

## 推薦文

對一般人來說，年老、退休容易產生傷感。退休可能意味停止工作，使人生變得漫無目的與失去意義，自己漸漸成為被社會遺忘的一羣。作者史蒂文斯卻向年老退休人士及他們的關顧者指出，必須就年老和退休問題提出新的詮釋。對很多人來說，年老和退休確實是一次衝擊，他們在未來的日子，或需逐步放下所有，過較簡約的生活；作者則從另一角度出發，指出年老退休應視為人生另一趟靈旅。在此階段，年老退休者宜先省察個人性情的弱點及美德，持續學習並操練，使弱點化為成長中的挑戰，並重新評估個人召命，尋找人生新里程，延續蒙召服事的可能。他們更需要抱持「在地若天的心懷」而活，回首過去，常存感恩，作好準備接受人生漸老的現實，好好面對生命的終結；於終結臨近前，盡量嘗試修補與別人和家庭的關係，使身邊的人能憶記、能學習的價值與品格，遺留後世。

作者在書中採用平易的方式，引申許多實例以說明，並引用猶太教徒與基督徒羣體歷代對此問題的智慧與看法作解說，更在每章結束前提出討論問題供讀者反思，堪為值得推薦的好書。

**易嘉濂博士**

前任香港中華基督教青年會總幹事

現任牧群關愛會行政總監

# 目錄

|         |   |
|---------|---|
| 引言..... | 5 |
|---------|---|

## 第一部分 呼召

|                  |    |
|------------------|----|
| 一 重訂退休框架.....    | 13 |
| 二 晚年呼召的重要性.....  | 27 |
| 三 晚年呼召與上帝子民..... | 41 |

## 第二部分 靈性

|                |    |
|----------------|----|
| 四 老去是一趟靈旅..... | 57 |
| 五 年老之敗行.....   | 73 |
| 六 晚年之美德.....   | 86 |

## 第三部分 遺產

|                  |     |
|------------------|-----|
| 七 留下多重遺產.....    | 103 |
| 八 人生——回首與前瞻..... | 119 |
| 九 結束即開始.....     | 136 |
| 跋：墓旁省思.....      | 153 |
| 註釋.....          | 157 |
| 書目.....          | 181 |

# 引言

成功的退休生活，端在乎退休之前生活得法。

保羅·杜尼耶 (Paul Tournier) <sup>1</sup>

年老是勝利而非被打敗，是尊榮而非懲罰。

亞伯拉罕·赫舍爾 (Abraham Heschel) <sup>2</sup>

筆者年屆七十八，雖未及耄耋之年，卻肯定朝這個階段進發。據近日幾項研究，如今老年也分成幾個階段。六十至六十九歲是初老年，七十至七十九歲是中老年，八十歲以上是晚老年。<sup>3</sup> 因此，我花心力寫這本書，不僅為自己寫，也為同樣面對老年階段的老友記寫，當中不少人病痛比我多。究竟我們該怎樣看老年？更重要的是，我們該怎樣過活？怎樣過信仰生活（不論你的信仰傳統為何）？曾令我們全身投入、賦予生活目標與意義的呼召，難道自從我們正式退休就結束了？（我八年前退休。）退休應否重新定義，或者用今日流行的話說，「重訂框架」，即是說，從全新角度和眼光看退休？華特·惠特 (Walter Wright) 在《人生第三個三》( *The Third Third of Life: Preparing for Your Future* ) 裏觀察到，退休正被重新定義。<sup>4</sup>

另一個問題是，年老可有加深我們靈命，加增尋求超凡入聖、探索靈魂之心？老年可有專屬的美德或敗行？可有哪些屬靈操練能幫助我們在這耄耋之年依然靈命成長？我們留下甚麼產業？給後人甚麼餘蔭？人生在世必有一死，這可是百分百肯定的事；我們該怎樣思索死亡？怎樣迎向死亡而生活？從而又引申出後世之問題，還有，應否延長此世無常人生等等。種種問題縈繞，本書會逐一探討。

坦白說，這本書我為自己寫，也為正在照顧年邁父母的

讀者寫。你若是社會工作者或照顧員，想了解老年，知道如何在這個階段活得豐盛，以幫助別人面對並突破此關口，本書也適合你。本書既然談年老年長，其實人人合讀。我會從基督教信仰角度談上述種種，並引述猶太教徒和基督徒羣體經典討論。其他宗教傳統、甚或無信仰人士的資源其實都很豐富；<sup>5</sup> 我會盡量寫得平易，讓非猶太教或基督教傳統，並屬於其他宗教傳統的讀者都讀懂。我確信基督教信仰資源甚豐，能令老年變成一場歷險，是祝福，而非慘事。我最喜愛的猶太作家之一赫舍爾（Abraham Heschel）說過：「年老是勝利而非被打敗，是尊榮而非懲罰。」<sup>6</sup> 又說：「應該以升上大學畢業年的心態步進老年，熱切期待一切圓滿結束……這其實是塑造之年，可以開解大半輩子的愚昧，看清楚根深柢固的自欺，更明白人，更慈悲；擴闊坦誠的幅度，提高對公正的敏悟。」<sup>7</sup> 然而筆者寫本書，尚有另一原因。

## 銀髮海嘯

毋庸置疑，目前老年人口暴升，在人口統計圖表的形狀看來，就好像一條蛇吞了一頭大獸卡在喉頭的樣子。在中世紀晚期，活得過二十歲的人，平均壽命是五十多歲。1992年，美國有 12% 人口在六十五歲以上——大概有三千萬人。根據最準確估計，至 2020 年這個歲數人口佔 18%；至 2040 年，北美每四人中就有一人在六十五歲或以上。在 1776 年，美國小孩生下來，其可期望壽命平均三十五歲；至二十一世紀中期，按較寬鬆估計，男士會活到八十六歲，女士九十二歲。<sup>8</sup>「藥物局稱，2011 年起，（美國）每兩秒就有一位戰後嬰兒潮世代之人（1946 至 1964 年生）到達六十五歲。」<sup>9</sup> 戰後嬰兒潮世代一般遲成長、遲婚、遲生小孩、遲儲蓄，幾乎肯定遲退休，有時是為經濟原因。因此所謂的「人生

下半場」往往到五十歲才開始（然而你可認識幾個百歲人瑞？），這個階段，現在惠特等人稱為「人生第三個三」。他解釋，第一個三（一至三十歲），「我們花在成長成熟，接受教育，做準備，發掘個人身分與目標，發展親密關係上」。三十至六十歲是第二個三，「讓家庭與工作主導，我們會定義幾段重要關係，投身某一行業」。然後從六十到九十歲，我們「在放下工作事業後，體會人生未知的領域」<sup>10</sup>，從前這只是趟短途旅程，但隨着健康改善、壽數增加，旅程不斷延長，甚至及二、三十年。「人生第三個三的意義在於……當我們進入這個階段，我們的呼召會有新的質感、新的形式、新的可能。」<sup>11</sup> 惠特提到一位祖母自 1960 年首度「退休」，之後卻四度投身新事業：教書、在醫院做義工、創辦歷史學會、在圖書館工作。<sup>12</sup> 雖有中年乃至老年依然活得豐盛，但這樣令人驚喜的事例，卻未能改變社會對長者的看法，或大眾就年長人士信息所附加的弦外之音。

## 社會看老年

古典自由派經濟學家一方面告訴我們，人口控制及出生率下降，對健康經濟至關重要；但如今在職人數少了，卻要支持大量長者，危機就來了。即使是政府的養老金，雖其實只是個出納戶口，現在亦面臨嚴重問題；因為存款的少，提款的多。所以今天老人往往被視為軟弱、患病、無能、力弱、沒有性趣、被動、孤單、沒有人愛、沒有學習能力，是個負累。「美國人看老年，並非個人與社會存在的必經階段，卻是人生問題，要用意志、輔以科學、科技與專家來對付。」<sup>13</sup> 人怕老，部分因為怕死；這樣的邏輯循環發展：因為死的多是老人，所以我們怕老，因為老就會死。年老真矛盾，人人都想長壽，卻不想變老。

顯然，在「現代」之前，古代文獻與文化看老年與死亡，與我們今日不同。我們認為壽終隨長壽而至，但古人，乃至早期基督徒，並世上大多數人，都不認為人必須活到老。正如奧古斯丁曾說：「只有死人不會再死，人總有一天會死；生命不論長短，終結時都一樣……所以怎樣死法並不重要。」<sup>14</sup>步進老年，甚至也有性別之分，路易斯·李治蒙（Lewis Richmond）說：「女人較男人更早、也更實在地面對老年，因為她們會停經。」<sup>15</sup>正如一位醫生說：「女人發覺自己變老了，是馬上走下坡；同齡男人卻往往忽略年老徵兆，或者慢慢才發現。」<sup>16</sup>

在本書裏，我們首先從呼召或召命的角度談年老，談談重訂退休框架，視之為正面經歷。繼而問，我們應否畢生工作？又應如何工作？然後談談如何辨識餘生召命，並引述希伯來與希臘文聖經論老年的篇章與教導討論。

第二部分我們會談談靈命，想一想，究竟年老這過程本身是否屬靈操練，或一趟靈旅，並探討特別與老齡相關的美德與敗行。

第三部分，我們會談談如何留下多重產業；並談如何準備面對死亡，談談彼岸風景。

我覺得，人到老年，也可能活得豐碩。一位猶太拉比就提過好幾個老年而多產的特別例子：

威爾第（Giuseppe Verdi）要到七十三歲才寫《奧賽羅》（*Otello*），近八十歲寫《法斯塔夫》（*Falstaff*）。湯瑪士·曼（Thomas Mann）七十歲後寫《浮士德博士》（*Dr. Faustus*）和《大騙子克魯爾的自白》（*Confessions of Felix Krull*）。畢加索（Picasso）繪畫到九十幾歲。建築師法蘭克·萊德·懷特（Frank Lloyd Wright）到六十九歲才開始創作最有創意的作品。哲學家

懷德海（Alfred North Whitehead）六十五歲後才出版最具影響力的著作。發明投影法之科學家巴克敏斯特·富勒（Buckminster Fuller）到八十歲仍然滿腦子發明創意。<sup>17</sup>

這等創意是少有的，但我們依然可以積極態度面對老年，把握新形勢所帶來的特別機會。上述種種，我們將逐一探討。

## 本書能給你甚麼

- 新視野：看見老年是個成熟過程，充滿新機會，包括重訂退休框架。
- 盼望：明白信仰使我們看得見終極未來，那是比從前更好的。
- 指引：看見呼召與召命，發現更精妙的人生目標與意義。
- 靈命與個人成長：助我們看見年老這個過程本身就是一趟靈旅，藉着努力去惡遷善，操練靈命，讓我們更趨完全，與上帝、與人、與創造秩序連繫更深。
- 實際指引：在立志、作晚年評估、為死亡與後世做準備等問題上提供實際指引。

我與保羅·裴爾斯博士（Paul Pearce）在維真神學院（Regent College）及克里威廉神學院（Carey Theological College）共同執教「年老這回事」（Aging Matters）課程；而黃玉璇博士（Dr. Yuk Shuen Wong）則曾列出「健康老年的因素」，他們兩位共同將這些因素寫成文章，刊登在《卑詩省心理學家》（*BC Psychologist*）期刊。所列因素有：第一，召命：重訂人生優次與委身事項，有做事動機與興趣，時間亦用得其所。第二，康健：對身體健康負責，時常保持安康。第三，社

交：關係、交誼，並社區連繫，令人感安全與安康。第四，資源因素：在生活方式改變之際，不僅要確保經濟穩定，也要有個人資本方能貢獻家庭與社區。最後是屬靈因素，這是令靈命進深的「第二次機會」，可以發掘生命奧祕，並我們與那位至尊且超凡上帝的關係。<sup>18</sup> 上述種種，本書將逐一探討。

## 如何善用本書

本書讀者不限年齡，無論老幼或想幫助老人的讀者皆適讀。書中有註腳，提及其他資料，書末亦有書目。但這書還有另一個可能性——本書每章末有若干討論問題，並研經篇章，讀猶太教與基督教聖經，可作個人靈修，也適宜小組討論。舉例，組員可花約九或十周研讀各章，每周開組時討論內容，或查考該章所提經文。謹記查經並非單單知道「聖經就這麼說」，而是要提問發掘，將自己讀進經文去，並應用於生活中。願各位讀者好好享受！

# 第一部分 呼召

---

一 重訂退休框架

二 晚年呼召的重要性

三 晚年呼召與上帝子民

---

## 一 重訂退休框架

退休期最理想歷時兩星期。

艾歷·康福特 (Alex Comfort) <sup>1</sup>

基督教字典裏沒有退休兩個字。

詹姆士·侯士庭 (James M. Houston) <sup>2</sup>

我要嚴正提出一件事：我們應該畢生工作。我知道，這話好些人聽來荒謬——尤其有人一直期待「五十五歲得自由」，計畫盡早離開這場白老鼠賽跑，也有人剛退休，或者接受了提早退休計畫，正熱切期望前面的休閒生活，想好好玩個夠、玩到死。然而我是認真的。

基督教與猶太聖經沒有我們所謂的退休，除了民數記八章 23-25 節這兩節意思含糊的經文，提到利未人五十歲退休。如果宗教領袖可以五十歲退休，晚年指導一下年輕一輩，大概也是好的。這節奇怪、單獨一節論退休的經文之所以存在，或者有其原因，因為聖經時代鮮有人活到我們所謂的「老年」，大部分人都是畢生工作的。再者，農業社會人人有個大家庭，老人總有工作可做，不過輕省點而已，比如說，做飯、打水、幫忙帶孫兒。在大多數發展中世界，情況依然。然而隨着壽命增長，<sup>3</sup> 意味許多人退休後可以活上二、三十年；加上工業化、資訊化社會來臨，許多人計畫到六十五歲才退休，當然，也有人夢想五十五歲就提早退休。那意味甚麼？意味退休面貌正在改變。

### 退休面貌改變

肯恩·戴華德 (Ken Dychtwald) 與祖·費路華 (Joe Flower)

在《老人潮》(Age Wave)裏提到，退休的老方式已經改變：

昔日的退休印象：老祖父在前門廊睡着了，口袋裏懷着公司送的退休紀念金錶，不久友人過來，一起出去釣魚，或是玩撲克、下棋——我們看見這種退休方式已經終結。現在晚年這個階段，你不會完全不做工，不過換檔做做兼職、做季度工作，或是偶爾做一下工，糅合生產與休閒活動。<sup>4</sup>

北半球與西半球文化圈對於延長工作壽命的看法頗為複雜，我書架上就有兩本書，一本叫《工作愉快》(Joy at Work)，另一本叫《不工作愉快》(The Joy of Not Working)；《溫哥華太陽報》一則讀者來函中一對夫婦說：「我們的目標，是趁接下來二十到二十五年還健康的時間隨心所欲過活，我們未知道具體情況會如何，只知道會盡量少工作，但求安逸暖和。我們沒計畫要給誰留下產業。」<sup>5</sup>這種世俗退休取向，基本上就是不工作，沒預計會有健康問題，不委身，也不施予。此外，當然還有其他信息。

社會告訴我們，老人應該退下來，讓年輕人在各個專業、商界與教育界展所長；但同時間又期望老人工作，好貢獻政府養老金，以免經濟「海嘯」來襲——長者退休與健康公共支出大規模膨脹。目前每日有一千加拿大人、一萬美國人到達六十五歲，至2016年，加拿大六十五歲以上人士已多於十四歲以下少年。<sup>6</sup>當社會變得愈來愈高科技，職場科技更見精微複雜，老年人，尤其在科技範疇工作的，覺得愈難趕上從幼兒時就玩 iPad 長大的新一代。但他們又有何事可做？很少人願意工作不收酬勞（做義工漸漸式微），然而下面會談到，其實也不是「一無所獲」；事實上，退休這回事，其實是頗為近代的發明。

## 發明「不工作」

退休觀念，在十九世紀晚期、二十世紀初期出現，西方世界到近年才有養老金這回事；從前的人平均「退休後三年就離世」。<sup>7</sup>大多數人工作至七十幾歲，退休幾年就撒手塵寰。喬治·韋蘭（Geroge Vaillant）指出，至二十世紀末，「從退休至死亡的平均年期，由三年增長至近十五年」。<sup>8</sup>可見情況之急劇改變。

首個正式成立退休制度的國家是德國，時為 1889 年。如今各國正式退休年齡各異，從五十到七十歲都有；部分國家其實提高了、而非降低退休年齡，為的是將老年在職人士納入稅基，而非讓他們從愈趨緊絀的社會保障裏提取資源。當然，你有錢自然可以多買幾年休閒日子。

在經濟光譜的另一端，2008 年金融危機和隨之而來的不安感似乎已經成了「新常態」，迫人繼續工作。《溫哥華太陽報》最近一篇文章，以一項對加拿大人所作的研究為基礎，指出英屬哥倫比亞戰後嬰兒潮出生人士（1946 至 1964 年生）中，有四成過了退休年齡依然工作，其中 84% 說從沒計畫退休。為甚麼？理由頗複雜。第一，想保持腦筋靈活。第二，想保持工作能提供的社會互動。但其中 39% 說是由於經濟需要。受訪的戰後嬰兒潮一代說，儲蓄不足以讓他們舒舒服服退休，又或者太晚才想及退休，或是投資回報不佳，或是受經濟下滑環境影響。顯然，加拿大戰後嬰兒潮有三分之一人退休後仍有某種形式負債。<sup>9</sup>

## 退休的積極與消極面

大部分研究顯示，人要是被迫提早退休，如因健康問題必須停止工作，又或者因為資源不足難以為繼，因而被迫放

棄事業，他看退休就比較消極。有些人退休是因為，正如一名房貸經理歸納說：「事情變得不再好玩。」開始感到筋疲力盡，壓力有升無降的時候。我有一位弟兄在高科技範疇工作，他說：「我已趕不上年輕一代。」然而壽命延長帶來人生尚未發掘的新季節。瓊·齊諦斯特 (Joan Chittister) 說：「當今每五名工人就有兩個被迫提早退休，所帶來的迷惘特徵幾成社會流行病。」<sup>10</sup>

另一方面，韋蘭認為只要做好四件事，退休生活也可以很豐盛。第一，以另一社交網絡取代同事。第二，再發現如何玩樂。第三，必須培養創意；韋蘭提到：「莫奈到七十六歲才開始畫睡蓮系列。富蘭克林七十八歲發明雙光眼鏡。史托考夫斯基 (Leopold Stokowski) 年屆九十四仍與人簽署長達六年的錄音合約。摩西奶奶 (Grandma Moses) 百歲依然作畫。」第四，韋蘭說，要終生學習。<sup>11</sup> 但究竟退休意義何在？

對部分人來說，退休等於從全職轉做兼職，或者改變受雇形式。也有人認為退休等於發展興趣，將時間花在休閒活動上，結果變成慣性懶散——不斷打高爾夫球、遊埠、開旅行車遊北美、窩在沙發裏看電視。許多人退休後有類似經驗，醫學上稱為「後退休迷惘症輔以抑鬱及失能」。<sup>12</sup> 有些人更慘，特別是生命裏只有工作的男士，他們退休不久就死了。

退休無疑是個挑戰。一位婦人這樣形容丈夫的退休生活：「家事多一倍，錢賺少一半。」錢的確是個問題。難怪第一波「教你如何退休」的資源出現時，包括各類講座及種種「如何優雅退休」書籍等都集中講錢。其實重點不只於錢，我們將循這個方向看如何重訂退休框架。所謂重訂框架，是指以新方式看事情，如李治蒙說：「將我們對某種情況的態度從悲觀轉向樂觀」。<sup>13</sup> 我們將一一發掘當中所牽涉的。

## 重訂退休框架

**第一，退休無論自願或非自願，都是有益的衝擊。**這是一次創傷，令人重新評估自己的生活。尤金·比安基（Eugene Bianchi）解釋說：「這個挑戰看似負面，卻可能是必須的，有助除掉僵化、習以為常的行為模式。痛苦的自我評估能帶來啟發，教我們更有創意地運用精神和時間，既享受私生活，亦做點公益事。」<sup>14</sup> 退休引發的種種問題能成為重要的自我評估工具，助你度餘生：到目前為止，我將人生花在甚麼地方？我對家庭、鄰舍、世界，乃至於環境還想有何貢獻？我這一生有何意義？我究竟為何而活？生命中最重要的是甚麼？

**第二，退休生活（指正式退休）可以令人明顯成長。**成長包括知識、社會、人際關係，屬靈等方面。比安基論及這可能時，特別提到工作的重要性：「人到中年，其成長潛力在於他對工作的態度。無論勞力或智性的工作，都是人在世界上表達、定義自己的模式。」<sup>15</sup>

**第三，退休引發新工作之可能，不論做義工或有薪工作，是更切合你的天賦、才華、個性，與人生經驗的。**比安基提到，這是將工作生涯從純粹的事業化為宗教經歷，他稱為工作的默觀進路。<sup>16</sup> 下一章會詳談這點，我們稱之為「呼召」。

**第四，退休是重新評估個人召命的關鍵時刻。**毋庸置疑，呼召賦予人生意義與目標；論事業，我們有退休之時，論呼召卻沒有。「這類工作，」比安基說：「並沒有退休之日；失去這類工作等於失去召命，剝奪人的價值與意義。」<sup>17</sup>

**第五，正式退休能讓我們過渡至新階段，如撒迦特—撒羅米（Zalman Schachter-Shalomi）說，從年老過渡至超凡入聖。**<sup>18</sup> 我們有機會指導下一代，不論在職場、家庭、教會或是猶太會堂，讓老年人真正成為聖經所說的長老，有智慧、有經驗，大家可以向他們尋求忠告、幫助、支持與指

引。「除了退休，師徒制可以讓年長工人留在職場，幫忙訓練新同工。」這位猶太拉比如此說。<sup>19</sup>

哈佛大學曾做一項對成年人發展的極長期研究，追蹤受訪者一生，有幾個重要發現。韋蘭提到，其中重點之一，是育成能力，他形容為「照顧下一代」與「以各種形式投入生命與工作，其成效能造福後世」。<sup>20</sup>意思是，老年人在世，是要育成新一代。此說顛覆了當前所謂正常的家庭結構：不是年輕人照顧老人，是老人照顧年輕人，關心、教導、養育他們，也從年輕一輩學習。詩篇九十二篇題為安息日詩，即邀請我們放下常務與種種壓力，反思人生意義，尤其是黃金歲月該如何與主同行。詩篇九十二篇 14 節說，義人「年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青」。

## 工作不輟

聖經從創世記到啟示錄都肯定，在人具備上帝形象一事上，工作佔關鍵位置。因此我說人應該畢生工作，至死方休。帖撒羅尼迦前書四章 9-12 節並帖撒羅尼迦後書三章 6-13 節，使徒保羅處理所事奉教會的工作失德問題，有人以為此世工作沒有意義或不重要，於是盡可能避免，然後專管閒事；也有人只想花時間做「事工」，以為那些工作才有永恆價值。毋庸置疑，今日教會也有同樣問題，而我們必先明白何謂工作，這又有何重要性。

工作有種種複雜定義，而最簡單的是：工作是精力花得**有目的**，不論是勞力或智性工作，或兩者兼有；是有薪或無薪的。我們玩的時候也花精力，卻沒有目的。<sup>21</sup>我們並非服務或製造產品。然而，工作與玩樂也有時重疊，在小孩尤其如是，對他們來說，玩就是工作，工作就是玩。這種重疊在我們的日常語言表達出來，比如說「我玩鋼琴」，「我玩曲

笑傲金齡系列 1

## 退休只是逗號：找尋餘生呼召 規畫職場退休

作者：保羅·史蒂文斯

翻譯：詹杏枝

編輯：黃嘉莉

設計：郭思穎

製作：鄭堅徒

發行人：翁傳鏗

出版社：基督教文藝出版社有限公司

總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓

電話：2367 8031 傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室

電話：2697 0286 傳真：2694 7760

電郵：warehouse@cclc.org.hk

承印：陽光（彩美）印刷有限公司

二零一八年五月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

本書封面承蒙駱廣基先生繪畫，特此鳴謝。

版權所有

*The Golden Christian Series 1*

### **Aging Matters: Finding Your Calling for the Rest of Your Life**

Author: R. Paul Stevens

Translator: Chim Hung Chi

Editor: Wong Ka Lei, Isabella

Design: Charis Kwok

Production: Cheng Kin To

Publisher: Yung Chuen Hung

**All Rights Reserved**

First Edition: May 2018

**Chinese Christian Literature Council Ltd.**

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2367 8031 Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 3040.01F

2m108

ISBN 978-962-294-294-3