



編者的話

◆ 謝文慧

疫情下，個個都是廚神。平日的「無飯家庭」開始拿起鍋鏟，煮有營家常便飯；親子時間多了而一起整曲奇、比薩和麵包，這些都是疫情下溫馨的生活日常。

相信大家都有聽

半杯水



過「半杯水」的比喻——樂觀者經常只看到自己擁有半杯水，而悲觀者則只看到自己失去半杯水。最近看了一篇關於心理健康的專欄，當中提到掌握「沒有半杯水卻又有半杯水」的精神才最重要。意思就是說要清楚知道自己失去甚麼、擁有甚麼，知道自

己的幸福卻又知道自己的限制，才是真正的認識自己目前的狀況。

長者近日其中一個限制是難於外出，收到讀者的來電，表示近月少了到中心，難取閱《松栢之聲》。大家可致電 2831 3215 訂閱，我們會每月寄到府中，方便閱讀。



短評

◆ 周永新

新冠肺炎疫情下的生活

今年7月開始，新冠肺炎疫情出現反覆，每天確診個案從數十宗躍升超過3位數字，情況令人憂慮。有傳染病學專家形容，這可能只是社區首次爆發，就算將來疫情緩和，也不能確保不會出現另一輪爆發潮。觀乎疫情在世界各地感染的情況，疫情可說仍處於高峰，未有緩和的跡象；而一些國家和地區，在疫情受控之後，因為放寬社交距離，疫情再一次變得嚴峻。

第一，關於預防和對抗新冠肺炎病毒的傳播，看來市民必須作出心理準備，這將是長期的工作。換言之，就算疫情緩和，市民外出乘搭公共交通工具時，最好還是戴口罩，除了保護自己，也是為了保護他人；勤洗手也十分重

要，應成為我們日常生活習慣。第二，為了防止疫情再度爆發，市民在生

活模式上必須作出調整。香港過往有不少大型慶祝活動，例如燒放煙花，維港兩旁聚集了數十萬人觀看；這些大型集會，將來可免則免，慶祝可以有多种方式，主辦單位應想變通的辦法。另外，市民也喜歡熱鬧，飲宴在所難免，但疫情未完全消失前，這些大群人聚集的場面，就算沒有限聚

人流量管制成為長久的措施。

第三，疫症流行期間，市民除了好好保護自己和他人外，更應想念那些受疫情影響的人士，例如獨居長者，因疫情減少外出，生活難免孤獨，我們一句關心的話，可帶來無限的安慰。又如在疫情中有成員失去工作的家庭，收入受影響，政府和社會都應伸出援手。

看來預防新冠肺炎病毒的疫苗，還有一段時間才出現，我們應在生活上好好作出適應。

總會聊上數小時。她的搞笑技倆往往令人笑不攏咀，而我則模仿梁詠琪在《嘔》片中般叫她「奶奶」，二人常常笑作一團。

Bonnie 姐少年時從澳門到香港，十六歲投考電影演員，幕前幕後所有崗位都曾涉獵。後來她加入「無綫」，既演電視劇，又在綜藝節目中演出，如在《樂聲姻緣》中當胡章釗的助手。之後數十載，她參演了無數著名的電視劇，將一生奉獻給演藝工作，是一位敬業樂業的多

面演員。

Bonnie 姐覺得可以做到自己喜愛的事情，又得到許多人的愛護和觀眾的愛戴，令她覺得無憾。她很感謝和尊重多位在她的演藝生涯中曾經給她機會和幫助她的人，並寄語年輕演員要擴闊視野和思想，不斷學習，不怕吃虧，更不要以為自己是藝人便高高在上。我還記得我首次與 Bonnie 姐見面時，她送我一束絲花作見面禮，足見她是一位平易近人，樂於交朋友的前輩啊！



塗寫人物工作坊

◆ 涂小蝶

儘管《射鵰英雄傳》在過去半個世紀多次被拍成電影和電視，對於香港觀眾來說，提起梅超風，大家始終都是會想起 Bonnie 姐黃文慧。

對於由自己塑造出來的梅超風深入人心，成為經典，Bonnie 姐最感謝監製王天林的提攜。當時她年輕貌美，不想扮演造型陰森可怖的



● 無論是昔日的豪放反叛少女，或是今天的搞笑奶奶，黃文慧都演得非常出色。

經典黃文慧 梅超風

角色，打算辭演。可是王天林向她保證只要她用心演出，日後觀眾一定記得她。王天林沒有欺騙她，至今大家都記得她的梅超風，地位無人可代。

Bonnie 姐在電視劇《京華春夢》飾演的三少奶一角更曾令她成為廣州的大紅人。一九八零年，她與家人到廣州開設小型酒店。開幕時，廣州電視台正好播映《京華春夢》。當地人知道劇中的三少奶是酒店老闆，爭相光顧，竟將酒店的玻璃牆逼破。

在廣州工作十年後，Bonnie 姐返港加入亞洲電視當藝員部主任，效力二十年。同時，她一直參加電影和舞台劇工作，後來亦重返螢幕。她是杜琪峰喜用的演員，在《嘔咕嘔咕新年財》中飾演患上腦退化卻活潑精靈，既惹笑又催淚的母親一角更在觀眾心中留下非常深刻的印象。

私底下的 Bonnie 姐也是幽默風趣，坦率開朗。我們每次見面，



關懷社區

◆ 黃仲然

疫情復燃，市民需再次在家抗疫，戶外活動受到不少限制。幸好現今科技發達，即使足不出戶，只要一機在手，便可滿足通訊、娛樂及購物等需要，為沉悶的生活增添樂趣。根據政府統計處的調查，直至 2019 年，已有六成 65 歲或以上的長者使用互聯網，每 3 名長者便有 2 名使用智能手機，可見長者運用智能科技的情況愈趨普及。政府資訊科技總監辦公

樂齡 IT 易學站

室建立了「樂齡 IT 易學站」，為長者提供一系列有關資訊科技的課程，當中的免費網上課程內容豐富，跨越不同主題，例如：網絡安全、網上購物及流動應用程式等，每節課約半至一小時。以下為大家簡介兩個有關流動應用程式的課程。

智能保健

香港的醫療系統持續緊張，想必大家很想知道更多健康及醫療資訊。「智能保健」課程由香港理工大學活齡學院提供，教授如何使用

「醫管局與你」及「預約通」等流動應用程式。「醫管局與你」為市民提供醫療服務及健康活動資訊、查閱醫院資料、醫療收費及專科門診輪候時間等服務。「預約通」則可用於預約專科門診新症及查閱新症輪候時間。

課程也介紹一款為糖尿病患者而設的應用程式，幫助患者記錄每日的血糖值，並設有提醒服藥及覆診等功能。此外，亦介紹了兩個健康飲食的應用程式，提

供健康食譜及食物的營養價值等資訊，以助大家建立良好的飲食習慣，保持身體健康。

康樂文化一站通

雖然疫情下大部分康樂場地和博物館都暫停開放，但大家也可預先學習運用智能手機租借場地，需要時便能輕鬆掌握。「康樂文化一站通」課程由香港公開大學長者學苑提供，主要介

紹如何使用「電子圖書館」、「康體通」及「香港電台隨身聽」等流動應用程式，以助大家續借或預約圖書、租訂康樂設施及獲取資訊等。

以上課程均設有短片及文字稿，可隨時重溫。如欲進行網上課程，請瀏覽「樂齡 IT 易學站」網站 (<https://www.it2.gov.hk/>)。

網上課程

<p>保護流動裝置 課程預計約30分鐘 開始課程</p>	<p>網上購物 課程預計約1小時 開始課程</p>	<p>智能保健 課程預計約30分鐘 繼續課程</p>
--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------