



編者的話

◆ 謝文慧

# 回顧 長者新聞

很快又到一年，今年的工作滿滿，生活得十分充實。其中一項12月初接過一間電台的來電，希望本人一起參與提名工作，從眾多長者相關新聞中選出2016年度十大長者新聞。

回望一年，政府、非牟利社會服務機構、自負營虧的機構及全港推出及分佈了不同的措施、服務和研究，大家不妨一起看看：長者牙科資助由65歲擴至75歲或以上、二千伙撥作「家有長者優先選樓計劃」、推出第二期「長者社區照顧券試驗計劃」、先為68歲至70歲人士提供大腸癌篩查先導計

劃、為「居家安老」增撥50%資源、長者可在65歲分期領取強積金、團體憂急症室收費調至220元影響低收入人士及長者求醫意欲、提升保安人員許可年齡上限至70歲、逾五千長者等到離世仍未分配到宿位、社署拒續牌給大埔康橋護老院、新界東北老人村將清拆、300長者恐變人球、「傑出生命計劃」今年首辦「終身成就長者義工」、2元乘車優惠再增五條小巴路線、長者「月光族」一身「兒孫債」、銀髮低頭族易傷頸生骨刺、去年平均每日一長者輕生、香港老友記體適能遜美長者和330萬元培訓長者做摩登湊孫等等。大家對上述相關於自己

的新聞知道多少？相信當中有些項目對大家有即時影響，有些要在措施推出一段時間後，大家再度反應有關成效，最終讓長者們可以在身心及生活上的質素得到提升。

未來《松柏之聲》將繼續報導跟大家息息相關的政府措施（例如較為多人關心的「居家安老」計劃）、常見疾病預防及趨勢（如：認知障礙、心血管疾病）和回應長者需要的新服務及活動，並透過專欄分享，讓大家心靈及從不同角度思想社會及人生。

註：《松柏之聲》位於灣仔石水渠街85號1樓的辦公室的裝修工程進展順利，預計工程2月完成。在此段時間如有任何查詢或捐款，可致電2831 3215或以郵寄方式（同上址）與我們聯絡。

無論「一劍橋事件」或「康橋事障人士而設的住院服務，不但數量嚴重不足，水平和實際的營運情況，均令需要或正在接受服務的長者或殘障者難感安心，甚至有在無可奈何的情況下受到虐待的感覺。

過去研究均顯示，極高比例住院的長者，若然有所選擇，只要社區支援服務能確實的為他們提供幫助，他們情願在家中居住。最近香港大學社會科學學院的一項調查亦清楚指出，在受訪的長者中，超過兩成多的長者盼望，只要健康允許，他們情願在家中安祥離世。簡單來說，長者都希望自己可以在



◆ 周永新

## 重設屋邨 聯絡主任計劃

一一解釋，但道理十分明顯，一來，長者所需的住院服務，長期供不應求，而近年來，政府對服務的發展也欠缺長遠規劃。二來，長者能夠在社區安老，最重要的條件，是能夠得到社區適當的支援，而負責照顧他們的家人，

也能得到支持和幫助。沒有充足和恰當的社區支援政策，長者怎能在社區安老？

記得上世紀九十年代初，我向房屋署提出意見，建議署方成立屋邨聯絡主任計劃，希望在長者住戶較高的公屋屋邨裡，透過屋邨聯絡主任的介入，建立支援長者的社區網絡，令獨居長者及兩老家庭不至求助無門，他們也可融入社區的活動，達到守望相助的目的。

供氧設備，只能靠自己的肺活量，以閉氣方式，沿著一條繩索潛入深海。他曾參與珊瑚普查，以自由潛水方式，潛到海底統計珊瑚的數量和查看它們的健康狀態，為本港的生態環境保護出一分力。

Andy 一直增值自己，在上年報讀香港浸會大學的體適能導師證書課程，學習相關知識，把運動文化傳遞

開去。除了報讀課程外，他現時又參與義務工作，教導長者如何做運動。他說預防勝於治療，他希望把運動文化傳遞給長者，影響更多長者做運動，減低他們患上中風等疾病的機會。他表示自己尚有很多目標，例如學習滑浪風帆和山藝等，透過學習各式各樣的海洋和遠足規劃的知識，一步一步邁向更健康的人生。



人物掃描

◆ 李思穎

## 不怕跌倒 走出自己健康人生

### 蘇少雄

碌了大半生，不少人在退休後，他們都希望能放慢自己的腳步。但踏入花甲之年的蘇少雄 (Andy) 卻沒

有選擇停下來，反而不斷參加各項運動，繼續為自己打拚健康的人生。

Andy 在退休後，一直積極參與各項運動，包括滾軸溜冰、自由潛水和土風舞等，差不多每天都要上不同課程，時間表排得滿滿。他明言是刻意把自己變得忙碌，因為他不希望留在家中成為「隱蔽老人」。他感嘆：「在家中只有兩種動作，一是睡覺，二是坐在椅上，這兩種動作都難以為自己帶來健康。」他表示，做運動才能鍛鍊身體，以換來健康的體魄。

Andy 為了增加身體的平衡力，他在2015年末開始學習滾軸溜冰。在旁人眼中，滾軸溜冰會產生不少肢體碰撞，並不適合年長人士

參與。Andy 坦言自己學習滾軸溜冰也是一個嘗試的心態，又形容這是一種安全的運動，每次進行時都會戴上護具，笑言自己不怕跌倒。他想起有次為了躲避身邊的小妹妹，背面和頭部著地，因戴上頭盔，他才避免頭部受傷。他說那次跌倒沒有影響自己參與信心：「跌倒是一件平常不過的事，只要下次小心點便可。」他指自己做運動時最注意是安全，運動前會做足熱身運動以減低受傷機會。

在學習多項運動中，Andy 不只得到快樂，甚至能夠把自己的技能來改善社會，而其中一項便是自由潛水。他解釋自由潛水與潛水最大分別是不能使用任何的



社區自由行

◆ 姿凝

## 長者跆拳道 練出好身手

當香港實用跆拳道協會會長陳碧就向人家介紹長者跆拳道，對方幾乎都驚訝表示：「得唔得架？」事實上，陳館長自二零一零年引入該課程，受訓的長者已有數百位。陳館長表示建立這平台是為了讓老友記在傳統運動以外，多一款好玩有勁度的選擇，讓他們有晉級和表演的機會，更重要是過程中帶來快樂和滿足感！

在香港實用跆拳道協會官塘總館，我認識了七十多歲的卿姐（前左二）和綱哥（後左二）。他們連同多位

介乎六十至七十多歲的同學，在年輕師傅指導下熱身，並認真操練套拳，動作有板有眼。卿姐經朋友介紹參加跆拳道，覺得十分好玩，練習後體能精神都比前好，高血壓降低了，記憶力有改善。最近做了靜脈瘤手術的她滿意復原快，她的兒女都一直支持她，以她為榮！年近八十的綱哥習拳四年，生活倍感充實，現時身體比前強壯，協調能力進步了，他笑言在地鐵常讓座給有需要的人！

陳館長多年前帶港隊到韓國比賽，在零下氣溫下獲長者義工端上熱

飲，比賽中場又欣賞他們表演，令他非常感動！回港後他構思將這運動介紹給香港的老友記，訓練了一支「七公主」隊伍，團員由六十多歲至八十歲，成功取得「黑帶婆婆」美譽，自始不斷有新團員加入！

發展長者跆拳道成為陳館長的使命，他因應長者的體能作了適度改動，將晉升階梯簡化成黃帶（基礎班）、綠帶（初級）、藍帶（中級）、紅帶（高級）、黑帶班。同學循序

漸進學習套拳，逐步晉升有成就感。他又與保良局合作，將簡單的坐式跆拳道介紹給體力較弱和有腦退化症的長者，讓他們同樣得益。

大家如有興趣試堂，請致電「香港實用跆拳道協會」總館，電話查詢：2389 8480。

