



編者的話

謝文慧

在書店看到一些書籍，以年歲為分界，指出每達到某一年紀，應要決定自己的人生該做些甚麼事，就算有一天要離開這個世界也無有遺憾，你的答案會是甚麼？

曾聽不少人的回應是，「捱大晒D仔女，個個都出咗身，做人仲有咩遺憾……」，從前不是太明白父母這份心腸，在為家人付出的同時，留下了甚麼給自己呢？唯當了父母後，了解凡事為家為子女著想的心態，捱生捱死也是值得，但其中又不禁再問，是否有些自己想做的事情和關係，很想在有生之年去完成和修補的呢？

有位女士自幼很想學鋼琴，她大半生要當打工仔及家庭主婦，

到60歲退休之年，就開始實踐自己的夢想學，以現代人的述語，就是「輸在起跑點上」，但那又何妨？經長時間努力練習，她今天可在教會內擔任彈琴伴奏。有一位80多歲長者，他在放下工作後，拿著相機、日記及筆，走遍東南亞不同地方，拍下山河景致，記下各地趣聞，在網上與人分享。又有一位不善表達的父親，在捱世界的日子連自己五名子女就讀幾年班

老後仍有自己

也弄不清，大家關係確實很一般，唯這父親在年老時有所行動，就是在子女有需要時，他就默默出動——為生病的子女送湯、樂意跟隨家人外出玩玩、以默言代替囉唆及負面的說話。

不要受年齡來限制自己的思維及行動，以上一切在他們口中，就是「做回自己想做的事」，你呢？

納四萬多長者的私營安老院，入住的長者八成以上都是依賴綜援來支付有關費用。換言之，香港現在入住安老院舍的六萬多長者中，其中較幸運的二萬多可以得到資助院舍的照顧，但其餘四萬多，經營的

研討會中，提出這個驚人的數字，參加者初時也不相信，但數字是不騙人的。另外，更令人感到不安的，是調查顯示，大部分入住院舍的長者並不是隨自己的意願入住，多是被家人勸服，有時迫於客觀環境的需要，例如無法在社區獨自生活。因此，我們要解決安老院舍服務的問題

與福利服務，包括擴大屋邨聯絡主任計劃，這樣才可達到「社區安老」(Ageing in place)的目的，可惜後來遇上「沙士」，政府財政緊絀，建議擱置，連原有的聯絡主任也取消了。社區支援服務不足，安老院舍服務最終無法解決，安老院舍券的實施也會遙遙無期。



周永新

安老院舍面對的困局

2000年時，我曾替房屋署做了一個有關研究，當時完成的報告有不少建議，主調是必須結合房屋

「劍橋安老院事件」再一次引起公眾對安老院舍服務的關注，加上政府宣佈延遲推行資助安老院舍券的試行計劃，安老院舍服務的未來發展何去何從？確實值得業界和社會人士深入討論。不過，有幾點關於安老院舍服務的實況，不但有澄清的必要，也唯有得

院舍就只能「睇餸食飯」，入住的長者得到的綜援金額有多少，私營安老院便只能提供怎樣的服務。因此，香港並沒有私營的安老院舍服務市場，分別只是資助金額上的差異。

最後，如果以增建安老院舍為發展的唯一方向，我們又如何解決安老院舍現有的問題，方向是否就是增建院舍？試想：現在有二、三萬正等待入住院舍的長者，政府可以興建足夠數目的院舍照顧他們嗎？就是足夠院舍，入住的長者會開心嗎？



姿凝

詹鎮邦

音樂十項全能 致力樂已娛人

詹鎮邦老師自年青時便與音樂結下不解之緣，曾接觸不下十種以上的樂器，大家尊稱他「音樂十項全能」。現年八十七高齡的他在十年前成立了「開心口琴隊」，帶領一班平均年齡在六十五歲的老友記練習口琴，經常應邀到處演出，樂已娛人。

充滿音樂細胞的詹老師因應不同階段的轉變而演奏不同的樂器，年青時鍾情大提琴和手風琴，年事長了便改玩輕巧的口琴，繼續在音樂世界裡尋找樂趣。由於他早年已考取了英國皇家音樂院八級樂理證書，有良好樂理根底，擅

長鋼琴、大提琴等多種樂器，故試玩新樂器很易上手，隨師不久已開班授徒。近年潮流所趨，也開辦口風琴、小夏威夷結他等班，深受老友記的歡迎。

當我踏進他的口琴隊練習室，即時可感受到團員很強的「向心力」。當時他們正在練習一曲《燕子》樂曲，除了口琴之外，還有結他伴奏，十分動聽。原來他們已開始為十一周年的大型音樂會作準備，老師透露明年選定「小鳥嘉年華」作主題，特別搜羅了多首與雀鳥有關的樂曲如《海鷗》、《鴿子》等，團員練習得相當投入！

詹老師於五零年在香港華仁中學畢業，早年追隨名師屠月仙學習鋼琴和費明儀學聲樂。曾入讀中華音樂學院夜校(因當時尚未有日間音樂學院)，學習他喜愛的手風琴和大提琴。年來拜師學習半音階口琴、電子琴、夏威夷結他，也自學電子琴、手風琴、結他和複式口琴等。詹Sir年青時擔任中學英文及音樂科教師，後轉任訓導主任。他在運動也有強項，玩羽毛球曾獲佳績，可惜十多年前患上嚴重骨質疏鬆症，幸好經治療後病情已受控制。近年熱心義務教授口琴和各種樂器，每周三天與老友記同樂，讓他們享受箇中樂趣，也有助保

持腦筋靈活。「開心口琴隊」的三十多位隊員感謝詹Sir樂意從零開始教導他們，花心思為他們準備演出的曲目和編曲。大家形容踏進練習室心境開朗，沉醉在音樂中令人

忘憂，身體自然保持健康。他們彼此感情要好，每季舉行生日會聯誼，各備拿手菜色齊來分享。有興趣加入口琴隊的朋友，歡迎致電隊長林清美女士 6238 2830 垂詢！



詹鎮邦老師帶領「開心口琴隊」練習。



黃仲然

孟蘭節 派發「平安米」活動



每年農曆七月，香港不少潮人團體都舉辦孟蘭勝會，派發平安米，以發揚「祭祀祈福，布施四方」的精神。今年由各區孟蘭勝會團體主辦之派米活動將陸續於八月至九月中舉行。政府在尊重傳統活動的同時，也考慮到不少長者或會到遠離住所的地區，又或長時間輪候等待領取平安米，故特別提醒主辦派米活動的團體，必須採取適當的措施，保障市民健康和安。同時，政府也與主辦團體磋商

如何在安全的情況下進行派米活動，制定了派發「平安米」指引，希望活動能夠順利舉行，令所有參與活動人士、特別是長者，可以平平安安地把「平安米」帶回家。

預防中暑及曬傷措施

鑑於近日天氣炎熱，市民在進行戶外活動時，應該採取適當的預防措施，以防中暑和曬傷。一些較易中暑的人士，包括小童、長者、患病者(包括心臟病及高血壓患者)及過胖人士，尤須小心。

在戶外時需採取以下預防措施

- ▶ 帶備並補充大量水分，避免出現脫水情況。
▶ 穿著淺色、寬鬆和通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。
▶ 戶外活動最好安排在早上或下午較後的時間。
▶ 留意香港天文台公布最新和預測的紫外線指數，當紫外線指數高企(6或以上)時，市民可考慮穿著淺色而長袖、寬鬆和通爽衣物、戴上闊邊帽子或撐傘、選擇有遮

蔭的地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用防曬係數15或以上的太陽油，當紫外線指數再上升時需加強以上措施。

▶ 長者亦應留意天氣情況，尤其是天雨關係地面濕滑，應穿著鞋底採用防滑材料的鞋履，慎防跌倒。

家人應留意長者健康狀況

除制定指引以改善派米活動的秩序外，政府呼籲長者在輪候「平安米」期間，遵守秩序和留意周圍環境，注意個人安全、衛生和健康狀況；同時也希望長者的家人留意及關心家中老人的健康狀況，是否適宜參與派發平安米活動。

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。