



●《生活如光100年》新書發布會盛況空前，黃翠平的學生、親友均到場支持。

●香港真光書院的學生慶祝新書發布。



港人瑞黃翠平

助人為長壽之本

●百歲人瑞黃翠平，身體健康，最自豪是仍擁有一副真牙！

勤刷牙不要過飽

記者上周出席《生活如光100年》新書發布會，與本地百歲人瑞黃翠平見面，坐在輪椅上的她，精神奕奕，靈敏清晰，乍看像個七、八十歲的長者，比實際年齡年輕，真如書名般生活如光，精力充沛。黃翠平今年7月將一百零四歲，喜愛群體生活的她，現居於靈實胡平頤養院，正所謂「十年樹木，百年樹人」，問及活至百歲的長壽秘訣時，她分享：「吃東西要小心，不要過飽，睡眠要充足，當然要做些運動，讓四肢活動一下，例如每日行三百步、伸腿、拉筋等。」黃翠平熱愛運動，讀大學時曾是一百米短跑冠軍，至今仍保持運動習慣，書中找到她在靈實胡平頤養院步行及拉筋的相片，證實所言非虛。

訪問時出現很有趣的情況，每問一個問題時，她身邊親戚朋友和學生爭相回答，閒聊家常，相當融洽，可見她深受愛戴。他們透露這位人瑞生活逸事，「翠平姐喜歡看電視，愛唱歌，愛唱《真光快樂歌》。她也愛吃，酷愛榴槤，星期六會吃（白焗）雞腩，不切開，要整隻拿來吃。」一位年過百歲的老人家，不用戒口，還可以吃雞腩？秘密在於注重健康飲食，原來她讀大學時研究兒童膳食營養，曾在廣州博濟醫院任營養師，這些知識和經歷令她更注重飲食習慣，食物清淡，吃七分飽。不過，更重要的是她仍長有真牙，有牙力吃到肉！與現場人士傾談，幾乎人人都讚歎她滿口真牙，擔任是次出版顧問的池麗華分享：「可能翠平姐自小受西方教育，懂得牙科護理，早晚刷牙，良好教育建立一生受用的習慣。當她一百歲時有人送上電動牙刷，刷得更乾淨。看到翠平姐的牙齒保養得宜，我也受影響轉用電動牙刷！」看來，注重飲食、做運動和勤刷牙等良好生活習慣，乃長命百歲的不二法門。

●黃翠平於1963年獲社會局（即社會福利署）的前身轉為感化官，為輔導青少年情況。



●位於堅道的香港真光英文中學在1975年開學，黃翠平當年擔任校董。



●香港真光書院為感謝黃翠平多年貢獻，把學校的校史室命名為黃翠平校友室。



自古以來，不少人都研究長壽秘訣，究竟要做甚麼或吃甚麼才能長命百歲？今年7月將踏入一百零四歲的本地人瑞黃翠平，最近出版了一本回憶錄《生活如光100年》，分享其長壽和快樂的秘訣，就是注重飲食習慣、多做運動，還有要樂於助人！

館長有 SAY

海洋公園「無飲筒日」



環保有好多方法，但總會懷疑，個人行動究竟解得幾多？其實如果人人識「積少成多」這個道理，這個地球很多問題都可解決。我覺得只能做好本分，再期盼感染到其他人，就如香港海洋公園保育基金將於6月8日（四）首次舉辦的「無飲筒日」，鼓勵公眾減用即棄膠飲管，避免它成為海洋垃圾，危害海洋生態系統。活動已得到五十家機構、大專院校及中小學，共超過六百家食肆支持，於當天主動提供飲管給顧客，聽公關講，參與機構包括大家樂集團、麥當勞餐廳及太興飲食集團旗下品牌等，都算有心呀！

據環境保護署於2014年資料顯示，即棄膠飲管是本地十大沿岸水域漂浮垃圾之一。塑膠物料難以被生物降解，容易被海洋動物誤以為食物而吞食，繼而阻塞其消化系統，海洋動物會因其產生的飽足感而減少攝食，最後可能導致長期營養不良，甚至餓死！

別小看一個簡單的環保行動，加油！



迪奇

dicky.lau@singtaonews.com

他們的感言

●出版者李碧華（左）花了三年時間籌備此書，並感謝得到出版顧問池麗華（右）的幫助，使書得以印刷。



●社友曾擔任香港真光書院校長逾二十一年，看到這位真光人瑞，一方面為學校不斷付出，很感動。她為他人服務的精神，值得稱頌，特別值得在學的學妹學習。



Info 《生活如光100年》

出版者：李碧華

價錢：\$80

網址：lightup100blog.wordpress.com