編者的話

牛和獅子

◆ 謝文慧

近日讀到有一個牛和獅子的愛情故事，牛跟獅子戀愛，並表示要相愛到底。婚後大家竭盡全力去維持幸福。牛盡了全力，每天把最好的草給獅子吃，獅子雖然不愛吃草，但還是忍耐著。獅子亦盡了全力，每天把最好的肉給牛吃，牛雖然不愛吃肉，但還是忍耐著。但忍耐會有個限度，最後大家在平靜的情況下分開了。

有面臨婚姻破裂的夫妻讀了跟我說，當初大家就不要在一起！又有人說，最後獅子沒把牛吃掉算有良心了？（真殘忍）大家又會想到甚麼？

夫婦能同偕白首當然是最幸福最美滿，然而，兩個人甚至一家人相處，各人有不同的性格，不時聽到我這樣做是為對方好的說話，但卻往往沒有好結果。最近，外子鑽研人格分析課題，跟我導出人與人相處的最大阻礙之一，就是不會認錯。

中國人重視家庭，我們亦很相信夫妻、與子女有良好的關係，不單對自己，對對方，對下一代，甚至再下下一代都是有良好的影響。然而，這種體會及成功的相處方式，未必跟出身、工作、學歷及成就相關。

作者在這個寓言故事結尾度的是光看到自己盡了全力而看不到對方的盡全力，愈是盡力卻愈變得糟，究竟我會盡全力的事是甚麼一回事？是自己想要的？還是對方需要的？

在困難中，我們需要更多正能量，人與人相處，不論你活到幾多歲，特別在家人之間，要多道謝、道愛、道歉、道諒。只要彼此不放棄，找對溝通及相處的方法，從來沒有太遲這回事。

短評

香港的照顧者

◆ 何　遇

隨著香港人人均壽命已成全球之冠，早前日本厚生勞動省於7月份公布最新的數據，香港女性為87.56歲，男性為82.17歲。其次的是日本（女性為87.32歲）及瑞士（男性為81.4歲）。

在多年前，曾家訪一位60歲的女士，他是家中長女，沒有結婚。他的母親已逝世，85歲的父親患有認知障礙症，體弱，需靠輪椅出入，沒有入住院舍，兩人同住一間公屋。一個兩人單位，卻有兩部洗衣機，細問下，原來伯伯有失禁情況，經常弄髒床單，常常要清洗衣物。此外，因為失禁的情況，令到房間有尿味，故此，她又特意在房內安裝抽氣扇。為著父親的需要，她由早到晚忙過不停，亦不敢隨便外出，心怕父親跌倒。她表示只有弟弟抽空來訪，她才可以喘一喘，在長期照顧父親下，她的精神壓力十分大。

60歲照顧者照顧80多歲老人家的故事，在香港已不再是罕見。近幾年接觸退休人士工作，退休後有多些時間照顧高堂，本是感恩之事。然而，隨著父母年紀愈來愈大，照顧的工作亦愈來愈重，有資源的會聘用傭人，但亦需花時間看顧；如沒有的資源的，有關照顧工作就落在他們身上。雖說他們有時間，但很多已有家庭，並且子女亦有年幼子女。故此，他們也要發揮爺爺嫲嫲的角色，責任不比工作時輕。正如上述的60歲女兒，他希望社區有服務可派人來幫手看顧著父親，並提供個人清潔服務，可是這類長時間的到戶服務，費用並不便宜，而社福機構的家居照顧服務人手上亦不許可。

早陣子又收到一位40歲上班一族求助，70多歲母親突身體衰退，自己要返工，有關三餐希望有人可上門預備，一星期五天，可是他向附近中心的機構了解後，因人手問題，沒有一間中心可獨力提供服務，五天的服務需透過三間不同機構提供，對一個仍在職的人士來說，要花一定時間協調及溝通，對長者更是難於適應。但這正是現在的情況。這位朋友，因為照顧家人，經常請假，一方面承受工作的壓力，另一方承受照顧的壓力，誠然十分辛苦。

要紓援照顧者的壓力，打從尋找適當資源開始著手，簡便，直接的渠道大大可省卻尋找的時間。此外，當然是輪候服務時間及對服務期望，這正是多年來的問題，政府剛增加到戶社區照顧服務名額，雖知這仍遠追不及地區所需，但透過持續檢討，不斷改善，期望可盡快達至能適時及有效地支援照顧者及被照顧者的需要，做到政府所說零等候的目標。

人物掃描

勤練太極
朱天才贏得長壽

◆ 林德民

今年77歲的朱天才，在內地武術界德高望重，是當今中國陳家溝陳式太極四大金剛之一；他的中國武術達到目前武術最高段位 - 九段，國家級非物質文化遺產太極拳傳承人。朱大師精神很矍鑠，中氣十足，聲線洪量，雙眼炯炯有神，「練習太極拳是無難度的，只要有恆心和堅持，你要練拳練到家，就要每天下功夫，用時間，日久有功，拳藝自然到來」。抱著堅持精神的他，10歲孩童時候便拜師習拳，就是每天不停打，不停耍。不但可令四肢活動靈活，年青至今身體健康，他嚴厲地說：「此特別對老人家有益，可以延遲身體老化，你看我身體還可以嗎？」

朱大師常教導學員，生命在於運動，運動在於適動，因為太極剛柔並濟，經前人花心血精神總結出來，有序地隨意的甩甩手，可以收到按摩內臟之效，這和隨便甩甩手壓壓腿，實是有天淵之別的功效。

「耍太極時，我們的心情必需放鬆，不要天亮到天黑多憂多慮，飲食要有規律，清淡一些較好；睡覺要有規律，人自然長春長壽，身體也會少些病痛。」此確實也是我們養生延壽的一大方法。

太極是深藏道家學說的陰陽平衡，處處蘊藏陰陽的道理，太極是道，拳是術，耍太極就是要把這個陰陽的道理耍出來；唯太極並不是柔弱乏力，其實太極拳處處充滿攻防意識，平時耍起來慢吞吞，但一出手快如閃電，連消帶打，連防帶攻可將對手打倒在地上，所以朱大師每次傳授太極時，必先向年青學員強調心靜平和，不是單純練拳強身或防身，而是傳承一種中華文化，一種陰陽平和的文化。

向來推動太極文化的朱大師，四十年來吸引不少海外人士遠道向他拜師學習，他不單是太極拳理論教授，更是悉心向外推廣傳統文化，期望學員回到他們原來的國家後，將中華文化散播開去，讓外國人也能強身健體。故他每年必會出外教授，支持各地多與內地合辦太極比賽，以提高各地的水平，期待有一天可完成將太極拳列入奧運項目的宏願。深信如朱大師習拳的堅強毅力，太極成為奧運項目之一，是指日可待的。

•「勤練太極，可助長者延遲身體老化，強身健體。」朱天才師傅經常勸勉長者多練太極說。

關懷社區

拒絕賄選種票　維護廉潔選舉

◆ 黃仲然

新一屆區議會選舉將於今年11月舉行。該項選舉是受到由廉政公署執行的《選舉（舞弊及非法行為）條例》（第554章）監管。根據此法例，選民不可在本港或其他地方：

- 索取或接受任何人提供的利益（包括金錢、禮物等）、飲食或娛樂，從而出賣自己的選票；
- 明知本身無權在選舉中投票卻在該選舉中投票；或明知或罔顧後果地向選舉事務主任提供屬虛假的資料（例如虛假的住址），而其後在選舉中投票。

作為選民，當你決定投下手上的一票時，除了考慮候選人的品格、政綱、背景等，你還會考慮甚麼因素？你又會用甚麼方法支持心儀的候選人呢？想一想以下例子中的人物有沒有犯法？

例子一

選民A：頭先我喺街見到候選人甲嘅助選團派禮盒叫人投候選人甲一票呀！佢咁識做，攪到我都有啲心郁郁想選佢。

選民B：收人禮盒而去投人一票?! 會唔會犯法㗎？

分析：

- 候選人甲的助選團藉提供禮物等利益，誘使或酬謝選民投票予候選人甲，即屬違法。
- 選民接受有關利益而出賣自己的選票亦屬犯法。

例子二

選民C：我有位朋友喺表哥住嘅區參選，我用表哥個地址登記做選民，咪可以投我朋友一票囉！

選民D：咁咪即係「種票」?

分析：

- 選民C明知而向選舉事務處提供虛假的資料（表哥的住址）以登記為選民，會觸犯選舉管理委員會規例。若選民C其後在選舉中投票，便會觸犯《選舉（舞弊及非法行為）條例》，最高刑罰為罰款$500,000及監禁7年。大家切勿以身試法！

如懷疑選舉中出現違反《選舉〈舞弊及非法行為〉條例》的行為，應立即向廉政公署作出舉報，24小時舉報貪污熱線為2526 6366。如有任何查詢，可致電廉潔選舉查詢熱線2920 7878。如欲了解更多廉潔選舉的資訊，亦可瀏覽廉潔選舉網站www.icac.org.hk/elections。

（如對有關法例有任何疑問，請徵詢法律意見）

歡迎捐款　《松栢之聲》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 松栢之聲」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。