



編者的話

# 以好迎新

謝文慧

## 踏入蛇年

先恭祝各位讀者，新年快樂！龍馬精神！如意吉祥！

農曆新年，是中國人的大節日，打從年廿幾開始，一家大小已忙著打掃居所，特別是一整年也沒執拾過的位置，床下底、梳化底等，也得翻開清理，更換爐頭錫紙，拜神的也得為神位更換紅紙等。家境可以的，必添置新衣新鞋，一家大小全情投入參與去舊迎新大行動，為大年初一的來臨做好準備。

俗語有云：「好的開始是成功的一半。」以充足的準備踏入新的一年，當然期望的盡都是好，就好像在年初一大清早，爸爸媽媽總愛孩子說好話，恭喜發財！龍馬精神！橫財就手！萬事如意！出入平安！長輩聽到十分高興，然後逐一派紅封包，利利是是。

一年伊始，以「好」迎

新，期望接著的一年，日子順順利利。

能順順利利，過好日子，真的要有的準備，也要有棄舊的行動。細心的讀者必留意到最近兩期的主題，都是跟大家探討如何以積極、正面的態度面對人生。前者有前總陳炳麟先生踏入退休之齡，以同路人身份作分享，後者是專門負責長者精神及心理健康的資深社工吳志東先生以臨床角度，與大家介紹實踐途徑。他們列出的觀點，正正是有助各讀者以好的觀念、心態和行動，選擇過好的日子，那好的日子並非指經濟上的，而是態度上、心靈上富足和喜樂，這些都不是可以以家財換取到的。

在工作上多接觸到的是基層獨居兩老長者，生活窮困，但不一定是終日憂愁，有好些還十分積極樂觀，想到別人幫自己一些（物質資助），自己亦可以愛

心幫助別的人（關心探訪左鄰右里）；又有一些因大病時得著人家的關懷，病癒後以自己能力捐助社會其他有需要的人；當然有會選擇自怨自艾，這等都取決於自己的選擇。

新一年，大家也可重新為自己生活作出精明的選擇，只要你願意，立下決心去做，世上沒有不可能的事。家母是傾向多憂的典型家庭主婦，從前為了頭家沒有為自己做過一點事，現在子女各自搬出，在空餘之時多參與社區活動，跟教會探訪其他長者，在不自覺之間，憂愁就漸漸減少，有時還做點捐助。最近看她拍下的相片，面上掛上的是彎彎的微笑！

各位讀者，祝願各位智選生活態度，有健康身體，富足心靈，過一個豐盛的蛇年！

一般來說，我們會推「動」老有所養、「所屬」、「所依」等。當然，這些都是敬老揚孝的表現，值得人們以至政府支持推動；但這些似乎將老人都理解為需要人照顧、供養、支持等。其實老人亦有他們「大有作為」的一面，為社會作出貢獻。筆者認為可在三方面：個人、家庭和社會展現出來。

個人來說，老人注意自己身心健康、減少疾病意外，已可減輕子孫們的擔心、以至醫療護理方面的開支。因此，保持良好生活和飲食習

許，協助部分家務、帶孫子、甚至在財政上支援子女等，亦是重要的貢獻。當然這並不是鼓吹所謂「怪獸家長」延續至晚年，但現實是社會經濟情況改變，現時新一代的生活擔子實在很重，也許需要父

讓部分高齡人士從事兼職，既可減少支付退休金的壓力，又可促進「活躍晚年」；甚至一些北歐的福利國家延遲退休年齡，又如日本專設老人再就業介紹所。當然，或許有人擔心這會窒礙年青人晉升



短評

徐永德

## 談

# 老有所為

要落實老有所為，需要個人、家庭、企業、社區、以至政府社會整體等，在觀念和行為上有所改變、在政策制度上有所配合、在資源上有所投放，才可水到渠成。這樣才可讓我們更好地為人口高齡化作好準備，將老人人口由「負擔」變成「資產」。

慣、保持社交活動與人接觸都是重要的；再加上終身學習、與時並進，便可適應社會轉變，生活更順暢。家庭方面，若有子孫的，如身體健康狀況容

母在條件容許下在子女事業和家庭成立初期幫一把。社會方面，現時六十來歲剛退休人士一般身體狀況其實仍頗佳，尚可延續工作的壽命，例如外國實行的「彈性退休」，

機會，但若以兼職或一師徒制「以老帶嫩」的方式推行，未嘗不可一試。最後，老人從事義務工作亦是一個龐大的人力智力資源。老人將他們的人生智慧和經驗分享予他人，亦可促進跨代共融，正是貢獻社會的體現。



人物掃描

黎芷欣

# 千里之行始於足下

## 梁女禧

在年輕一輩之中，目不識丁的人可說是少之又少，可是在三四十年代，很多女性卻與學校無緣，終身埋頭於家務。現年七十八歲的梁女禧是幸運的一群，即使從未走入學堂，卻在其他人的幫助之下，走上她的識字之路。

年輕時是家庭主婦的梁女禧，因為家境貧困，到了適學年齡都無法接受教育，兄弟姊妹唯有早早向現實低頭，男的外在工作，女的操持家務。很多老友記活了數十載沒有上過學，可能都沒有再打算拾起書包，重新出發；可是從家務慢慢退下來的梁女禧，把握了難得的機會，開始學習起來。人年長了，學起來會很難嗎？可是梁女禧很喜歡這段經

歷。「我零一年在九龍城的長者中心開始學習，一字一句都是由中心的姑娘慢慢教起，慢慢就能看書、看小說。我連英文二十六個字母都學會了，上街找巴士也方便多了。」梁女禧笑咪咪的說。「我會讀報了解政策，也經常參加中心的活動，因聽講座而去過的大學多得記也記不了。」

梁女禧好學又不以自己學問少而羞怯，由九龍城轉至將軍澳的長者中心後，更加入了民生關注小組，關心將軍澳的社區發展，積極提供意見。「年青人都如此用心幫助我們，為甚麼我們又不可以回饋社會呢？」她心中沒有將軍澳的發展大綱，她卻是以細心和觀察力，從身邊每一件事

開始為人著想。「中心附近的鴨仔山，空氣清新，所以有很多退休人士和年輕人去活動身心，可是沒有一個地方休息，所以我們就建議興建兩個涼亭，予人方便。老人家閱讀不大方便，我們又建議圖書館增加書本放大器。」

雖然梁女禧數年前因中風而令視力稍損，無法再細讀文字，可是她沒有因此而放棄，她一樣積極參與關心社區事務，不因自己的年齡而事事卻步，也不會被小小的病而把服務他人的心志拖下來。梁女禧心裡沒有甚麼社區發展大計，她默默從小事

上一點一滴著手，務實地關懷社區服務街坊。



●梁女禧(右)無懼疾病影響，默默關心身邊人和事。

現時香港的失智症(又名腦退化症/老年痴呆症/認知障礙症)服務，均以自負盈虧方式維持，遇有經濟困難的家庭，往往因擔心無

法長期支付服務費用，便由家人承擔照顧責任。由於患有失智症疾病的人士會出現各種行為問題、自我照顧能力下降、因不能工作導致經濟壓力、在缺乏辨認方向情況下有走失的隱憂，於是照顧者分分鐘處於高度的戒備狀態，亦要有無比的勇氣與愛心面對患病家人。

為喚起公眾對照顧者及患者的關注，聖雅各福群會「健智支援服務中心」於2011年，與另外三間機構及單位合

辦「關愛失智者與我同行」徵文比賽，有關作品收集於剛出版的《與您同行——失智症照顧者同行點滴》作品集內。

時候，還要被患者的「幻覺」或怪異行為，搞得尷尬萬分，絕望之際驟見柳暗花明；又有患病爸爸向家人不斷重複發出

失智症患者的反思和智慧，內容感人至深，從照顧者如何心境轉換到實際照顧經驗及技巧，既可作為照顧者的參考，亦可以讓公眾加深對此病的認識。《與您同行——失智症照顧者同行點滴》原價\$56，現讀者可以優惠價\$48購買。讀者只需附以貼上\$4.4郵費之回郵信封(15cmx23cm)，連同書價支票(抬頭：聖雅各福群會)言明購買以上書籍，逕寄香港灣仔石水渠街85號一樓105室，或親臨購買便可。查詢：2831-3215。



# 與您同行

## 失智症照顧者同行點滴

本書輯錄比賽中14篇優秀的作品，這些作品包含了照顧者背後的甜、酸、苦、辣。當中有的要同時照顧兩三位患者，在缺乏援手而疲於奔命的

提問，冷靜及機智女兒不單沒有與他糾纏，反而細心分析情勢，巧思妙計令煩厭和衝突化為溫馨。

故事蘊藏照顧者在照顧

### 歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或(St.James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號(若有)、地址或電話，俾便致謝。