



編者的話

◆ 謝文慧

處處都有新啟發

九月莘莘學子開學，要負責管接管送的公公婆婆又回覆了正常的生活行程，孫兒女上學時間，可以去買餅及打理家務，他們一放學，就是打仗的開始。

在工作上，接觸很多老友記又或剛從職場退下的人士，各人都有不同的故事，從他們身上也有很多啟發。在臉書中看到認識的幾位 60 多歲的退休人士，參加 CAT WALK (貓步，即模特兒展示穿上新穎時裝)，當中曾聽他們一位說自己沒信心站在眾人前說話，見到那麼多人看著自己，會腳軟。如今，走貓步，是不用說話，又可給自己機會嘗試新東西，妙極！另有表演天份奇高的女士，連拍劇的導演也認為她有上鏡天份，可是，她談從前怕被人笑而沒有參與任何話劇及歌唱活動，現在一把年紀，認為更不想「攞咁多野」，平日自娛或只跟親朋唱歌玩樂。

從不同人身上，看到不同的生活取態，兩個老友記的例子，前者生活

多了姿彩，日常時間一定要作出不同安排，伴侶及家人反應等都需要考慮；後者，可以維持恆常生活模式，自己感到沒有一丁點損失，樂於自我陶醉或與親朋分享，不一定要站上階受人矚目。兩者的生活態度，沒有那一方比那一方好，而是要明白自己，也聽聽別人，再作決定和選擇。

最近讀陳美齡一本書，她早年在史丹福大學完成教育系博士課程，三個兒子也考上這所在本年度全球排名第三的世界級學府。看她的書，不是打算要把子女送上史丹福，而是大家同為母親的角色，對子女成長，我想了解下她的理論及想法，同一件事情，有很多角度去思考，她的考慮及見解是甚麼呢？當然大家有很多不同，從她身上，有那些是可取之處，值得參考及學習。在整理自己的價值觀及生活情況下，轉化為適合自己的一套。

身處人群中，細心聆聽多思考，必為生活帶來更多啟發。



在香港特區政府統計處在 2014 年 12 月發表了第 62 號，題為《殘疾人士及長期病患者》的專題報告書。內中統計數字分明見到殘疾人士受惠於目前良好的社會、經濟和醫療技術發展，普遍延長了壽命。從前少有殘疾人士能活到退休年齡，今天卻大有人在。殘疾人士踏入老年後面對的問題明顯與一般長者有異。



短評

◆ 李翊駿

踏入老年 殘疾人士

政府的經濟援助實際有效減低這些百首殘疾人士的貧窮百分率。殘疾長者的特質是從年幼到年老，貧窮率高、教育程度低、就業率差、收入不穩、自顧能力弱。留在家中生活的殘疾人士均需家人照顧，照顧者不少為雙親。當這些殘疾人士踏入花甲之年，照顧的雙親亦已是耄耋

百年歸老後，誰來照顧他們呢？此時此際，安排他們入住安老院舍是其中適當的選擇之一。可惜特殊的和一般性的安老院舍需求大，僧多粥少，排期需時。政府若不盡早制訂對策，應付這些失去去年邁父母照顧殘疾長者之所需，只怕引來社會不安。

香港政府目前缺乏針對性政策，應付這些具特殊背景殘疾長者的晚年身心社會需要。社會福利署只按一般做法，盡量為這些人士提供有所屬和持續照顧的社區照顧服務，支援他們留在家園生活。然而當照顧其日常生活需要的父母

殘疾人士從年輕到老年時期，就業率遠比一般健康人士為低。年紀越大，從事經濟活動的機會越少。他們的貧窮率較一般身心健康人士為高，暮年生活困苦者亦多於常人，依賴社會支援維生的機會高於一般長者。《香港殘疾人士貧窮情況報告》同時指出，

之人士。為數眾多照顧殘疾長者的年邁雙親在此階段，多感徬徨，以其年限快到，恐遺下殘疾兒女無人照顧。



人物掃描

◆ 瑞光

感恩遇到人生的啟模

黃英惜

在 2008 年母親確診患上認知障礙症後，黃英惜 (Angie) 就從工作上全身而退，回家照顧母親，直至母親入住老人院，Angie 才可以鬆一口氣，並有空關心在長期壓力下，身、心勞累的自己。



• ANGIE (右) 積極參與不同活動，不但令自己體力更勝從前，亦得已重拾自信。

在最困難的時間，Angie 認識了義工 David，能操潮州話的他上門探訪同鄉的母親，令一直抗拒到中心接受服務的母親願意打開家的大門，感受別人關懷及接受一些認知訓練。「David 是義工，年紀比我大，初認識他時，縱使他的身體不算太好，但仍堅持跑步，由 10 碼，到半碼，後來我知道他已完成全碼了。他給的深刻印象是又玩得，又幫人，漸漸地他就成為我人生的楷模，我想自己的人生也要學像他這樣活得有意思。」Angie 回想那時片段說。

Angie 由全職工作到全職照顧者，全天候照顧母親，由飲食、個人衛生、健康、醫療、心理、

家居安全等等都一手包辦，壓力之大，旁人不會明白。Angie 表示每個人都要面對自己的生活，特別對長期照顧長者的照顧者來說，隨時面對年老父母的離開。為提升自己的正能量，她閒來就以種植小盆栽來減壓，她說看著生命的成長和收成，令自己充滿朝氣和快樂。

Angie 體力上經常透支，結果坐骨神經痛的情況愈來愈嚴重，之後對自己的體力更失去信心，就在這時，她又再次想起 David，「當時心想，他可以跑馬拉松，做運動，我也應該可以的。」後來，Angie 踏出人生的第一步，參加各樣不同的活動，包括歷奇 (當中亦有一些高結構的活動)、拉闊假期 (到韓國體驗農耕工作) 及

泰拳班等等。經過一段段的練習日子，Angie 體力得以恢復，亦重拾自信，及後更參加了教導長者做運動的大使活動，成為今天的黃教練。

Angie 感恩地分享，「現在母親在老人院得到照顧，除了定時探訪外，我希望可以運用專長，為長者做一些實際又到位的義務工作。透過上課、練習及考核，現在我會上門教長者做運動。有次我拍下長者做運動的片段，鼓勵她跟子孫分享，後來她的女兒告知婆孫兩人對做運動、減肥等引發很多話題，婆婆很開心，我也感到很快樂和滿足。我相信生命影響生命，從前 David 影響了我，我也希望感染別人，大家可以擁有更美好的人生。」



關懷社區

◆ 諾恆

「星級導師」 分享生活智慧

隨著「戰後嬰兒潮一代」漸漸進入退休年齡，針對高學歷年青長者的服務需求大增，傳統長者服務亦要來個大革新，以回應這群第三齡人士的需要和期望。香港聖公會福利協會 (福利協會)「第三齡人士教育發展」團隊亦與時並進，設計不同創新及多元化的課程，並加強課程的專業度，以吸引一班剛退休的人士參與，讓他們善用餘暇，正如本年度推出的全新「星級導師」課程系列。

本土「星級導師」

究竟什麼是「星級導師」課程？

福利協會助理總幹事岑家雄作了詳盡介紹：「此計劃邀請 12 名城中名人及資深傳媒人組成『星級導師團』，按他們不同的專長推出不同的課題，內容包羅萬有，例如已安排分享的有黎燕珊的『女人當自強』及倪秉郎談太極養生。此外，亦邀請了粵劇名伶蓋鳴暉介紹粵劇的特色、醫師翁月華與觀眾分享自然療法等。其他嘉賓包括：石修、尹光、柳影虹、梁舜燕、李曾超群、黃韻材、陳敏兒及盧世昌。我們期望此計劃可以透過各導師的專業分享吸引退休人士參與，亦旨在改變社會對長者的固有觀感，推動長者服務的全新概念：

『長者活動也可以是新潮、型格、專業的！』」

實踐「無牆教學」

未來日子「星級導師」計劃將繼續走出中心，於不同區舉行座談會：資深藝人梁舜燕女士將於 10 月 20 日與長者暢談「儀容修養」(地點：九龍沙田坳道 6 號香港聖公會聖十架堂)；廟街歌王尹光先生將於 11 月 11 日與歌迷們分享地道流行曲的創作 (地點：九龍灣宏照道 38 號 Megabox 12 樓 2-20 室通利演藝廳)；知名藝人陳敏兒女士將於 12 月 16 日分享如何培養「喜樂的心」(地點：灣仔堅尼地道 112 號聖雅各堂)。

如有任何查詢，可致電 2818 3717 與香港聖公會西環長者綜合服務中心黃凱鳴姑娘聯絡。



• 星級導師 (右起) 盧世昌、梁舜燕、陳敏兒、翁月華和倪秉郎齊齊出席「星級導師計劃」啟禮。