



編者的話

◆ 謝文慧

不少基層長者即使從全職崗位停下來，仍然兼職做清潔工和看更，賺取生活費，堅持自力更新。

最近認識一位七十歲伯伯，過往任職飲食業，自去年底失業，至今因疫情仍未找到新工作，積蓄也花得七七八八，生活拮据。他見飲食業受重創，趁這段時間增值自己、成功考到保安牌，卻因年紀大而被叫回家等消息。獨居的伯伯積極正面，屢敗屢戰，但要面對9000元的租金負擔和各樣生活使費，不得不找社工幫忙，申請抗疫

互相扶持

基金和失業援助金，更要考慮入住社會房屋。伯伯大學畢業，年輕時創業做生意，要面對目前的困境，當中的心理關口未必每個人都明白。

上期提及近月失業人數創十年來新高，部份長者也面臨失業和開工不足的問題。面對疫情，不少基金、有心企業和人士都慷慨捐贈，聯同社福機構提供援助金、短期食物援助和情緒支援。如有需要，可向就住區份的長者地區中心和鄰舍中心查詢，社工和職員也會協助。

人生路有高低起伏，請求協助尋常事，共勉之。



短評

◆ 關銳煌

在 2020 年初突發的新

疫情下的老年人心理健康

型冠狀病毒帶來的公共衛生危機，尤其病毒是對老年人帶來的威脅和傷害，對於特區政府的安老政策制定和相關部門、機構的營運管理，帶來新的挑戰和要求。

世界衛生組織對「健康」的定義是身、心、社、靈四方面都完整無缺。筆者希望再次提醒大家在身體、社會、靈性上對長者的支持外，還需努力者非「精神健康/心理衛生」莫屬了。因為不少研究都指出「情緒」是長者致病的主要誘因。長者們保持良好的情緒，對於身體健康極為重要。就老人常見的慢性病而言，便與長者心態息息相關。許多冠心病患者，就是由於不良情緒的刺激出現心絞痛和心肌梗死，導致突然死亡。壞脾氣

導致高血壓，嚴重可引發腦卒中、心力衰竭、猝死等。暴怒、焦慮、悲傷等情緒會使得血糖濃度升高，引起機體代謝功能紊亂，容易患上糖尿病。而嚴重精神創傷、嚴重心理矛盾、長期抑鬱、不滿的情緒體驗、情緒過度抑鬱、具不安全感等長者易患癌症。而消極情緒及惡劣心境會導致神經系統出現心煩意亂、失眠、健忘、多夢；心血管系統出現心動過速、心律不齊、血壓高升、心區疼痛；皮膚系統出現多汗、神經性皮炎、皮疹；呼吸系統出現氣促、胸悶、哮喘；消化系統出現食慾減退、噁心、嘔吐、便秘；泌尿系統出現尿急、尿頻、失禁、排尿困難；內分泌系統出現甲狀腺機能亢進等徵狀。

近日香港大學公共衛生學院的報告指出，三、四月間的調查顯示，受訪者中有 26.9% 及 18.2% 出現中至高程度的焦慮和抑鬱；28.6% 受訪者可能患有創傷後壓力症候群。整體而言，有達 40.6% 受訪者正受焦慮、抑鬱、創傷後壓力症狀的困擾。長者們在社區隔離政策及限聚令的影響下，內心那份孤獨感、無助感、無力感、不安全感、焦慮、缺乏知識、缺乏盼望、害怕連累到別人等等消極負面情緒都極需專業社工們去疏導支援的。很可惜特區政府在精神健康服務上滯後不少，而針對長者們的相關服務亦嚴重短缺。若食衛局真心落實推行社區長者健康中心計劃的話，長者的精神健康服務一環實不可再欠奉吧！敬祝各位老友記身心康泰，笑口常開！



人物掃描

◆ 游紹永

一飯之恩

1972 年筆者中學會考英文科不合格，我決定自修重考及做私人補習賺點收入。翌年通過會考後，我被位於觀塘區半山的慕光英文書院錄取為第一屆預科生。由於我和幾位中六同班同學積極熱心成立了第一屆學生會，校監葉錫恩議員及杜學魁校長對我的印象特別深刻，在他們知悉我那孤兒身份及困難家庭背景後，於 1974 年升讀中七開課不久後，便允許我留校在工人宿舍居住，並讓我協助身兼立法局及市政局議員的校監葉錫恩女士，翻譯書信及接見市民。學校每月還發 \$300 薪金給我。

不久，宿舍來了一位無親無故，隻身在香港打工的校工方婉華女士（華姐），年過六十的她，除了繁忙的校內工作外，還兼負起學校 20 多位老師的午餐。為了準備四菜一湯，華姐每天清早準備好課室上課之後，便匆忙下山往街市買菜，

再吃力地雙手提着滿滿的菜籃子爬上山，回學校宿舍廚房煲湯煮飯菜。午飯後，華姐忙於清洗碗碟，之後已經到了放學的時候，她又要忙着清潔課室及洗手間，直至天黑才可以返回宿舍吃晚飯。

華姐看見我是個孤兒，每天沒有像樣的三餐，她就建議我晚餐與她一起吃為老師準備午餐時預留下來的飯菜，我當然求之不得，欣然答允。自此，我每天傍晚放學後，都協助華姐清潔課室及洗手間，完結後我們便一起返回宿舍共進晚餐。一年之後，我預科畢業考入香港理工學院修讀三年全日制高級會計學文憑課程。除日間上課外，我仍然在慕光英文書院做兼職及在宿舍居住，而傍晚繼續與華姐共進晚餐。

如是者又過了一年，年邁的華姐感覺工作相當疲累，感到力有不逮，於是決意辭職返回廣東五華縣

的老家，與四個兒女及孫兒女們，安享清貧的晚年。雖然從此我們相隔兩地，但仍然保持通信。其後到 1978 年，我於理工學院畢業開始從事會計工作，得知華姐在鄉間已經耗盡以前在香港打工 30 年的積蓄，兒孫開始對她冷落，生活拮据。我想起母親說過「得人因果千年記，得人一飯萬年香」。自此在每月初，我都會把我部份的薪金郵匯給華姐，從 1978 年的 \$50 直至 1998 年她去世時的 \$500。華姐可以說是我的同事，而且更是我的「莫逆之交」，是

華姐與我分享飯菜而驅使我主動與別人分享我能力之所及！



• 多年前和華姐合攝的唯一照片，現正保存在「葉錫恩博士紀念館」籌委會。



社區自由行

◆ 德宜

各位老友記

最近困在家中會否感到無聊呢？近日 C' Gallery 舉辦「莫奈之路—林鳴崗油畫作品展」，展期由即日起至 7 月 30 日，讓熱愛藝術的老友記大飽眼福，亦非常適合愛好大自然或旅行的人士觀賞。展覽將展出近 30 幅畫家林鳴崗的作品，主題為法國北部的勒哈佛爾至南郊的吉維尼的自然景色，並向印象派創始人克洛德·莫奈致敬。

林鳴崗為著名的旅法畫

家，至今旅法近 30 年，其作品曾多次入選《秋季沙龍》及《法國藝術家沙龍》等法國藝術展，有極高的藝術造詣。他的繪畫風格結合了印象派的技巧和古典派的觀念，因此其作品多色彩絢麗，並表達對自然的關懷和深厚感情，非常值得一看。例如《威尼斯黃昏》及《夏日的小池塘》等作品描繪法國的自然風光，靈活地運用色彩及光影，向觀眾呈現作畫當下所看到的景色，讓人有身歷其景的感覺。

另外，這次的展品亦

記錄了法國多處具文化意義的景點。巴黎聖母院於去年發生大火，至今完成修復仍遙遙無期。林鳴崗多年以「巴黎聖母院」為題材，從不同時間、角度繪畫了多幅作品，記錄這座具歷史意義的建築物的原貌，是次展覽亦將會展出這些作品。而《莫

莫奈之路——林鳴崗油畫作品展

奈故居》及《莫奈故鄉小徑》等作品則描繪克洛德·莫奈生活及創作的地方，藉此紀念這位具影響力的藝術家。

大家如有興趣，不妨邀請親朋好友一起去賞畫，靜下心來欣賞自然的美，但要緊記做好防疫措施。

「莫奈之路-林鳴崗油畫作品展」

詳情如下：

日期：即日起至 7 月 30 日
 開放時間：上午 11 時至下午 7 時
 地點：C' Gallery
 (紅磡都會道 6 號置富都會 L9 層 908-910 號)
 費用：全免
 查詢電話：6811 8221



• 林鳴崗的繪畫風格結合了印象派對色彩及光影的運用，和古典派以精神為主的理念。

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。