位尊敬的司局長們，凡事之成也，必在敬之。其敗也，必在慢之。切記切記，老友記們亦等候得太久遠了！生存的智慧：

《聖經》箴言 1 章 7 節：「敬畏耶和華是知識的開端；愚妄人藐視智慧和訓誨。」能言善辯，腦筋轉得快，智商爆棚是好事，但在現實社會上卻不代表一切啊，心中有愛卻勝於一切呢！

努力不懈地追求完美，有如年輕人追夢！

Carmen 在六十二歲時一股衝動跑到芭蕾舞學校報名：「當時沒考慮過筋骨已有點僵硬，又沒有跳舞根基，必須拋開自尊，和小朋友一起從基礎做起。」她準備好從零開始，堅信投放時間和努力必有成果。



梁鳳楷 腳尖上的奇妙旅程

人物掃描 ◆吳之瑩

現年七十歲的梁鳳楷 Carmen 經常在舞蹈室內練習劈腿「一字馬」動作，旁人完全想像不到八年前的她和普通長者般一樣筋骨僵硬，她笑稱初學芭蕾舞的雙腿有如「山型」般壓不下去，今天她已考取了英國皇家芭蕾舞學院的專業試中級資格，目前仍



梁鳳楷在導師郭顯佳悉心指導下練習經典芭蕾舞劇天鵝湖的舞步。

努力不懈地追求完美，有如年輕人追夢！

Carmen 在六十二歲時一股衝動跑到芭蕾舞學校報名：「當時沒考慮過筋骨已有點僵硬，又沒有跳舞根基，必須拋開自尊，和小朋友一起從基礎做起。」她準備好從零開始，堅信投放時間和努力必有成果。

在達至芭蕾舞試八級仍不斷提升水平，去年在校長的鼓勵下考得專業資格！考試並未為她帶來壓力，反而令她加倍用心。 Carmen 很慶幸八年前作了正確選擇，找到人生下一個目標：「當音樂響起我便隨著節拍起舞，享受練習的時間，心中以老師的舞姿為藍本，堅持

學習從未間斷。日子過得充實愉快，心靈有所寄托。」

她續說：「跳舞令我收穫甚豐，經鍛鍊後身體比之前健康，否則相信已得痛症。更重要的是為要牢牢記住步法和節奏，腦袋一直保持活躍。同時比之前更懂得欣賞舞劇！」

作為 Carmen 導師的鍾詠賢芭蕾舞學校副校長郭顯佳大讚她的投入和深度：「年輕人習舞在柔軟度可能優勝，但芭蕾舞不僅講技術，而是一種藝術，成熟的學生有豐富人生閱歷，更易理解角色要求，在如何用舞姿去表達反而有優勢，那種美態從 Carmen 身上盡顯，對她鍛鍊腦力也有莫大裨益。」

年青時的 Carmen 從事製衣業，

長期面對買家的要求和付貨的壓力，又要應付家庭需要，沒有自己的空間，她是在先生離世一段日子後，眼見孩子踏入事業拼搏期，並組織小家庭，才開始考慮個人的未來生活，找適合的鍛鍊方式，好好利用空閒時間。沒料到一次纖體舞班便深深被老師美妙的舞姿所吸引，音樂配合舞步感覺良好，就這樣開始了她腳尖上的奇妙旅程！

舞蹈為 Carmen 開啟了一扇門，生活充滿新的體驗和滿足感，她自言會一直舞下去。她大力鼓勵退休人士別過退隱的生活，不妨走出個人的舒適安逸範圍，嘗試在感興趣的領域發揮潛能，在退休生活上展開個人新篇章！



關懷社區

◆鍾纓

先感受他人 才能好好照顧他人

有一位朋友曾說過一個故事：一位住在老人院的伯伯每次洗澡，都會不斷推開看護員，看護員只好按着他，逼他乖乖洗澡。可是伯伯仍然每天反抗，衝突一直持續。直到一天，看護員發現伯伯洗澡時總看着窗口，又想起他的房間四面皆牆，才驚覺原來他只是想窺看窗外風光。偏偏伯伯一直沒說，看護員也沒留意，結果造成誤解。

我們常說要理解長者，其實知易行難。我們即使能想像身體不由自主是如何痛苦，仍無法親身體會那份無助。同樣地，住院長者每天盼望家人來探自己，卻難以

確切感受他下班後趕來的疲累。就算多加溝通，字句上的來回交代似乎仍然不夠。

戲劇是一個讓人「感受」的平台，讓人在語言內外交流。觀眾不但在看故事，更代入了角色，感受他的處境，與他一起面對生命難關。中英劇團自 2015 年舉辦《禧戲劇場》，讓長者及退休人士親身上台，透過戲劇訴說所感所想。本年演出主題為「照顧者與被照顧

者」，由兩個地區劇團，分別演出兩套取材自真實故事的劇目，講述兩者之間的共存與衝突。

生命是個循環，今天我們照顧別人，他朝我們需要別人照顧。在那天來臨之前，《禧戲劇場》將於四月下旬作公開演出，各位有興趣的老友記可以先往劇場慢慢欣賞體會，靜靜感受。如欲了解更多詳情，可致電 3961 9832 聯絡湯小姐。

《禧戲劇場 2019》演出資料

演出日期及時間：
26/4(五)下午 8 時
27/4(六)下午 3 時、8 時
28/4(日)下午 3 時

演出地點：
葵青劇院黑盒劇場

演出團體：
香港耆康老人福利會「雋藝劇社」、
亞洲歸主協會維港灣長者會所「世藝劇社」

正價 \$90
優惠價 \$70 (60 歲或以上高齡人士、殘疾人士及看護人、綜合社會保障援助受惠人士)

門票於 3 月 11 日起於城市售票網公開發售