



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第三十三期 8/2010-11/2010



長者夫妻相處之道

不是每一段婚姻都能夠成功地信守過一生，夫妻兩人能恩愛終身，箇中必定有它可發掘的成長歷程和幸福真諦的故事。市面上，有關婚姻的講座和書刊多如繁星。遺憾的是現今婚姻觸礁和破碎家庭仍層出不窮，你可會問那些所謂婚姻專家之言，是否紙上談兵；甚至笑言他們自身難保，教人卻不能自救，在婚姻成長路上也曾碰到焦頭爛額，吃盡不少苦頭。

或許我們都正在人生的下半場，你會否對美滿的婚姻生活仍存有憧憬？夫婦面對婚姻生活的不同經歷和考驗，又有多少人能相信他們曾許下的廝守終身，甘苦與共的承諾是婚姻關係中一個重要的學習歷程。如果你仍有興趣知道我這位不是婚姻專家的朋友，跟你們一樣，也會為了家庭經濟和金錢、孩子生育與教養、婆媳關係及性情生活等問題經歷不順意之時，誠意邀請你一起分享培育婚姻的小秘密。

回想人們為甚麼要結婚？相信各人自有不同的動機，可能是兩情相悅、同諧白首或者是希望生兒育女，延續後代，甚至簡單的認為結婚是人生必經階段。誠然老夫老妻，也會對婚姻存在某些的迷思，而產生錯誤的期望和輕蔑。雖然看似愛火已經淡薄，但餘燼仍存、重燃餘燼正是避免日漸變成同床異夢、話不投機、各自修行的困局中。回顧健康婚姻關係的案例，他們都堅守強化夫妻之間的喜歡與傾慕的情誼，親密分享。無論另一半個性上的缺點有時令人難以忍受，甚至婚姻關係曾出現衝突和抗拒，也能擁有妥協折衷的穩固基礎，同心建立天長地久的愛情。

正所謂老生常談：「相敬如賓」。專家之言也提出健康婚姻關係涉及夫妻兩人(1)對婚姻的委身、(2)信任與誠信、(3)分擔家庭責任、(4)協調與適應、(5)互助與關懷、(6)溝通與寬恕、(7)敏銳對方的情感需要、(8)讚美與尊重、(9)摯愛情感的流露、(10)優質的相處時間、(11)甘苦與共的承擔能力及(12)靈性生活的分享等重要因素。婚姻就像舞蹈，總有機會跳得不合拍、跳錯舞步的時候。因此連非常恩愛的老夫妻都要克服婚姻生活裡的小磨擦、甚至會因芝麻小事鬧得劍拔弩張。儘管夫妻存有歧見，會不喜歡某些問題，但不會讓爭執持續，惡言相向，把問題鬧僵。如果夫妻兩人多麼堅持己見，互相指責的情境出現時，建議彼此以溫和而非刻薄的言語對待。當緊張氣氛降低後，嘗試表達試圖修好的訊息，減低雙方被強烈的負面情緒遮蔽，不要把意見鬧僵變成隨時開戰，使情感傷害更深。即使夫妻之間發生爭吵，婚姻舞蹈不一致，只要彼此學習將衝突傷害減至最低，防止失腳跌倒，就能看見妥協和修好的舞步。

「信守一生」的婚姻是一份委身的盟約；是兩個獨立個體在相愛交往的成長歷程；是樂於忠誠並關注對方的幸福和美好人生，努力投向共融的生活學習。或許有不少對夫妻為了應付工作壓力或忙於照顧家務子女，而無暇花時間來培育彼此感情；恐怕有時間也想尋找個人空間，餘下來還有多少時間給與對方，刻意互相討歡心呢？話雖如此，婚姻愛情仍要不斷增進和保養，好好珍惜相處時間，用心尋覓滋潤愛情和歡愉的相處時間。俗語話：「夫妻同心、其利斷金」。生命總有困難和挑戰，夫妻若能同舟共濟、甘苦與共，跨越婚姻旅程的每一個難關，總會變成人生路上一連串的祝福和恩典，讓愛火綿延。

羅健文博士 PhD, AFHKPCA
家庭與青少年成長研習工程師



舒潤集



愛是永恆 當所愛是你

JOE JR.

歌影視紅星 Joe Junior





柔情似水 如茶香

二零零九年十二月二十八日是朱伯和小薇結婚五十年的金婚紀念，兩人雖然是以父母之命而結婚，卻恩恩愛愛地活了半個世紀。



父母之命

當年小薇約十七、八歲，經父母之命與素未謀面的朱伯結婚，婚前小薇憧憬著童話式的婚姻生活，但原來與老爺、奶奶、姑奶一齊生活又是一個新挑戰，小薇覺得愛丈夫也要愛他的家人，故一一克服了相處的困難。

跨過大病，更懂珍惜

小薇婚後與朱伯誕下兩女三子，她主內，照顧家中大小事務，朱伯在一間百貨公司擔任部長，雖然生活不算富足，但一家總算溫飽。可是在1979年朱伯患了一場大病，生命危在旦夕，當時朱伯對小薇說：「對唔住，我要走先！」小薇鼓勵他說：「你一定睇到子女長大，子女會養番你。」就憑著太太的鼓勵，朱伯康復過來，並照常工作，雖然晚上常常因痛楚而睡得不好，但為了仍然在學的子女而堅持下去。由於朱伯不適合再吃公司的飯餐，小薇天天跑到朱伯的公司，送上兩餐給朱伯，直至八八年子女出身後才退休。退休後朱伯身體仍不大好，2000年因心臟病而要進行通波仔手術，2003年又因腸病要進行手術，當時朱伯的情況很差，常抱怨自己是家人負累，小薇便安慰他說：「你要撐住呀，如果唔係，我就會變成人球，每個月都要去唔同仔女嘅屋企住，到時就慘喇！」由於小薇積極樂觀、不離不棄的態度感染著朱伯，令他們可以跨過一個又一個的難關。經歷大病後，令兩人的感情更牢固。當小薇患病時，朱伯會緊張得睡不著，而小薇對朱伯更是照顧周到，仿似是朱伯的守護天使。

退休生活

退休後，朱伯加入了信義會，擔任詩詞班義務導師，小薇則擔任義務助教，在課堂上，朱伯一邊講書，小薇在一旁改簿及協助其他同學，默默支持著身邊的丈夫。除此，他們還參與「齊唱新歌」等活動，朱伯更常常教小薇唱歌，真正是夫唱婦隨。

感情如茶香

在訪問的過程中，小薇和朱伯都是較含蓄的一對，他們不會在人前拖手或甜言蜜語，但兩人的眼神已盡在不言中。問到朱伯最欣賞太太什麼，朱伯回應是小薇全心全意照顧家庭，對自己和子女無微不至。小薇則欣賞朱伯十分顧家和愛錫子女，而且從來不會在別人面前責罵自己，有題會慢慢解釋，令她感到受尊重。這些看似簡單的相處之道，如果缺少了愛、包容、體諒和堅持是一定做不到的。閒時，小薇還會泡製拿手茶粿給朱伯品嚐，加上一壺普洱茶，他們的感情就像淡淡的茶香，清香而持久，瀰漫在每天的生活中。

婚姻習俗話當年

六禮 吉文

傳統婚嫁禮儀是男女雙方人生重要轉捩點，在宗族地位上亦是重要的分水嶺，所以整個程序都環繞著：「福、祿、壽、喜、財、吉」六大核心主題及「崇紅、尚新、團圓、吉祥」四大觀念而設計，當中事物會透過方言上的諧音，形象上的會意，再經老百姓合理想像，便牽附

1. 過大禮

過大禮時所送的兩對椰子屬棕櫚科植物，由葉、根、莖、果都各有用途，世稱「生命樹」或「福樹」，我們嫁娶時取諧音有「爺」、有「子」再加新郎正是「三代同堂」的好兆頭，亦寓意子孫會世代綿延。女家回禮送的蓮藕是「佳藕天成」；柏葉、柚葉乃大吉大利之葉；石榴則取「榴開百子，多子多孫」之意。

2. 搬嫁妝

父母為出嫁女兒添置的四季衣裳，是祝願女兒從夫以後便「春夏秋冬，安泰吉祥」，嫁妝中亦有龍鳳被、鴛鴦枕、龍鳳碗筷等，重點在「衣」和

3. 安床

安床時會在床上安放喜果：紅棗、花生、桂圓乾、荔枝乾...，祈求夫妻生活暢順，「早生貴子」，在子孫桶和子孫盆襯托下這願望更形立體生動。

4. 上頭

上頭乃人人禮，上頭「甜蜜圓滿」命，大放



濃情 定格

訪問前，筆者期望先拍攝一幅合照，夫妻二人毫不扭捏，一口答應，丈夫步雲隨即自然嫻熟地搭著太太玉冰的肩膊。合照後，玉冰故作浮躁跟丈夫說：「好熱呀，坐開啦。」眼見對方不作反應，她轉用溫婉柔情的聲線在他耳邊重覆其訴求，步雲顯然非常受落，以行動配合……

唔相愛就唔會一齊

五十多年前，步雲與玉冰在朋友介紹下認識，當時兩人同樣生活拮据，不禁由憐生愛，不經意便走在一起了。幾十年來，他們從沒有真正鬧交，究竟有何相處之道呢？兩口子認為坦誠非常重要，因為兩人之間不應存有祕密與保留，同時若然對方的意見有道理，自己亦需要接受。筆者稱讚兩人恩愛，玉冰回應：「唔相愛就唔會一齊啦。」步雲用力點頭表示認同。步雲又表示自己近年身體弱、記性差，太太則說：「服侍照顧係辛苦，但我寧願跟心愛既老公同甘共苦，捱得一年得一年。」兩人均覺得表達愛意是由心底發出的，一點也不「肉麻」，正如昔日他們拍拖逛街也會搭膊頭和拖手，玉冰補充：「幾歹都要拖住(手)呀！」



獨處與尊重

玉冰感到悶悶的時候，會捉波子棋自娛，活動腦筋外，更將煩惱忘卻，心情逐漸轉好。玉冰即席示範如何左手跟右手下棋之際，旁邊的步雲聚精會神地觀察著太太。為何不跟丈夫下棋，玉冰裝出沒好氣地說：「哈哈，佢係懶豬，唔肯學。」從筆者的角度，步雲與玉冰擁有自己獨處空間，卻懂得互相尊重。

面對逆境 感情更堅穩

作為虔誠信徒，步雲與玉冰每週風雨不改到鄰近教堂聚會。由於步雲不良於行，玉冰在旁攙扶，未有埋怨。「知佢行得慢，我地咪早啲出門咯！」玉冰輕鬆道來。兩人雖然多花時間與力氣才到達，但路途總是甜蜜的。最近，他們遇到一個考驗。他們在前往教會途中，玉冰忽然腳軟倒下，步雲連帶亦失腳跌傷，意想不到的是一位路過中年漢不但沒有施以援手，反而拾起步雲跌出的眼鏡，拔足而走，令兩夫妻大感無奈與氣憤。然而，兩人互相扶持的精神未變，意外後每日三次為對方摔跤打藥油，傷患終有改善。玉冰笑道：「而家無事喇，咁好幫我摔跤打，要請佢（丈夫）飲茶，但係佢找數喇！」兩人對望一下，咧嘴而笑。一個難題困局，反而成為兩人面對逆境的深刻體驗，讓感情更堅穩。

整個訪問裡，步雲較為沉默，但眼神總離不開太太，對於她妙語連珠，他亦流露出享受與欣賞；當訪問結束，步雲主動輕吻太太面龐，難得攝影師把握時機，將兩人的恩愛濃情定格。

5. 迎親

迎親是常說的出門、入門，中國文化是早熟文化，特色是追求「天人合一」和諧關係，大喜日子拜天地祈求保祐「家門和順大吉昌」。而敬茶是至今最被重視的環節，皆因含有「酬謝父母，答謝親友」的重大意義。

6. 回門

回門燒豬有紅皮赤壯，家肥屋潤之意，亦有新人會吃回門飯，意義是家中添人進口，歡迎新女婿成為家中一員，所以亦有名堂是食「新女婿飯」。

大禮儀」之成
三碗湯丸是
則是返照本
表「光明繼
又比喻「有
尺意謂「良

古時婚姻小知識

古時的婚嫁必須要做足三書六禮，究竟是指什麼？三書乃聘書、禮書、迎書的統稱，是結婚的三份文件。六禮乃納采、問名、納吉、納徵、請期、親迎六個結婚禮節。但因時移勢易，現在已甚少人談及三書，六禮亦與現今所說的有所出入。

古時三書六禮闡釋表列如下：

三書	闡釋	六禮	闡釋
聘書	訂親之書	納采	提親
禮書	禮物清單	納吉	過文定
迎書	迎娶新娘之書	納徵	過大禮
		請期	擇日
		親迎	迎親

資料來源：羅勤芳中華禮儀

小股東如何面對供股集資

供股或不供股

當你考慮過以上的因素後，你或許已可以決定是否參與供股：

供股：你會有不少於十個營業日的時間考慮是否行使供股權。如果你決定行使供股權，應在指定限期內填妥有關表格並繳付所需款項，然後將文件交回股份過戶處。如果你的股票由銀行或經紀行託管，便應及早知會它們，讓它們在截止日期前有充分的時間為你作出安排。

不供股：如果你決定不行使供股權，則毋需採取任何行動。然而，由於公司將發行新股，你的股權將會被攤薄。此外，你亦可透過股票市場將供股權出售，但你要留意供股權設有指定的買賣期，過期後供股權將變成一文不值了。

其他注意事項

你應多加留意供股章程列明的重要日期，例如可買賣供股權的期間等資料。另外，由於經紀行或銀行需要時間處理供股申請，因此通常會要求你在認購限期前一至兩日通知是否供股，你應緊記詢問經紀行或銀行其內部設定的通知限期。經紀行或銀行在代你辦理供股時，亦可能會有一些收費。而你亦應該問清楚若申請額外供股股份不成功的退款方法。

至於持實物股票的投資者，則應留意供股章程、臨時配股通知書和「認購額外供股股份」的申請表格將於何時寄發。若未能如期收到這些文件，便應立即向股份過戶處查詢，否則會被當作放棄供股。

供股結果

透過經紀申請供股：

在供股結果公佈後，成功

申請的股份便會存入你的戶口。

持有實股申請供股：

在供股結果公佈後，實物股票

便會寄發給你。

investEd
學·投資

何謂供股

上市公司為籌集新資金，可能考慮發行更多股份，而供股是其中一個最常見的集資方式。上市公司會邀請股東根據手上持股量，按比例以一個低於市價的折讓價認購這些新發行的股份。例如，上市公司以“四供一”進行供股，股東每持有四股股份，便可認購一股新股。此外，合資格股東更可以申請「額外供股股份」，即申請認購其他股東放棄認購的部份。

供股資料

當上市公司提出供股建議時，它會刊登公佈解釋擬集資的原因，以及建議的條款和細則。公司亦會印發供股章程，載列供股的詳情和供股期間重要進程的時間表。

如果你持有的股份以自己的名義登記，你將會收到供股章程、臨時配股通知書和「認購額外供股股份」的申請表格。持有碎股的股東或會獲優先分配額外供股股份，好讓他們的持股數目增至完整手數。

考慮因素

雖然上市公司通常會以低於股份市價的折讓價發行供股股份，但你切勿只以供股價去決定是否供股。你首先要了解上市公司供股集資的原因，以及供股的各項條款。甚至在哪些情況下上市公司會決定取消供股集資。這些資料都可以在供股章程內找到。

買入供股股份，實質上是增加對有關公司的投資。因此，與認購新股一樣，你應考慮公司的發展前景及管理層的能力；同時，你也應考慮自己的財政狀況，然後才決定是否供股。

食得有營 長者痛風飲食

註冊營養師
陳國寶先生



日常碰到的慢性病之中，痛風症的飲食治療最令長者們困擾。由於與痛風症相關的飲食禁忌實在太廣泛，什麼豬肉、魚肉、豆腐，甚至是冬菇、西蘭花都不能吃，所以若真的患上痛風而要戒口，着實令日常飲食選擇大幅減少。但有趣的是不少害怕痛風而戒口的長者們其實並沒有患上痛風症。

長者們常有不同的關節痛症，因此容易混淆痛風和風濕性關節炎，若錯誤地對號入座，不單會加劇病情，亦會因不必要的戒口而令飲食變得無味，嚴重的更會影響正常的營養攝取。

痛風的成因是血液內的尿酸無法有效被身體排出，累積在關節上所引起的痛症，因此在診斷時需要進行血液尿酸水平測試，若尿酸水平正常，便代表不是患上痛風症，長者們亦無需不必要地戒口。另外，痛風症多影響手指、腳指的關節，若果痛症出現在手腕、膝蓋，大概都不會與痛風有關。

痛風症的飲食治療主要集中在減少攝取食物中的普林(purine)，從而減少尿酸在血液中的水平，當尿酸水平回復正常，痛症自會消失。在長者飲食之中，普林主要來自肉食、內臟、貝殼類海產和骨頭湯等，因此痛風症患者要減少進食該類食材，例如改用少量瘦肉代替豬骨煲湯，亦有助降低血液內的尿酸水平。

痛風症患者亦要戒酒，特別是啤酒，當中的酵母成份最易令尿酸水平上升。至於蔬菜類食材當中，亦有不少含有較高普林水平。例如豆腐、花生、栗子、金針菜、鮑魚菇等食材，痛風症患者便每星期不宜吃多過一次。相反米飯、麵條、薯仔、雞蛋、水果、大部分的綠葉菜及牛奶、芝士等乳製品，其普林水平偏低，多吃亦不會影響尿酸水平。

最後，無論長者是否患有痛風症，都需要多喝清水，幫助清理血液內的尿酸和其他新陳代謝物。只要保持均衡飲食和理想體重，便可舒緩和預防各種各樣的痛症。

健康餐單推介

早餐：
牛奶麥片 / 果醬多士
午餐：
紅米白飯 / 涼瓜炒蛋 / 冬瓜魚片湯

下午茶：
瑪莉餅 / 提子10粒
晚餐：
白米飯 / 番茄煮鮫魚 / 蒜茸炒白菜仔 / 雪梨1個



養生有法

香港浸會大學中醫藥學院教授
黨毅博士



「詩詞療法」與延緩衰老

首先，「讀詩寫詩」可以使我們熱愛生活，注意觀察，善於感受，勤於思考。對生活所引起的豐富強烈感情是寫詩第一個條件，缺少了它，就寫不出好作品。這就是為何愛寫詩的人，在面對名山大川時，就容易產生靈感，「詩興大發」。

第二，經常「讀詩寫詩」可保持飽滿的激情，可激發積極的人生態度。人生不可缺少激情，而日常生活被繁雜事項所煩擾的人更需要激情。應該說，現代人的激情被磨得愈來愈少了。

第三，讀詩是一種享受，寫詩是一種創作。有人說：一首詩是心靈的雕塑。無論是享受還是創作都是令人愉快的經歷。

第四，「讀詩寫詩」有利於鍛煉腦力，防止衰老。不但在讀詩時需要用腦，措辭選字時更需要「絞盡腦汁」。此外，「讀詩寫詩」的人還必須具備其他條件，如豐富的想像、詩的語言、詩的表現手法、詩的韻律等。這一切都需要不斷地學習。

「填詞作賦」也是抒發感情的方式之一。在自我調攝作用上與「讀詩寫詩」有異曲同工之妙。在生活遇到挫折時，填詞作賦可以積思頓釋，堅定信念；在情緒低落時，填詞作賦可舒緩痛苦，重新振作；在高興時，填詞作賦可以表達熱情；在遇事感慨萬分時，填詞作賦可以抒發所思、表達所感。

古人云：「詩必窮而後工」。這裏的「窮」並不一定是沒有錢，主要指的是不幸運，包括工作、生活和身體的不順利。現實生活的不如意，有時未必是一件壞事，它使人冷靜，從而正確認識自己，重新認識人生，往往在這種情況下完成的詩詞最完美。

「填詞」與「寫詩」有何不同？俗話說：「詩言志，詞抒情」。詞的魅力在於它的字裏行間浸滿的是說不出來的感情。詩人葉嘉瑩說：「詞是一種有很豐富想像餘地的作品，可以給讀者更自由的聯想。而詩則是言志的，即使寫得再好，可是卻都說出來了。」

其實，詩詞歌賦都是一種形式，重要的是借助這種方式淨化心靈，調整心境。

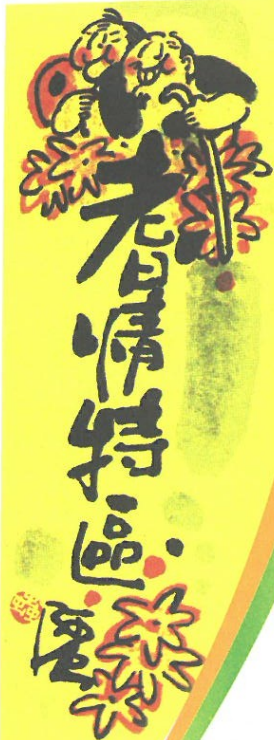
我的詩詞老師愛寫舊體詩，在八十多歲時還完成了他的第4本詩集。為什麼這麼筆耕不停呢？原來這也是他的養生之道。且看他的兩首詩。

耕詩

耕詩半世奈情何，
戰亂烽煙入夢來。
人謂暮年宜憩息，
偶然弄墨免癡呆。

老有所為理舊箋，
共鳴瀟灑各怡然。
健行好讀仍抒詠，
不喜狂言愛直言。





健康寶庫 聖雅各福群會

根據最新的資料顯示，香港每4人就有1人為長期病患者，更有46%的病患者為65歲以上。聖雅各福群會自去年11月開創全港首個服務 - 「健康寶庫」(Health Bank)，此寶庫乃是解決長期病者在治療疾病過程中所衍生的種種生活及經濟困難與壓力。

健康寶庫其中一個重要服務 - 「惠澤社區藥房」，乃是本港首間由非牟利機構開辦的社區藥房，藥房主要向領取綜援、低收入人士及長者提供資助，以較優惠之價錢售賣由醫院管理局所發出的自費處方藥物。申請者必須透過社工審核才能購買藥物，現時售賣之藥物包括柏域斯、健骨龍、樂壓舒、安糖健、怡干樂、維干健、博壓舒等藥物，目的是減輕弱勢社群購藥治病的負擔。

此外，聖雅各福群會更聯同香港醫院藥劑師學會舉辦「藥療輔導服務」，為病患者提供個別或到戶的用藥輔導，講解藥物之藥效、副作用等問題，更會舉辦「專科專藥藥療輔導小組」，如糖尿病、心血管等疾病，從而達到「知藥用藥」的目的。

健康寶庫還包括「家居醫療用品支援計劃」、「電費助貧弱」、「到戶理髮服務」、「診病交通費支援計劃」等服務，希望透過一系列服務，紓緩長期病患者長期因醫療問題而所帶來的沉重經濟壓力。如查詢服務詳情，請致電2835 4320。



信義會改善家居及社區照顧服務

服務介紹

目的:

由跨專業醫護人員及社工合作，為體弱長者提供服務，務求使體弱長者可以繼續在家安享晚年。

服務內容:

1. 護理計劃：
基本護理，例如：量血壓、驗血糖、量體溫、磅重、驗尿等
特別護理，例如：失禁護理、呼吸護理、傷口護理、糖尿護理、喉管更換等
個人護理，例如：餵食、洗澡、洗頭、剪髮、換衣服等
2. 保持活動能力的復康練習：
支援服務，例如：預防意外、醫務用品處理、定期報告及轉介服務等
3. 護老者支援：
日間暫託及住宿暫託
4. 廿四小時緊急支援
5. 家居環境安全評估及改善建議
6. 家居照顧，例如：洗衣、執拾、家居清潔等
7. 膳食遞送服務
8. 交通及護送服務 (服務次數及方式會按不同需要而訂定)

服務對象:

65歲或以上人士(年齡介乎60至64歲的長者，如証實有需要，亦可使用此服務)經『安老服務統一評估機制』評核為身體機能中度或以上缺損的體弱長者。

費用：根據現行家務助理及日間護理服務的標準收取。

查詢及申請:

可向醫務社會服務部、家庭服務中心、長者地區中心和長者鄰舍中心提出申請，或致電2698 4881查詢。



「平安手機服務」

0 擔心 1 擊平安

為進一步讓長者外出時，可享隨身、自在與安心的保障，長者安居服務協會推出嶄新的「平安手機服務」。「平安手機」為一項特為活力銀髮族開展的服務，使用者有需要時，只須按動機背特設的「平安掣」，即可接駁到由協會直接管理、擁有14年豐富服務長者經驗的24小時呼援中心，獲緊急支援。使用者更可以0機價出機，真正做到「零擔心，一擊平安」。

機價	月費	通話分鐘		網內短訊	合約期
		基本通話分鐘	手電傾分鐘		
\$0	\$198	\$500	\$300	10000	24個月
\$780	\$178				18個月



充滿純潔愛情之家，隨處無不快樂。(哥白)

香港教育學院「長者學院」與 信義會長者綜合服務合辦

「樂為耆師」 長者導師培訓專業證書課程

本課程為期6個月，由2010年10月至2011年4月共60小時

課程概要：

終身學習理論與研究、高齡學習發展及趨勢、
長者學習心理與需要、針對高齡學習的教學法

對象：

高齡教育導師、長者課程統籌、社工及有興趣之長者

授課地點：大埔香港教育學院

時間：逢星期三下午

截止報名日期：2010年8月31日

學費：\$3800(全期)

查詢電話：3124 7633

報名方法：

網頁下載報名表格，填妥後郵寄或傳真至
馬鞍山長者地區中心 或
大埔香港教育學院 D3座2樓03室

網址：www.elchk.org.hk/service

www.ied.edu.hk/elderacademy/



「緩痛綠洲」智慧與實踐 長者痛症管理計劃分享會

信義會於2007年成功獲香港公益金資助推展為期三年的「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃。總結多年經驗，信義會希望從分享開始，讓業界同工一同起步，協助長者以積極的態度面對長期疼痛所產生的負面影響，並訂於2010年8月27日(星期五)舉行「緩痛綠洲」智慧與實踐：長者痛症管理計劃分享會，當天更邀請到梁玉麒博士、註冊中醫師、物理治療師及香薰治療師主講。
詳情如下：

日期：2010年8月27日(星期五)

時間：上午9時30分至下午5時30分

地點：溫莎公爵社會服務大廈 [灣仔軒尼詩道15號1樓禮堂]

對象：社工、護士、物理治療師、職業治療師、前線同工及
大專院校學生

費用：\$150 (參加者可獲贈「緩痛綠洲」分享集及
痛症管理-長者服務應用手冊 各一本)

備註：出席全日分享會的同工可獲發證書

如有興趣參與此分享會，歡迎致電 3124 7633
與信義會馬鞍山長者地區中心聯絡。



記得早陣子光纖之父高錕教授拿諾貝爾獎時，打開報紙見到大字標題，「忘記光纖，忘不了太太」，單是這個題目，已足以讓不少作家撰寫一個盪氣迴腸的愛情故事。星島日報是這樣形容的：「或許高教授是上天派來造福人類的天使，完成大任後怕他洩露天機，惟有刪除他的記憶體，可是他沒忘記相伴半個世紀的太太，告訴世人名利身外物，愛才永恆。」

高錕教授的故事當然令人回味無窮，但其實這些盪氣迴腸的愛情故事也可以在我們一班經歷了大半世紀的長者身上找得到。編輯小組訪問了兩位同樣恩愛的長者，一個相敬如賓，細水長流；一個愛得轟烈，愛得激情，兩個故事均令編輯小組成員反省現代人對婚姻觀念的不同。面對現時婚姻問題愈來愈嚴重，我們希望高錕教授的故事及兩個主角給大家一個新角度，認定「愛是永恆當所愛是你」。

編者話



督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

以人為本 處處顯關懷

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

沙田多元化老人社區服務中心