



編者的話
◆謝文慧

以活潑的心 迎接新開始

有人對「開始」會抱著猶疑和擔心，心怕自己當下所想要做的，又或不打算做的，會否不是值得付出時間或錯失機會。時間是最不會等人的，故此，當我們在想，還在想的時候，這個所謂的「開始」，原來是遲遲未起步……

對好些人來說，「開始」是滿有希望的感覺，因為，這可給自己一個新的機會，藉這個機會去學習一些新東西，又或藉這次機會去做一些自己想做的，可能是久違了的事件。這個「開始」是帶有動力、帶有理想和希望，這叫人有股衝勁，好好落實及執行打算要做的事，並且期盼著事件有所結果，為自己或他人帶來成長和喜悅。

今時今日，退休人士或長者經常帶給我們新的啟發，早前報章有則 67 歲長者學習芭蕾舞和鋼琴的報導；而之前我就跟了

幾位 60 歲以上的退休人士到滾軸溜冰場，見證他們上滾軸溜冰課。我問他們，長者最怕跌倒，你們為何偏向虎山行？他們回答，在決定上課前我們檢查了骨質物度是否正常，確認身體機能良好後才報名。第一課，就是教如何安全地跌落地，當中原來要運用一些平日沒有運用到的肌肉，這對預防意外跌倒十分有幫助。細聽之下，明白到他們面對新嘗試、新開始，是如此帶有智慧和行動，看著他們在溜冰場上跟比他們年幼差不多十倍的孩子，一起時而向前溜動，時而向後溜動，又一起做出跳動和轉體的動作，真的不禁叫人拜服。

萬事都有其可能性，只要樂於嘗試，不怕開始！於丙申猴年，祝願各位讀者猴年如意吉祥！身壯力健！心想事成！



短評
◆藍宇喬

欠新猷之改革的 2016 長者施政

政府公佈 2016 年施政報告，本年長者項目大部份是沿用過去施政作出微調，包括在兩年內新增約 25 個安老服務名額。目前時有長者輪候期間離世，有超過三萬名長者等候安老院舍服務，平均輪候三年，而護養院亦超過兩年；同時，有五千多名長者等候社區照顧服務。施政報告提出的服務增長實屬杯水車薪，亦是歷年最少。

而本年政府特別提及人口高齡化的挑戰，推行建設長者友善社區項目，包括優化行人通道系統的無障礙通道設施，加建方便長者的公共設施，例如座椅及長者優先座，並考慮在新建的公廁提供面積較大的長者優先廁，協助長者改善家居環境及協助

而這些私營機構一直都專注於院舍服務，過往較少提供家居照顧服務，有正提供「家居照顧服務」的私營公司，都針對高收費市場，沒有太多服務草根基層的經驗。要照顧券發揮「錢跟人走」的積極作用，政府必須設立完善的監察和個案管理制度，否則難免業界、服務使用者及公眾的疑慮，施政時步難行。

至於如何改善退休保障，仍只進行公眾參與活動，凝聚社會共識。綜觀本年施政未有涉及重大制度改革，包括福利規劃、長期護理融資和康復計劃方案，長遠社會發展策略欠奉。政府坐擁數千億儲備，應該盡快加強力度，致力讓長者能夠有完善退休保障及長期照顧，達至真正的高心！



人物掃描
◆黎少凡

松柏之聲默默的協助者

助人不望報的黃伯

大家手中的松柏之聲是由什麼渠道得來的呢？原來遠在大嶼山梅窩，一份松柏之聲得來不易。有賴一人之助，梅窩的長者才得以便利地閱讀松柏之聲，而為他們帶來豐富資訊的人便是黃漢明。

黃伯居於梅窩多年，自 93 年退休以來，他經常在博愛醫院陳士修紀念社會服務中心活動。當年，中心不少老友記都對松柏之聲感興趣，但奈何中心只有一份存本，大家需要互相傳閱，亦不能帶回家中，甚為不便。由於黃伯知道民政事務處為其中一個派發地點，於是便自告奮勇每月去多拿幾份

回中心，讓更多長者受惠。後來，隨著愈來愈多長者得悉松柏之聲，黃伯便不在局限於中心派發，而是將報章直接送到有興趣長者的單位中。此外，他亦不再往民政事務處拿取，而是通知聖雅各福群會直接把報章寄到中心去，再由他分派調動。就這樣一派便是十多年，現時每月經他手中分發的松柏之聲有 40 多份。

其實，黃伯早於壯年時便曾有派報紙的經驗，但當時是為口奔馳，今天則是義務助人。他笑言當年的經驗有用武之地，「我們這些人派慣了，很容易就將地點和份數都記入腦，根本不用紙

筆去記」。此外，樂於助人的黃伯是地區工作的活躍份子，他經常協助民政事務處、區議會、鄉議會的工作。週六日民政事務處休息，他會在門口擺放特區護照和長者卡的申請表格供人領取；去年屋邨花園有種植活動，他又發動人脈通知街坊參與；相關機構派發渡輪船期表、利士封等，黃伯也會主動協助。

黃伯對自己的熱心行為沒有半點的自誇，他認為自己有的是時間，正好多幫一下別人，「正所謂助人為快樂之本嘛」他如是說。

黃伯雖然已年屆 88 歲，但仍神采飛揚，講起二

戰時的驚險事跡更是眉飛色舞、繪影繪聲，而笑起來中氣十足，完全不像已年近九旬的老人，難怪現在地區幫忙時仍有心有力。或許正是因著助人自助的心境，讓黃伯能一直保持年輕的活力吧！正值新春，在此祝黃伯長壽健康，繼續助人自助！



●黃伯為派戶作的筆記，但現時熟能生巧，已用不著了。



社區自由
◆林瑞光

花薈藝萃 香港花卉展覽 2016

春意盎然，又來到賞花的好時節。除了著名的賞櫻勝地長洲及嘉道理農場外，發現不少老友記也會出動至各郊野公園賞花，感受春天的氣息。談起賞花，當然不能不提每年必不可少賞花盛事——「香港花卉展覽」。

「香港花卉展覽」由康樂及文化事務署主辦，是該署推廣園藝和綠化意識的重點項目，每年 3 月均會舉行。

至於本年的花卉展覽，將於三月十一日至二十日，在銅鑼灣的維多利亞公園舉行，以「洋彩雀」為主題花。「洋彩雀」顏色鮮艷奪目，而且花形奇特秀麗，千萬不要錯過。

一如過往，展覽亦將展出來自世界各地的花卉，及有本地、內地及海外園藝機構悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設及色彩繽紛的園景設

計。另外，會場亦設有售賣花卉及其他園藝產品的銷售攤位，實屬一個讓園藝愛好者賞花及交流栽種經驗的良機。此外，展覽期間，大會亦將舉辦一連串教育與娛樂並重的活動，如攝影比賽、展品比賽、花藝示範、綠化活動工作坊、綠化推廣攤位及導賞服務等，有興趣的老友記記得密切留意有關公佈！

《香港花卉展覽 2016》

- 展覽地點：香港維多利亞公園
- 展覽日期：2016年3月11日至20日
- 展覽時間：上午9時至晚上9時
- 費用：\$14(60歲或以上長者優惠收費：\$7)
- *星期一至星期五：60歲或以上長者免費參觀
- 查詢電話：2601 8260

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。