

盧世昌的下半場：「快樂是自找的！」

◆李孟進

在過去一年多以來，不少長者感到有些失落，因為一個專為長者而設的香港電台第五台「香江暖流」節目主持人盧世昌退休了。

一向陪伴他／她們多年、長者口中的「世昌呀世昌」去哪了？

盧世昌1989年正式加入香港電台第五台後，是「香江暖流」創始人，沒想到一度不被看好的長者節目，因為主持人的真心投入而成為五台之寶，這不光是一個收音機互動互訴心聲的節目，事實在20年多前，世昌已帶領長者「貼地」走進社區：包括鼓勵長者做義工助人自助，透過藝人巨星參與令長者更關心社區、學懂新事物；例如，郭富城、黎明、陳慧琳、楊千嬅、容祖兒等等帶著長者坐港鐵，認識地下鐵的安全知識；又有周潤發陪長者遊電車河、梅艷芳鼓勵長者增值進修；還有邀請一些從未坐過飛機的長者去機場實地感受登機過程，並在不起飛的航機上吃飛機餐，另外，忘不了每年一度的「耆英饅饅8小時」，至於安排汪明荃、劉德華等受歡迎藝人探訪老人院更不計其數，上述「暖流行動」的不同活動，為人津津樂道的不止是關懷長者，更重要的是給予他們難以忘情的經歷。

究竟世昌如何看待陪伴他多年的長者呢？

他尊重長者的智慧，甚至為長者平反：「現今社會都把負面的東西標籤到長者身上是不對的：例如說長者嚙嚙、長者好厭煩、長者善忘……，其實一些年輕人行徑何嘗不是乞人憎！」世昌就是這樣快人快語。

由絢爛歸於平淡。退休後世昌坦言自己確也曾有少少的迷惘，一度不知未來路如何地走去。不過時間多了，他首先去享受旅遊樂趣，選擇一個人自由行，自己策劃漫遊的滋味，腳步放緩了，從而冷靜思考自己下半場。

結論是他自知不是煲劇終老的人，他決定開展另一方式的工作，用自己的專長去幫助有需要的長者。

於是，他主動聯絡一些主辦單位及長者中心表達自己的想法，沒料到是一呼百應。每個機構都希望世昌介入，為長者灌輸更多正能量的人生觀，令世昌又開始忙碌起來。其中受到長者熱烈歡迎的節目是由他統籌的「星級導師計劃」，他邀



●世昌於人生下半場繼續尋找快樂人生。

請了十二位城中專業名人分享他們的專長和生活。有趣的是這些名人有自己粉絲，而在分享會中，世昌發現自己也有粉絲跟隨，這份意外令他十分滿足：「原來我的上半場沒有白走。」

「真誠對人」令他找到第二條路。退休後他應某公營機構的邀請，協助培訓員工的表達技巧，這是該公營機構刻意為員工增值的安排，而世昌在編寫教材時，第一課便提示他們，凡事都要「從心出發」。

他認為人生旅途中，不同時期有不同的職守，生活過得充實，又有自己時間去做喜歡的事，那就十分愜意。他又提醒長者，既然上半生已經為家庭為子女為父母付出不少，踏入人生下半場，保持身體健康之餘，在合情合理合法下做想做的事，尋找自己快樂心靈至為重要，因為快樂是自找的，毋需依賴他人。

治老奇方之十三

腳骨硬時咪貪坐，長者坐多害處多，你敬老時我敬嫩，你坐啦，學生哥！



◆香山莊黃

退休理財新概念

◆江麗賢

不少現代退休長者可被稱為「三優」退休人士：教育水平優、退休前職位優，以及是身體健康狀況優。他們有活力、有心力，對於退休生活有另類需求。即使如此，退休後的理財方向，仍是與工作時大不相同。聖雅各福群會「創齡·樂匯」經理吳鎧穎表示，即使三優退休人士，在相對

上沒有很大的經濟壓力；但是，他們的「餅」（積蓄），並不會如從前般定期大額地增加。所以，理財，還是需要新策略。

三份

吳鎧穎表示，不少三優長者都會把財產分為三份：第一份作優閒消遣用、第二份作投資保本用，而第三份則作日常開支用。如此分類，有助自己清楚管理開支。

做Research（資料搜集）

那麼，在消費時，該如何選擇？吳鎧穎表示三優長者對自己要求較高，他們在優閒消遣的消費上，會做足資料搜集才下決定。她說：「不少三優長者都會報讀課程，但他們對課程的要求

不單是要學習新知識，他們更期望所學的知識屬專業的層面，所以他們會花時間做足資料搜集，才下決定。例如，有長者學習歷奇，但他學的並非一般的興趣班，而是進深至教練班，於是他做了很多資料搜集，才決定如何選擇。」再者，做資料搜集亦會找到較便宜的選擇。有長者在做資料搜集的過程中，發現了有機構舉行旅行團試團，價錢相對便宜，卻是旅遊好選擇。

社會上並沒有一個完美的退休理財方法。但是，妥善地分配資金、做足資料搜集，並想清楚自己想要什麼，退休生活可以別具意義。該會在10月20日起將舉行「退憂樂無憂工作坊」，有興趣人士可致電2506 2719查詢。

好好享受人生樂趣 激活生命之火

◆梁穎勤

淡，最愛吃蒸魚、水蛋、青菜。

2.講究沒農藥與抗生素的食材。

3.疲倦時會喝雞汁補身。

(三)世界最老的馬拉松跑者

Fauja Singh，雖已高掛跑鞋，但高齡101歲（即是第二輪甲子的41歲）的他仍走在人生馬拉松的路上，他的養生秘訣是：

1.茹素30年。

2.不戒口，但每碟都只是淺嘗輒止，羽量級進食，理由是：這個世界上的人都是吃得過多致病，鮮有餓出病來。

3.常留三分飢，當你覺得你還可以多塞一點點進胃部的时候，就應該

放下碗筷。
4.凡事不貪，吃食如此，其他慾望也盡量減少。

(四)當然，養生之道人人不同，做自己愛做的事，是激活生命力的秘招。好像現年95歲（即是第二輪甲子的35歲）的傳奇潮婆婆 Iris Apfel 喜愛時裝，踏入耄耋之年仍然打扮得比後生女更潮，一身紅色拼粉紅色幾何圖案大裙，配上同色系的長襪子和絲絨鞋，完全沒有違和感。

你需要找出你的生命之火，好好點燃，無論它是做義工、做剪紙、湊孫、煮飯給家人，都是重要活動，好好享受，千萬不可放下。