



荃灣官立工業中學校友會專刊 歡迎會員投稿 稿件請寄本刊編輯部
 編輯部地址：香港上環德輔道中 244-252 號東協商業大廈 5 樓
 電話：2314 5811 傳真：2739 3720 email:info@twtsaa.org.hk Website:http://www.twtsaa.org.hk

校友會第八次周年會員大會聯歡聚餐

崔偉誠 (1977)

荃工校友會由 2002 年 10 月 27 日成立至今，由四屆校友會主席包括伍遠幸、陳捷偉、勞富文、及范英明的帶領下，已經邁向第九年。第八次的周年會員大會及第五屆幹事會選舉已於 2010 年 4 月 24 日在九龍塘又一村花園俱樂部順利舉行，共有 120 人出席，當中包括張震東老師及師母、胡李淑齡老師、譚錦添老師、朱永成及周德淞老師等、內地助學計劃成員和荃夜校友會代表等。

於周年會員大會上，范英明主席匯報幹事會過去一年的會務及活動，本校友會共有 788 名校友。於 2009 年 8 月校友會因應內地需要共籌得人民幣 160,000 作為協助廣西梧州藤縣琅南鎮的大滄小學復修破落的教學樓用途，讓小朋友們可以處身一個較為安全及舒適的環境下學習。於 2009 年 11 月 22 日校友會首次在荃灣城門水塘舉行步行籌款，共籌得款項港幣\$63,070，全數款項撥入校友會「內地助學」之用途。

並於今年農曆年期間，校友會幹事聯同其他朋友探訪一間位於鑽石山的長者之家，並與長者們傾談和表示關懷，臨離開並派發賀年福袋予各長者。彼等亦表現非常友善及歡迎我們這次的探訪行程。

本校友會亦替張震東老師籌備一本攝影集，定名為「浮光掠影·張震東攝影集」，攝影集內容由張老師自己選取最喜愛及珍藏的攝影作品，編印成此攝影集。希望我們回顧張老師心愛的作品時，能掀起一幕幕以往美好的回憶，讓大家細細回味。

大會亦通過委任林桂才為本會義務核數師及馮嘉材為義務法律顧問。



主席范英明(中)匯報幹事會過去一年的活動



張震東師母(左)及胡李淑齡老師(右)即席合唱一曲『再世紅梅記』之『觀柳還琴』。

第五屆幹事會選舉

校友會委任了張越華為第五屆幹事會選舉委員會主席，並委任麥海華及崔偉誠為選舉委員會成員，協助新一屆幹事會的提名及選舉。提名自 3 月 1 日開始，共收到 15 位提名。選舉於 2010 年 4 月 24 日(星期六)第八次會員大會上進行幹事選舉投票。結果全部 15 名候選人順利當選。第五屆新任幹事其後互選，產生了正、副主席，及其他執委如下：

校友會第五屆幹事會名單

	姓名	畢業年份
主席	范英明	1969
副主席 (內務)	周嘉德	1975
副主席 (外務)	傅秀蓮	1966
司庫	丘蕙霞	1977
秘書	崔偉誠	1977
內地助學計劃委員會主席	陳捷偉	1975
康樂統籌	梁東成	1980
資訊統籌	陳蕙蘭	1977
出版統籌	張國英	1977
幹事	陳均有	1983
幹事	張國松	1965
幹事	趙儉勤	1965
幹事	朱國輝	1973
幹事	麥海華	1969
幹事	鄧永康	1975



校友會第五屆幹事會成員及選舉委員會主席張越華(右一)

2010年AGM相片已上載校友會網站

探訪長者中心後的一些感想

范英明 (1969)

我們在人生各階段均要經歷不同的生理及心理轉變。到老年時，有些長者因為能積極面對和處理老年時的種種轉變，所以他們能夠快樂地和滿足地渡過晚年。可是有些長者因家庭環境，個人健康問題未能好好地處理這些轉變，以致造成焦慮、抑鬱、不忿或甚至厭世等。對長者作出鼓勵和支持，是有助促進長者在老年時期的適應和建立良好的心理健康，使長者能建立正面的年長形象。

健康晚年

進入老年後，我們的身體和心理都會越來越脆弱，60歲以後大部分人都有不同程度的衰老的表現：體力下降，記憶減退，思維局限，反應遲鈍。

隨著人老化，我們有需要加深對預期活躍壽命、殘障和慢性疾病的病發率及其帶來的負擔、老年醫療服務之提供及其監察指標等方面的認識，包括常見老人病患如老人痴呆症、抑鬱症、糖尿病、慢性肺病、中風、柏金遜症、骨質疏鬆症等的處理。家人及護老者，對於長者身心轉變是應該有所認識，因為他們將來自己亦同樣面對老年問題。

衰老是不可抗拒的自然現象，但有科學驗證，人類的自然壽命（天年）年齡甚至可以活到百歲以上。然而為什麼99%的人不能盡其天年呢？主要的原因，是受了多種因素的影響；如遺傳、環境、制度、習俗、教育、天災、人禍、意外、疾病、生活方式及習慣等，有極大的關係。但是，最重要的原因，還是大多數人缺乏養生保健的知識，沈迷於享受物慾，採用自認為「享受人生」的慢性自殺，縮短生命。退一步來說，在人生最後一程難免碰到一些意外，如果能以平常心態待之，完全可以從容渡過。

判斷一個人幸福與否，除了看他有沒有老伴、老本、老友外，其實是來自一種感覺，一種實實在在的自我感覺。這種感覺來自身體無疾病，思想無負擔，生活過得充實，精神愉悅，常常能保持平和心態。推行健康晚年將可為長者帶

來莫大益處。

虐老問題

因為香港華人社會有傳統尊長敬老觀念及政府在福利資源分配上的優先次序，虐老問題情況似乎未受到應有的關注。根據「香港防止虐老協會」表示，本港虐老問題一直存在，且有惡化迹象。該會在 2008 年接獲 1,570 宗求助個案，去年 2009 年上升至 1,860 宗，而今年首 4 個月已近 800 宗，勢必再創新高。

一般受虐老的均是身體殘障和必需依賴家庭成員照顧的。香港社會福利署目前所採用的「虐老長者行為定義」包括 6 大類：(1)身體虐待 (2)精神虐待 (3)剝奪長者財富 (4)性虐待 (5)疏於照顧 (6)長者遺棄。

形成虐老的成因相當複雜，包括個人、家庭和社會因素。一般受虐者年紀比較大，大多數是被家人，尤以其成年子女為甚，而長者的成年子女若為未婚，而在財務生活層面上需要依賴其年長父母者，較易成為長者的施虐者。長者身體功能衰退和經濟條件欠佳，需要別人照顧，從而增加他們被虐的機會。長者若患有疾病如老人痴呆症，也容易令長者陷入被虐的處境。

首先要明白，容忍虐老的行為並不會解決問題，其中最可取的方法便是學習如何管理個人財產，擴闊社交圈子，保持活躍，多參與社區活動，向信任人仕傾訴，維持良好體魄，穩定情緒，處理壓力，例如，保持恒常溫和運動，柔軟性鍛鍊、散步、聽柔和音樂等等。

若不幸被虐，可做些什麼？可向提供輔導服務或社會福利署或暫住服務的社會服務機構尋求協助。

探訪護老中心

在今年農曆十六大清早，荃工校友會聯同一班熱心朋友 10 多人，預先準備禮物福袋，內有一般長者需要的東西，一同前往一所落座在鑽石山，宏景花園的長者院舍「華瑞護老中心」，探望該中心院友。

首先，該院負責人陳均有先生，亦是今年校友會幹事委員，給我們介紹這所護老中心情況。這中心一共有 74 個床位，是為 65 歲或以上，因個人環境或健康理由入住的長者提供照顧服務。該護老中心有專業護士照顧院友健康和提供護理，如派發藥物，換藥等。另有註冊醫生為有需要看症的院友診斷及處方。

我們逐一慰問每個院友並派發禮物。院友們見到我們十分開心。有一位婆婆更握著 Alice 的手，親自帶著她參觀該中心設施。當我們要離開時，她顯得十分依依不捨。我深深感受到她很期望熱心朋友們常常來中心探望。



校友會主席及會員帶同福袋探訪院友情況



1965 年校友張國松幹事及荃工內地助學計劃副主席李美好(Alice)探問院友生活情況

收藏家校友 - 黃奇生

趁著張震東老師攝影集出版的熱鬧，介紹一位收藏家校友。他 60 年代居於青衣島，70 年代初還是中四生時移民加拿大。以下是加拿大刊物「SkyMag」在去年為他做的人物專況簡介，全文已上載至校友會網站供校友分享閱讀。

Tony Wong(黃奇生)的故事，由千奇百怪的收藏品說起。他是一名地質學家，興趣多，最愛石頭(化石)，攝影及中國文化。訪問當天，他展示恐龍骨、樹木化石、出乎意料以外精緻的工藝品給我欣賞。說起他的珍藏，他打趣說十夜十天也說不盡；喜愛中國文化，從 1972 年抵加開始，沒有一天不看中文書；喜歡攝影，家中珍藏多部古董相機，現時最常用的相機是一部 Canon EOS 5D MarII，方便他同時兼用古董機鏡頭。夢想是辦一家中文 playschool。



活動備忘

(1) 張震東老師攝影集發佈會

日期及時間：2010 年 7 月 24 日 (星期六) 下午四時至六時

地點：警官會所 Police Officers' Club 香港銅鑼灣鴻興道 28 號會議室

** 茶點招待

(2) 內地助學計劃名譽主席頒授

承蒙熱心校友 洪潭源先生接受內地助學計劃委任為名譽主席，謹訂下列日期舉行頒授儀式

日期及時間：2010 年 7 月 24 日 (星期六) 下午六時半至七時頒授儀式 (下午七時晚飯)

地點：警官會所 Police Officers' Club 香港銅鑼灣鴻興道 28 號 V I P 房

** 晚飯自費

RSVP：info@twtsaa.org.hk

泊車：下午 6 時後可泊入警會

港鐵：銅鑼灣站

1. 由信和廣場可行天橋過
2. 世界貿易中心停車場是隧道入口，通往放午炮的地方

(3) 荃工 80·30 一聚 (1980 年畢業生 30 周年聚會)

日期及時間：2010 年 9 月 18 日(星期六) 下午三時至晚上十一時

地點：荃灣港鐵活動中心

查詢：info@twtsaa.org.hk