



荃灣官立工業中學校友會專刊 歡迎會員投稿 稿件請寄本編輯部

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

張震東老師攝影集「浮光掠影」的回顧

范英明 (1969)

在今年7月24日，本校友會迎來一個特別喜慶的日子，那就是張震東老師攝影集「浮光掠影」的發佈會。發佈會是假在香港銅鑼灣警官會所舉行，當日天氣晴朗，每位參與者都懷著喜悅的心情去參加今次校友會舉辦的活動，又可以利用這次活動來聚舊一番。是日張老師精神飽滿，和藹可親，在師母陪同下出席了他的攝影集簽名活動。



范主席於張震東老師攝影集「浮光掠影」發佈會向校友介紹籌備及制作過程



張震東老師家人(師母、女兒及女婿)到發佈會

回顧這次制作張震東老師攝影集「浮光掠影」整個過程中，令我感觸良多。記得在大前年周德淞老師做新翁的喜宴晚上，由陳國賁校友提出一個構思，是將張震東老師以往的攝影作品出版一本攝影集，希望能從攝影作品中，來回顧荃灣社區在這幾十多年來的生活演變和發展樣貌。經過出席是晚宴會的校友們討論後，大部份覺得這是一個具有意義性的工作項目。

後來，我們將這個構思在校友會委員會會議上提出來討論。經過詳細討論和分析後，校友會委員會一致贊成及通過將張老師的攝影作品制成一個攝影集，一來可以為張老師做些事情，二來也可以作為校友會一個有意義性的項目，三來可以將銷售攝影集的款項幫助內地山區的學生為求學之用。

首先校友會委員會成立一個「張老師攝影集籌備小組」，以便進行一切有關事宜。籌備小組將校友會通過制作這本攝影集的構想與張老師和他的家人接觸。張老師和家人都十分贊成這個建議，並且答允全力支持籌備小組的工作。

集籌備小組在去年10月份開始籌備和落實此工作項目。從預算開支，如何籌備資金，分析資料，物識出版社或印刷商，如何分組落實，如何克服複雜的問題等進行了一連串的討論。在進行詳細資料分析中，發覺張老師的攝影作品，並不是有很多關於荃灣社區發展和生活演變的內

容，這點和初期構思中有些少出入。可是，張老師的攝影作品有人物、花卉、山水、自然風景和黑白作品等，很有藝術價值，值得收藏。但是，有些很有價值的作品，因為收藏過久而褪了顏色和有斑點，唯有將這些作品用電腦技術改良過來，這也是一種現代「黑房」技術。

餘下的工作便是和張老師家人一同篩選和決定那些作品被歸納在攝影集內、數碼化所有攝影作品、編排作品類別、為某些作品沒有名字的冠以名稱、寫序、設計攝影集封面和排版等。籌備小組與張老師及其家人進行了多次會談和向校友會委員定期匯報有關工作進度等。為了確保這本攝影集得到以成功，經過校友會委員會詳細討論後決定以「價低者得」這個條件來選擇那間出版商或印刷商，以便減輕風險和成本開支。

到今年6月籌備這本攝影集所需要校對和其他程序都準備就緒，可以開始出版。那時所有校友會委員和籌備小組成員都雀躍萬分，因為知道經過多月來的努力，成果很快實現。

直到今年10月31日為止，張老師攝影集「浮光掠影」開支和收入情況如下：

開支	印刷費和其他支出	(\$ 41,770)
收入	售出44本精裝版和211本平裝版	\$ 116,160
剩餘		\$ 74,390

這筆款項全部撥入「內地助學計劃」之用。到目前，張老師的攝影集「浮光掠影」仍繼續銷售，稍後再公佈一次銷售紀錄。

在這裡，我衷心地感謝張老師及其家人鼎力支持校友會委員會進行這個具有意義性的項目並同意，扣除成本後，將銷售攝影集所剩餘的款項全數撥入「內地助學計劃」，作為慈善用途。能夠實現這個十分有意義的項目亦多得校友會委員會的鼓勵才能將「浮光掠影」出版過來。

我要感謝 Buddy

Leung校友免費幫助校友會在張震東老師攝影集的發佈會影相和制成CD。最後，我更要向籌備小組這多個月來為這本攝影集各處東奔西跑，勞碌達旦及貢獻他們無私的時間，致以萬二分的敬禮，十分多謝他們。最後值得高興的，還是內地山區的學生們又可以得到多些款項來幫助他們求學之用，非常難得。



張震東老師專注地替各校友於「浮光掠影」攝影集上簽名作紀念



到場支持發佈會校友懷著興奮心情靜聽張震東老師介紹其制作攝影集之過程

退休更無憂

梁東成 (1980)

「幸福會否降臨到有準備的人身上？答案尚且成疑。

做人、做事，漫無目的，隨遇而安，你幻想會有甚麼奇蹟出現！

如果你仍然深信幸福會降臨到有準備的人身上，正在追尋你的夢想，以下的資料相信可以為你產生一點共鳴或者希望。」

1. 個人終身醫療保險

人到中年，特別是年過半百的你跟我，總不能幸免歲月的無情；假如你仍然幻想停留在當日打不死的年代，勸你還是面對現實，珍惜今日健康仍未溜走之前，選擇最適合自己的醫療計劃，你的計劃要包括：

- 1) 重疾保障：當患上嚴重疾病，你會獲得一筆備用現金，接受其他可行但相對地昂貴的治療；
- 2) 住院保障：公營醫療以外的另類選擇，提供更快捷的治療，賠償實際支出；
- 3) 額外手術保障：現今醫療技術日益先進，高昂的微創手術廣泛地運用，此保障正好作為住院保障的後援。

2. 分散投資、理財有道

以畢生打拼換取微薄的退休金及千方百計累積的儲備金，你會如何善待？

退休後如蒙上天恩賜，償你一個長命百歲的願望，百年才歸老，又會怎樣面對？

如將全數資金存放於好似定期存款等保守的工具上，以現今的通脹情況，相信好快你會過着退休無休的生活；如以賭博心態進行各式各樣的投機活動，從道聽途說而獲得的資訊，好快你亦會過着退休無休的生活。人總要面對現實，要有自知之明，免強只會弄巧成拙；透過一些優秀的理財顧問為你出謀獻策，輕鬆寫意渡餘年又何樂而不為。如你自信生財有道，亦肯苦心鑽研，準備充足，參與部分的投資，為美好的明天出一分力，總算人生一樂。

3. 持久授權書

日常生活中為著提高工作效率，授權第三者代辦各類大小事務已成生活的一部份；當事人若百年歸老或缺乏行為能力，該等授權隨即失效，亦引致一些人誤墜法網。成立持久授權書要求較為嚴謹，要在律師見證下，同時獲得醫生證明當事人具備行為能力下簽署，該文件方為有效。嚴謹自有其獨有的法律效力，他日當事人在醫生證明下缺乏行為能力，授託人在權限範圍內可以有效運用當事人的資源，為當事人提供最好的治療，協助他/她獲得最有尊嚴的生活。

4. 生前家庭信託及後備遺囑

一生人態度審慎，凡事依計劃而行，謹餘的資產若不能有效地留給家人或造福社會，相反地引發家人間爭權奪利，最終對簿公堂，實屬人生一大遺憾。若生前安排適當，將資產以信託管理，後人可永享餘蔭，亦可以避免外人藉故霸佔，更可減少家人彼此間之紛爭，令家族世代和諧。

上述點滴，純熟個人見解，相關資料從日常工作團隊中獲得而跟大家分享，希望令各人產生共鳴；如對個別課題深感興趣而欲進一步了解，歡迎查詢。

大家好！如果各位有閱讀過第十二期『荃情』也許還記得我，我是1983年的陳均有。在上次寫過開辦護老院的心路歷程和前因後果，到現在不知不覺院舍也開業達一年半。從第一天到現在，看著漸漸增多長者入住院舍，雖然他們各有不同的身體情況及家庭背境，包括長期病患者、中風者、腦退化者或其他傷病等等，但他們都有一個主要共同點，就是不能自我照顧或家人沒法給予24小時全天照顧或他們居住環境不適合照顧等等原因，所以選擇入住院舍，希望能得到較為適當的護理和照顧。

宏觀看人生，部份長者亦步入人生最後的階段，理應可以做他們喜歡做的事，好好地享受晚年生活，但無奈他們因身體健康問題入住院舍，從而希望得到良好的照顧。正因為這原因，我們更要使他們改變入住院舍的想法，因此從開始院舍計劃構思、設備、環境、衛生及專業等等要相比其它的好，最重要能帶給長者們有一個完整家庭的感覺。

開始的時候，我曾經問自己能否真的可以做好這份工作，雖6還有我哥哥和嫂子一起幹，而且嫂子是一名擁有二十多年護理經驗的註冊護士，有十多年護理老人的經驗，但畢竟我本人在這一行頭委實是一名新手，雖然已考取有關專業保健員資格，但面對許多事情也都要慢慢摸索才能了解。但我有一個理念，憑著多年社會工作經驗，我深深相信每事用心去幹，遇到不明白、不了解的事虛心去問去學，事情必可做到最好，這理念才是最重要。

日子一天一天的過去，每天面對一班長者，跟他們聊天、遊玩、照顧他們起居飲食，從他們吃得多少，排便多少，睡得好否，吃藥準時與否，是否有頭暈身熱等等，無一不是為了他們而做，真的像我們小寶貝一樣看待。不知不覺建立了一份感情出來。但隨著他們因各種原因的離去，心中感慨萬分。但我們必須接受現實，畢竟人是感情的動物，有始就有終，人生就是這樣。我相信只要我們在他們有生之日子，陪他們走過人生最後階段，在院舍給與好好照顧，給他們開心渡過，相信雙方也沒有遺憾。

在這段期間我深深感受到兩件事情，希望同大家分享。第一，從生意的角度上看，長者生意如護老院，仍是一門發展潛力極高的事業，未來日子需求日益增加，道理很簡單，人口老化，大家不妨考慮一下。第二，我覺得應該好好對待自己，不只是吃喝玩樂，注意自己的身體狀況，摸清楚自己的身體是否健康？是否應該做相關檢查？我和很多院友和他們的家屬聊天當中，發覺很多院友都是年輕的時候過份辛勞和缺乏健康意識，沒有好好的保養自己身體。常常有病不看醫生不服藥，又不依指示服藥，往往造成身體不可逆轉的傷害才醒覺起來，後悔亦為時已晚了。

很多人都怕服藥，但我有一句常說的話『食藥就食到死，不食藥就好快死』。不是嚇大家，我們現在所吃的食物大部全是人工培植出來，內裡主要成份是氮、鉀、磷，根本不足供我們所需的維生素。如要每日吸收足夠維生素E，每天要吃28.8磅菠菜，你可以做到嗎？就是這原因，請大家要服用優質的維生素，營養產品，幫助自己，使身體變得更強壯來對抗疾病，為未來生活更豐盛。祝大家一切如意，身心康健！

