

愛晚年：老齡倫理新思維

德朗格 著
吳梓明 譯

基督教文藝出版社

© 2015 Frits de Lange

First edition

Published by Wm. B. Eerdmans Publishing Co.

Grand Rapids, Michigan

目錄

| | | |
|------------|----------------------------------|------------|
| 譯序 | 吳梓明..... | 5 |
| 中譯本導讀 | 關瑞文..... | 9 |
| 導論..... | | 13 |
| 第一章 | 流金歲月： 一個關乎晚年的倫理學..... | 19 |
| 第二章 | 愛的倫理..... | 45 |
| 第三章 | 為何我們不喜歡老年人..... | 79 |
| 第四章 | 如何照顧步入晚年的你..... | 101 |
| 第五章 | 如何愛身邊年老體弱的長者..... | 133 |
| 註釋..... | | 169 |
| 參考書目..... | | 193 |

譯序

承蒙基督教文藝出版社社長錯愛，讓我先後為出版社翻譯了兩本書：《談論死亡》（2012年出版）及《善終之道》（2014年出版）。第一本是關乎生命教育系列的一個重要課題，目的是要幫助輔導者、醫護人員，及每一位家中有長者的人士，如何可以勇敢無懼與身邊有需要的人士談論死亡；第二本則是幫助臨終者及其家屬能以積極的態度面對自己或家人的死亡，明白何謂「善終之道」，為臨終者作好準備，安排善終事宜。今次翻譯的第三本書《愛晚年：老齡倫理新思維》，則是與老年人、老齡化，以及愛晚年的課題相關。

當我退休的時候，我敬愛的老師（已退休多年的）李清詞牧師送給我一張書籤，上面寫著：**Age is a question of mind over matter; If you don't mind, it doesn't matter.**（年齡不在乎事實，在乎你介懷與否；倘若你不介懷，那根本不是個問題。）當我翻譯這第三本書的時候，我亦不其然想及這張書籤並老師給我的囑咐。從基督教教育的角度看，教育應是有教無類的。教育的對象亦應是普及的：孩童、青少年需要接受教育；但成年人、老年人也同樣需要接受教育，尤其是基督教教育。不管我們的年齡多大，我們仍然是上帝的兒女，仍須學像基督，在生活中活出基督教的信仰來。《愛晚年》一書就是提醒我們要學習愛上帝，愛自己，這包括自己的晚年，也愛及別人的晚年。

近代關注老年學的一眾學者多是主張「抗拒衰老」，但本書作者德朗格卻提出一種新思維：他建議我們在抗拒衰老的同時，更應該學習愛衰老，即是愛及老齡化的長者，並愛及自己的老齡化。近代老年學者也建議須將老年期分為第三齡（*The Third Age*）與第四齡（*The Fourth Age*）老年期。第三齡老年期的長者仍然是有充沛的生命活力，譬如：有些「現在到了五十歲仍然可以生孩子，六十歲可以擔任唱片騎師，七十歲可以拍裸照，八十歲可以坐懸掛式滑翔機，甚至是九十歲還可以跑馬拉松」等。最近也聽到一個真實的個案，費麗斯（*Phyllis Sues*）是一位職業芭蕾舞演員，她四十五歲便退休，卻又開始了另一種新的生活：五十歲時，她創立了自己的時裝品牌；六十三歲時，她成為了一名空軍飛行員，擔任運輸機機長；七十歲，她再學音樂，成為作曲家；八十歲開始，學習探戈舞；八十五歲，嘗試空中鞦韆；九十四歲，她還是學瑜伽和打網球等。按照老年學家的建議，她仍屬於第三齡的老年期，只有那些進入第四齡老年期的人士才是真正踏入晚年期，呈現出明顯的老齡化——包括身體心智的逐漸衰弱，面對老齡化的焦慮，死亡臨近的恐懼，以及人生價值的消失等。本書作者關注的正是那些踏進晚年的長者，但作者有另一種的新思維，就是：他相信踏進晚年的長者仍然可以享受美好的晚年生活，他們還是可以「愛晚年」的。

與生命（或晚年）倫理有關的學術思維中，作者提出了常見的四種，包括康德的道德哲學、功利主義、古希臘幸福論和德性倫理。但他認為這些均有不足之處，因為它們忽略了生命成長的一些重要基本元素，有如：人類的相互依賴，以及老年期的衰老及脆弱。所以，作者就此提出新思維，為要顧及這兩方面的特性。《愛晚年》這部書就是要提供一個比較全面的圖像，幫助我們更透徹地了解晚年長者的恐懼和

希望，也讓我們能夠以更積極的態度面對晚年，「愛晚年」就是不否定晚年，更是要存感恩和歡樂的心去擁抱及接納晚年。

作者亦引用聖經的教導：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的上帝。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。」（太二十二 37-40）原來上帝、鄰舍和自我三者之間是有種三合一的密契，彼此之間是有施予和接受的關係，可以幫助我們不單愛晚年的長者，也可以學習愛自己的晚年。當我們懂得以歡樂感恩的心回應上帝賜予我們寶貴的生命時，我們便會懂得熱愛自己的生命，並愛及鄰舍的生命，包括晚年長者的生命。作者更進一步指出：當我們愈懂得愛那逐漸老邁的自我的時候，我們便會愈懂得去愛那踏進了晚年的長者；反之亦然，當我們懂得去愛那踏進晚年的長者的時候，我們也必然懂得愛那逐漸老齡化的自我。究竟如何能夠實現愛自己，愛鄰舍，愛晚年的長者，以及愛自己的晚年呢？這本書肯定可以給予我們一些指引吧！

吳梓明

2017年11月14日

香港新界馬灣寓所

中譯本導讀

「老吾老以及人之老。」若把這句名言放在本書的脈絡，大概可以改寫為「老老、老吾之老、老吾老，以及人之老」。就是說，要學懂敬愛衰老這回事、當我們步入老年時我們要學懂敬愛自己作為一個老人、敬愛自己的長輩，亦要顧及其他老人。這書是以實踐神學和神學倫理的進路來論述這些意念的。雖然如此，作者也努力去讓本書的意念同時適用於信徒和非信徒的日常生活。

很欣賞文藝編輯的眼光，選了出版本書的中譯。當中所論述的，對於本地（香港）社會和教會，意義深長。按 2017 年人口推算數字顯示，香港人口持續老化。未來二十年，更甚。六十五歲及以上長者的人口，在未來二十年將增加超過一倍。長者人口由 2016 年佔總人口的 16.6%，將上升超過 100 萬至 2036 年的 31.1%。此外，長者人口超過 230 萬的情況，將維持最少三十年。如假包換的「老香港」，腳步聲已門前可聽。應運而生的，是不少相關的社會討論，例如退休金的安排、對應人口老化的社會政策等。教會呢？近年來金齡事工，也開始遍地開花。

年老，真的可愛嗎？思想敏捷的你會搶着說：「關鍵是：有多老！」不錯，五十五歲與九十歲的長者，在身心社靈各方面都差異極大。愈來愈多老年學專家建議須將老年期分為第三齡與第四齡。雖然如何以生理年齡來界分這兩齡，仍然是眾說紛紜，但不少認為七十四或七十五歲大概是分水嶺。

按學者，第三齡的長輩，不少是剛剛退休，倘經濟許可，他們自然正在享受人生所累積的成就，他們仍然可以自由的獨立生活，身體方面還沒有出現嚴重的問題，看着下一代成長起來，幸福感不低，其生活大概非常可愛。可是，當人踏進第四齡，健康發生了紅色警號，生活開始要依賴身邊人照顧，面對着急速的衰老，死神的差役壓境降臨，生活仍可愛嗎？本書的作者德朗格，要把這個話題推到極限，以讓老年的可愛性顯得更加清晰，於是就把討論的焦點放在第四齡上。他以強而有力的論證與事實，要說服讀者，第四齡是可愛的。最難得的是，他的論證是腳踏實地的。他並沒有浪漫化第四齡，因為把第四齡浪漫化，按作者所言，骨子裏正是出於抗拒衰老的傾向（anti-aging tendency）。

可是，既然第四齡是走下坡的狀態，說它可愛，不是有違常識嗎？其實，常人很難愛上第四齡，是蠻有道理的。其中關鍵的，是我們與我們的身體之關係，大不如前。纏繞着第四齡老人的問題，最少包括四方面：「從前我的身體的起跌變化，是在我預測和控制之內。現在呢？不再了。」「從前我的身體是我歡愉的泉源，身體是我的好朋友。現在呢？它是我的負累，處處與我為敵。」「從前我會好好打扮我的身體，好好的在人前裝飾它，甚至表演它，我以它為榮。現在呢？我收藏它，不敢把它示於人前，別人要給我拍照，我都只好婉拒。」「從前我的身體充滿欲望，它旺盛的讓我感到精力。現在呢？要麼是它已失去了欲望，要麼是它在欲望前無能為力。」面對這些活生生的體驗，要勝過第四齡的全方位挑戰，心理學家會鼓勵人做些心理調適，社會工作者勉勵人要與社羣保持連繫，牧師會教人深化靈性。本書作者大概都認為這些是需要的，卻如果以為這些就足夠，只是頭痛醫頭，腳痛醫腳。作為一位倫理學教授，他提出要從倫理學和神學入手，扭轉我們賴以理解第四齡的根本範式。他的觀

點，在以下數方面是甚具價值的。

首先，從老年學的角度，作者檢視了塑造我們思維的流行倫理觀的不足。那些在有意無意間影響着我們的，包括康德派的倫理觀、功利主義的傳統、古希臘幸福論、女性主義的關懷倫理學。康德派的倫理觀善於為老人爭取權益，卻忽略衰老的具體經驗；功利主義的傳統把美好人生演繹為感覺良好和獲取滿足，卻不懂衰老無力的身體更需要被接納和尊重；古希臘幸福論強調美好人生乃人作為人的德性得到盛放的展開，這倫理觀雖好但似乎與衰退的老年事實格格不入。作者認為，以上三種倫理觀，過於把美好人生聚焦在個體上——無論是個體的權益、滿足、盛放等，容易把老者身邊的人只看作為支持老者自我（主體）實現的身邊人，又忽略了作為依賴者的老人尤其是連繫於人與人的互為關係之中的事實。簡言之，作者指出，關乎衰老的倫理學，該以關係為中心，視人以至老人為關係性存有（relational being）。因此，作者認為，女性主義的關懷倫理學，較之更派用場。這倫理學承認人是有限的，以致能安然凝視老者的有限性，也因此看見人與人之間的互相依存而彼此關懷，才是人作為人的底蘊。作者認為，關懷倫理學與基督教的倫理觀之間，有驚人的相似性。

本書第二點具價值的貢獻，是在探討老年學的大前提下，把聖經裏的愛的倫理與上述所提到的關懷倫理學串連起來，相互對話，為適切衰老的倫理學奠下基礎。在這部分，作者精彩地探索了聖經（尤其是福音書）有關愛的教導，神學家和哲學家對愛的分析和演繹，從而展開和解釋了他的關懷神學（theology of care）。他基於聖經中愛鄰如己的教導，綜合地提出了一個為第四齡度身訂做的論述：「要愛你年老體弱的鄰舍，正如你愛那年老體弱的自己。」

第三，正如上面說過，作者並沒有浪漫化第四齡。因此，他花了不短的篇幅，解釋埋藏在人們內心深處那些厭棄、懼怕、抗拒衰老的因由。這個解釋是很重要的，因為只有冰釋了這個位於深層的阻力，我們才可以豁然開朗，真心投入這個「愛老鄰，愛老己」的倫理呼喚當中。

本書第四個具價值的貢獻，在於作者的寫作進路是實踐神學式的。他出發於一個特定的實踐關懷，糅合了經驗科學有關衰老的研究、相關的倫理學、神學、聖經研究等，從而點出更新了的實踐方向和提供了一些具體的方案。這樣理論與實踐的結合，對正在經歷第四齡的人、對老人家的同行者、牧者，提供了從內到外的轉化可能性。

因此，筆者向你誠意推薦這書。

關瑞文教授

香港中文大學崇基學院神學院副院長

導論

路易斯·貝格利（Louis Begley）是一位小說家，現年七十八歲，他寫過三本關於退休律師阿爾伯特·施密特（Albert Schmidt）晚年生活的小說。如今貝格利自己也正步入晚年階段，他一再反思施密特先生及自己的個人經驗，寫了以下一段文字：

施密特的生活不太順境，但總算身體健康，仍然可以在美國紐約市的街道上，或在布里奇鎮（Bridgehampton）大西洋邊的海灘上行走自如，還可以在私家泳池內做些伸展運動。雖然他開始為自己的表現感到擔憂，但他的性慾依然不減。不過，他看到商店玻璃窗反照出自己的樣貌時卻感到震驚，他見到自己的紅鼻子，那雙布滿血絲的眼睛，嘴唇是撮起漲緊的，口腔內見到的像是染過顏色又參差不齊的牙齒，更難看的是那副充滿悲哀痛苦、甚至無法令自己強顏歡笑的表情。我現在也發現，我對自己青春魅力的評鑑，跟施密特的看法並無多大分別。就像施密特先生那樣，我看到了在人生路的盡頭，並沒有甚麼美好的事物等待着我，原來過去的日子已經使我的生命耗損，將我的人生路轉變成「十架苦路」。

直到現在，貝格利仍是剛踏進初老的模樣。雖然他已七十多歲，但各方面也做得不錯，可說否定了以往對長者的既定看法，譬如體力衰退及脫離社交生活等。他可算是保持活躍的長者典範，但他卻這樣說：

我的身體也許像施密特先生那樣，能夠保持運動型身段。只要我那位技藝卓絕的醫生為我打針，在我的臀

部或脊柱間注射類固醇，我的身體就可以像一頭繫着狗帶的混種小狗，搖頭擺尾地到處奔跑。當我在街上或是在地鐵車廂內見到一位美貌的少女時，我仍然會心動不已，但除此以外，不會有其他事情發生了。頂多是，假若我站着或背靠着地鐵車廂門口，那位少女會給我讓位。

貝格利仍未找到抱怨的理由，他只是為將要發生的事情擔憂。在他的小說裏，他還讓施密特這角色多活了十年，換句話說，他也希望自己可以多活十年。未來的十年又會如何？貝格利並沒有忘記母親在人生最後階段活得多麼孤獨寂寞，那時候，與她年齡相若的朋友大多已經離世，仍在生的也只能閒居家裏或臥牀不起，有些更已患上認知障礙等病症。貝格利想起詩人艾略特（T. S. Eliot）五十多歲時所作的詩——《小吉丁》（Little Gidding），這首詩是這樣寫的：「在探尋的終點，我們將抵達我們的出發地，並第一次真正了解這個地方。（The end of all our exploring / Will be to arrive where we started / And know the place for the first time.）」貝格利接着便坦誠又極傷感地作結論說：「人生的境況就是——當我們愈走近終點，就是歸家之時，我們會愈來愈覺得自己難以接受這事實。我可以很生動地描述施密特在失去女兒後那份孤單寂寞的感覺，描繪他的存在就像活在一塊曾經被女兒獨自澆灌開花的草地，如今卻成為了一塊平坦而乾旱的花崗岩。直到現在，已經七十八歲，我才能夠真正明白到我母親和其他長者，在人生的最後階段，或是臨終前身邊沒有老伴與朋友所產生的孤寂感及帶來的痛苦辛酸是怎樣的。」¹

這本書要談論的，就是貝格利這一類的長者——包括那些年老體弱的長者，他們隨時要步進高齡的晚年階段。他們的身體狀況還好，就像施密特和貝格利兩位的情況，但卻常

常為自己未來的日子擔憂。儘管他們可以健康高壽，長命百歲，然後遽然離世；但對我們大多數人來說，即使有幸如此長壽，卻仍然逃不了身體衰弱、精神欠佳，及往往包括與人羣疏離所帶來的困難痛苦。老年病學（Geriatrics）製造了「脆弱」（frailty）這個術語（雖然這不單單是個術語），形容人生最後階段那種極容易受到傷害的生命狀態。大部分老年學者都認為，「脆弱的長者」就是年長的人，並且大多是最年老的長者，「他們的日常起居生活都得倚賴別人，或是極有可能隨時要靠賴別人才能生活下去。」²我卻要提出另一個更為關鍵的問題，那就是：究竟有沒有一種新的倫理思維，更能幫助我們看到「脆弱的長者」也可以過美善的生活？在本書，我會從神學的角度去探究神學倫理學能否就這個題目提供獨特的貢獻。

那麼，我們要如何論述晚年的倫理學？在本書第一章，我會單單從人口發展論的角度來確立晚年倫理學所需的論證。現存相關的倫理學角度——無論是採取康德的道德哲學、功利主義或古希臘幸福論的立場——都會從以個人為主體的視角來檢視生命的成長歷程，卻忽略了生命成長中一些重要基本元素，譬如：人際關係、相互依賴、生命的局限和老年的脆弱等對個人成長的倫理觀念帶來的影響。

在第二章，我會嘗試勾勒一種愛的倫理學，並以「愛人如己」的聖經誠命作為起始點。「愛」不單形塑了基督教倫理學的核心，談論愛也能觸及一般對年老倫理學的討論所常常忽略的面向。還有，聖經中愛的誠命勸告我們要愛鄰舍**如同自己**。此外，在這個既饒有趣味卻教人難以理解的自愛與愛鄰舍的關係之上，我還想進一步引申，上帝其實也不單命令我們要愛長者，更要愛那逐漸衰老的自己。當我們漸漸步向老年，關懷及關注自我就成為一塊踏腳石，教我們懂得去愛其他年老的人。

在第三章，我會指出愛晚年並不容易，因為似乎我們的天生都有一種厭惡衰老的傾向。一位年輕的學生曾經這樣對我說：「老人家真的令我感到噁心！」老年人會令人討厭和反感，從歷史開始以來便一直如此。因為老年人正正使年輕人想到自己必死的命運。當年輕人接近老年人，這些年輕人就要面對一個事實，就是他們將來都會在身體及精神方面衰退下來。有些社會學家曾認為這種直覺官感屬於某種年齡歧視，但這也可以正面地幫助我們解除內心對自己的衰老和死亡而產生的恐懼。

若「自愛」與「愛及他人」兩者之間有着密不可分的關聯，值得我們提問的是：「愛護不斷衰老的自我」究竟是甚麼意思？假若我們憎惡不斷衰老的自我，也不願意花心思去照顧自己，我們又怎麼能夠認真地愛顧其他的長者呢！在第四章，我會說明：那些懂得照顧不斷衰老的自我之人，確實能夠用積極的態度去面對自己的生命，也會願意全心全意地關心及照顧自己逐漸虛弱的身體，樂意對待自己的身體如同好朋友一樣。這人更是懂得珍惜自己晚年的生活，並不是要等待明天會有更好的軀體，而是盼望明天會有更多的機會去體驗生命就是上天的恩賜。

最後在第五章，我會集中談論「愛及他人」的問題。當我們不再厭惡衰老，或是當遇到老人家時，並不再感到不舒服的時候，我們的心結已經被解開了，我們也可以愛及身邊的長者了。愛及他人就是樂意親近他們，喜歡與他們居住在一起的意思。或許仍然有些人會認為老人家的樣貌醜陋令人反感，但究竟怎樣才可以令他們覺得老人家美麗？我相信是可以的！但若果我們真的想在觀念上作這樣的改變的話，我們必須先改變我們對美的認知。愛不僅是互相吸引，也是由眷戀所驅動。父母愛子女，子女愛父母，這是再也理想不過的；但當子女成長後，父母從照顧者的身分搖身一變成為需

要他人照顧之時，這又怎麼辦呢？在第五章，我會嘗試解開子女如何能夠在錯綜複雜的困境中仍舊愛父母的相關情節。另一方面，「愛及他人」亦不只限於自己的父母或親屬，因為無論是在家庭，或是在社會服務機構中受他人照顧的老人家，也同樣需要得到正規和專業護理人員的關愛，尤其當這些老人家已經不再是「成功的」初老族，卻已經進入深受晚年老齡化痛苦折磨的階段，我們又怎樣提供適切的照顧及關愛呢？這些均是我們會在第五章處理的問題。

第一章

流金歲月：一個關乎晚年的倫理學

晚年成為揮之不去的現實

對「晚年」這個課題及相關經驗的探討，神學倫理學定必要有所貢獻，此乃基於多個原因。第一個原因是關乎人口狀況。今天這個世界，老年人口之多可說前所未有，而老年人的壽命也愈來愈長。世界人口狀況的轉變，乃由兩個主要因素推動，就是預期壽命延長和生育率下降。聯合國的報告指出，現時人口的老齡化可謂**史無前例**：人類歷史從來沒有可資相比的狀況。這現象也帶來**廣泛而深遠的影響**：這不僅影響老年人的日常生活，也直接影響整個社會的基本結構。最後，人口老齡化是**持續不斷的**：似乎已是個不可逆轉的大趨勢。¹簡而言之，「晚年」已成為揮之不去的現實。

我們有一個錯覺，以為「銀髮社會」只是西方富裕國家戰後嬰兒潮下的奢侈生活所帶來的問題，因此以為這個問題會隨這一代人的過去而自然消失。²的確，相比西方富裕國家，發展中國家的出生率要高得多，年輕人的數量也較多，這些地區的人口轉型速度相對較慢，但同時，這些地區也較缺乏相應方法去預備迎接人口轉型的趨勢。當這些地區持續發展下去，就意味人口流動性會不斷增加，家庭結構同樣會急速轉變。其實，由於社會和經濟的迅速變化，過往為老年

人提供支援的社區網絡已大為削弱，並持續不斷受到破壞。³ 這些社會結構變化對老年人生活的影響，要遠遠大於單單由六十歲以上或八十歲以上人口數字的急劇增長所帶來的影響：考慮的不是純粹人口數字的增長，而是年輕人與老年人相對比例的改變。重要的問題是：到底在這社會上有多少人，有能力又能賺取足夠的金錢，可以照顧他們身邊的老年人？

老年人的撫養比率（計算方法是：用六十四歲以上的人數除以十五至六十四歲的人數，並以百分比顯示），可以顯示已發展社會的狀況。目前，由於都市化的緣故，在世界許多發展中的地區，傳統的社會結構正受到破壞，相關的情況也將會成為老年人健康福祉的最重要指標。到了 2060 年，在歐盟國家的老年人撫養比率預計將會從 25.4% 上升至 53.5%，即上升超過一倍。這意味着歐盟國家將從四個有工作能力的人供養一個六十五歲以上的人，變為只有兩個有工作能力的人供養一個六十五歲以上的人。這樣的人口轉變趨勢，將必對未來的勞動力市場、社會保障和養老金的分配，以及醫療保健的可行性等方面帶來極深遠的影響。⁴

我們如何為社會的「銀色化」（譯注：就是社會出現愈來愈多銀髮的老年人）做好準備；在未來的數十年，如何迎接將會淹沒整個世界的「老人海嘯」之來臨呢？我們的社會必然要面對經濟和道德方面的挑戰。諸如不同世代之間如何彼此公正對待、社會保障、如何得到健康服務及相關資源的分配、子女對父母的責任、生活質素的提升及如何維護老年人的尊嚴等問題——我們要就以上所有議題確立規範性的取向，並作道德層面的反思。

笑傲金齡系列 2

愛晚年：老齡倫理新思維

作者： 德朗格

翻譯： 吳梓明、基督教文藝出版社編輯室
(註釋部分由區可茵翻譯)

編輯： 黃嘉莉、江程輝

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

二零一九年十一月初版

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 2

Loving Later Life: An Ethics of Aging

Author: Frits de Lange

Translators: Ng Tse Ming,
Editorial Section of Chinese Christian Literature Council Ltd.
(Endnote by Connie Au)

Editors: Isabella Wong Ka Lei, Kong Ching Fai

Design: Charis Kwok

Production: Cheng Kin To

Publisher: Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition: November 2019

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. 3040.02F

1m138

ISBN 978-962-294-302-5