



編者的話

◆ 謝文慧

# 修正為了再出發！

踏入12月，感覺總是令人開心和期待，相信這跟節日氣氛、踏入年底回顧，及展望新一年有關。

回顧2015年，大家對自己的生活滿意嗎？大家在個人健康、家人關係、朋友間的聯繫、學習新知識、參與活動、義務工作和關心社會各方面的表現如何？作為學生哥或打工仔，會有老師及上司為他們評級，作為退休人士和長者的你，又會為自己打幾多分？

孩子剛剛完成了第一學段的考試，拿到的分數有高有低，其中一科主科差點就不合格，當父母的也為孩子緊張起來，因為根據學校的制度，主科不合格，就要留級。故此，試後檢討，了解考題是甚麼？做對了甚麼？做錯了甚麼？把不懂的學懂，改善情況是很重要的。在檢

討期間，孩子少不免也受了我們的訓斥，打從平日的疏懶，到不小心的運算等等，都被數落。當然，事情已是過去式，汲取教訓，帶著信心向前行才是重點！

人生也是如此，相信大家在2015年，自己有些地方是做得好的，有些地方則有待改善。做得好，應該給予鼓勵和肯定，一句讚賞自己的說話，一份禮物，又或是一頓美食；做得不理想的，應該仔細看看問題出在哪裡，花些時間面對一下，停止給自己藉口，如果可以的話，找個信賴的家人或朋友，給予意見，多聽少說，客觀地分析問題所在，然後修正，再出發！

還剩下兩個多星期就踏入新的一年，趁這段時間回顧一下，同時亦為新一年計劃一下。祝願各位讀者在2016年活得更豐盛、更精采！



訪問，曾說：我們不用害怕人口老化，這是現代發達社會必然出現的現象；值得我們憂慮的是，政府早幾年我接受傳媒的

而政府用於安老服務的資源也不算少，為什麼仍不能滿足長者的需要？問題

口老化必須踏出的一步。

日內閣，為了確保日本整體人口在未來長時間內不會少於一億人，政府新設一名內閣成員，職責是檢討人口政策，並推出預防措施，避免日本經濟因人口老化而不斷下滑。

而設立的公共服務，雖然種類繁多，數量近年也有增加，但仍追不上需求，特別在院舍照顧、社區支援、醫療復康等方面，長者均需要等候相當時間。

策能力的統籌組織。



短評

◆ 周永新

# 設立安老事務政策局

面對人口老化的挑戰，卻一直用數字來威嚇市民，推卸本身為年長市民提供生活保障的責任，並欠缺誠意和決心，為香港的未來訂立長遠和有目標的人口政策。

的成因有多項，但我認為其中重要的一項是：政府在推行各項與長者有關的事務上，仍欠缺一個有決策能力的統籌組織。



人物掃描

◆ 瑞光

## 鄭鴻坤

鄭鴻坤（又名HK），53歲那年因為身體及工作辛苦的緣故，提早放下教職。在剛退休的半年，透過每天晨運，做運動及放慢生活節奏，身心漸漸回復健康。年少時，HK已是運動愛好者，他曾參與足球、排球、籃球、羽毛球、射箭和行山等等活動。他是運動員，也是球證，在1979年更成立了學屆第一個的射箭學會。可想而知，他是個十分陽光，十分好動的男孩。

「從前沒有人提出運動創傷，大家對這方面都不認識，自己也不為意……，新年後，我會接受換膝蓋手術。」現時HK上落樓梯都會感到

疼痛，希望藉手術可以改善情況。腳患雖然限制了HK行動的靈活性，但這些年來卻沒有影響他熱愛生命、熱心助人的信念。

「退休後我參加不同的義工服務，第一份的義務工作是服務患腦退化症的長者，因為當時我感到自己開始踏入老年階段，『老』究竟是一回甚麼事？坊間為長者提供的服務又是甚麼？我想知多一些。之後，我又去為新移民學童開設英文班、思考班和古文班，從前我是教中英文科的，能夠將自己前半生學習到的知識和技能，在退休後繼續教其他有需要的人，我覺得是很有意思的。」

## 「終生學習」的鄭鴻坤

HK接觸話劇、飛鏢和I pad通通都是退休後的事情，他每學習一種新知識，就會努力鑽研，然後去教其他退休人士，接著這班受訓的退休人士又去教其他退休人士及長者，這就是他所說的「終生學習」，是帶有生命影響生命的意思！

「我做義工，得的比付出的多，之前我教七、八十歲的長者擲電子飛鏢，他們擲得很開心，十分投入。我只是個組織者，從他們的笑臉上，我看見了只要開放自己，嘗試不同新事物，不管你是高齡人士，也同樣會有很多的成功感和歡樂，人生確實是可以充滿希望和快樂！」



● HK 身體力行「終生學習」的精神。



關懷社區

◆ 蔡文泰

## 「優JOY」課程 2016

踏入年尾，不少人也會回顧過去一年的點滴，檢視當中的得與失。然而，一年的完結也正代表著新一年的開始，除了回顧外，大家開始新一年的計劃了嗎？其實，步入退休生活也一樣，有人會視之為人生階段的終結，但換個角度看，這亦象徵人生另一階段的開始。已退休或即將退休的你，可有想過如何規劃人生的另一階段？你又有否想過如何讓人生第二場活得更有活力及精彩？

時代轉變，現今的退休人士相當有活力，對生活質素有一定的要求。針對有關需要，新穎的

退休活動亦應運而生，假如你能好好計劃，積極參與，不但能讓退休生活過得充實有意義，還可令「身、心、靈」健康得以提升，增添活力和自信。

聖雅各福群會「創齡·樂匯」專為50至65歲準退休及已退休人士舉辦不同類型的課程（包括：運動、藝術、減壓等），並緊貼時下流行的玩意，期望讓一眾準退休及已退休的人士發掘新興趣。新一期的興趣班現正招生，有興趣者可致電：2596 2719或親臨：灣仔堅尼地道100號9樓聖雅各福群會「創齡·樂匯」報名。

### 伸展拉筋班

日期：1月4日至2月22日（逢星期一，共6堂）

時間：上午10時正至11時30分或下午2時30分至4時正

費用：\$350

內容：正確安全的伸展技巧及方法，舒緩及預防痛症問題

### 橡筋帶班

日期：2月29日至4月18日（逢星期一，共6堂）

時間：下午2時30分至4時正

費用：\$350（自備橡筋帶，中心可代購，費用約\$70）

內容：橡筋帶動作，強化四肢肌肉力量

### 泰拳班

日期：1月8日至2月19日（逢星期五，共6堂）

時間：下午2時30分至4時正

費用：\$350（自備手帶及腳套，中心可代購，費用約\$100）

內容：拳擊、踢腳及簡單搏擊技巧等

### Ukulele 夏威夷小結他（初班）

日期：1月14日至2月25日（逢星期四，共6堂）

時間：中午12時正至下午1時正

費用：\$320（自備小結他，中心可代購，費用約\$250）

內容：多種指法、掃法技巧及彈奏要訣等

### 香薰用品DIY

日期：1月15日至2月5日（逢星期五，共4堂）

時間：上午9時30分至11時正

費用：\$280（已包括材料費用）

內容：香薰用品製作，包括：減壓助眠美白晚霜、蘆薈EYE GEL、防濕疹沐浴液等

### 香薰按摩班

日期：1月15日至2月5日（逢星期五，共4堂）

時間：上午11時30分至1時正

費用：\$280（已包括一枝香薰油）

內容：頭、肩、頸按摩、不同香薰油的用途及舒緩不同痛症方法

### 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。