



編者的話

◆ 謝文慧

女兒考試即將結束

同學們之間已按捺不住地計劃玩樂安排。一天，向來說話靈巧的女兒，正想向我報告同學仔的活動建議時，卻結結巴巴地說：「媽...，同學建議... 考試結束的那一天，一起到... XX樂園玩...，可不... 可以...。」我想確定自己有沒有聽錯，便問：「是那個有不同電子或電動遊戲機，每一項都要用代幣才可以玩的那個樂園？」她低聲地說：「...是。」

這類遊戲場所佈置得色彩繽紛，內設有林林種種的電玩遊戲，吸引了很多兒童、家長，甚至是長者入場，特別有些祖父母會為孫兒開心，不惜花一百幾

十，帶他們去玩耍。可是，其中有好些遊戲是潛藏賭博成份——先用錢換代幣，再用代幣玩遊戲，贏出便有一定數量的電子票，電子票可換取禮物。人是有慾望的，不難想像輸了就想贏，贏了就更想再贏的心態。久而久之，不論是大人和小朋友，便沾上不良的嗜好及建立了錯誤的價值觀。

上述幾類人士，有著共同的特點，就是「有的是時間」。所以，踏入退休又或退休多年的人士，更要小心。不要厭煩社工重覆又重覆的說話——為個人定訂人生目標，建立每周的時間表，好好善用餘閒生活，為自己適當地安排節目。不要認為自己已一把年紀就縮起來，又或投放時間在不

良嗜好上。如果，發現自己已染上一些惡習，就給自己多一次機會認真去戒掉。早前提及九十高齡先進賽事跑手張婆婆，她是年長時才開始練習跑步，另有愈八十歲老夫婦一起學習泰拳強身健體，而我家老爺是六十歲才戒煙成功。這些都是活生生的見證，不單給大家，亦是社會上不同人士的榜樣，有心學習，任何時間起步都不怕遲。

話說回來，女兒吞吞吐吐地說出活動地點，原因是這個父母從來都沒有帶她去的地方，今次又怎會有例外？但礙於同學之間的壓力，又即管試一試。結果有用父母作擋箭牌，同學們只好另覓有益身心的場所。

# 今天，就起步！



短評

◆ 藍宇喬

在任

## 安老服務計劃方案規劃比例的再思

特區政府換屆在即的關口，面對未來人口老化，完整的福利及安老服務規劃是大眾的期望。政府在2015年又再將安老服務計劃外判安老事務委員會，再外判香港大學顧問團隊進行為時兩年的規劃方案；相信政府會在本年六月份內適時拍板，讓新任政府上馬執行新規劃。

在方案顧問報告初稿中最受關注的，是顧問報告提出的需求規劃指標遠低於現在實際水

平，指標亦低於國際及鄰近地區的長期照顧服務的規劃，令人擔心未來有需要的長者得不到適當的安老服務。

一群研究老年學的學者及安老服務界的從業人員組成民間關注組，檢視過往十年政府資助安老服務的數字，搜集整理所掌握的資料，用跟政府委任的研究團隊相若的推算方法對長期護理服務總需求的推算，推算結果比安老服務計劃方案研究團隊的推算高出1萬1千個名額。(71,574 VS. 60,000) 這巨大的差

異相信會是通過方案未來的一個爭議重點。而更具爭議的是，政府委任的研究團隊提出的每年需求比上年少1%的政策目標。其實為按年需求率減少之政策目標不切實際，純為政府投放安老服務的資源把關，因為即使政府提升醫療及一般社區安老服務，但未來長期護理需求率會因應嬰兒潮老年人口暴升而不跌反升，特別是院舍照顧，因為獨老、單身、子女數目少、家居環境狹窄等因數均會影響，未能減低長期照顧需求

率，加上政府提出與民間估算的分歧推至2026年需求減少達二萬三千個，相信激辯在所難免。今屆政府五年來均未能向市民提出針對人口老化政策的整體具體政策及計劃日程，在最後關頭卻提出每年需求比上年少1%的離地政策目標，盼民間關注組繼續連結不同的關注人士及組織，跟有關當局商討調高規劃比率的可行性。香港人，在下屆政府任內仍需為爭取老齡化作整全合理的政策努力加油！



人物掃描

◆ 諾恒

## 「快樂」何處尋？活出不一樣的快樂人生

「快樂係自己攞番嚟！」這句說話是74歲高金好的「口頭禪」。金好自幼受戰火牽連不幸失去右手，但樂觀的她並不受殘缺所限，臉上總帶著親切的笑容，她常勉勵自己與他人說：「生活總會有困難，但一定要想辦法去解決。」過去兩年，金好創下義工服務時數890小時的佳績。她表示祇要有體力便會繼續做義工，身體上的殘缺，雖然為她帶來不便，但不會令她放棄做義工。

金好過往一直以來都以照顧家庭為主，很少有空間時間發展自己的興趣。2007年，在子女鼓勵下

金好成為香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心會員，展開人生中不一樣的生活。

金好初時祇參加中心每月例會，後在職員鼓勵下參加「樂齡女童軍」，至今已7年時間。剛剛加入「樂齡女童軍」時，金好較少表達自己及參與活動，她既害怕難以應付不同的學習，又擔心別人的眼光，經家人的鼓勵下，得以克服個人懼怕及困難，令人生得以改變。從其他義工所言，他們最欣賞金好積極、投入及不計較的態度，當遇有其他義工請假，金好亦隨時準備做替工，正正因為她從不計較工作多少，令她結識不少

志同道合的朋友。

金好除積極做義工外，亦投入學習，例如她積極參加話劇訓練，不時出外表演。2015年，金好更參加了中心所屬機構舉辦的「康健一綫」一跨專業地區健康推廣計劃，接受香港迪士尼樂園專業義工教授講故事技巧，隨後多次在社區內表演，到訪小學、幼稚園與小朋友分享故事。2016年大年初一，金好更與其他義工到香港迪士尼樂園為社區人士講「獅子王」故事。由最初她膽怯、不太懂表達感受及演繹角色的語調，至現在可以生動地演活角色，金好表示需個人

保持積極開朗的心態是十分重要的。同時，透過表演技巧訓練，亦加強了金好與小孩的溝通，增加了與小孩的話題，更增潤了金好與孫兒的關係。

最後，金好與各位老友記互勉：「助人為快樂之本！希望退休的人士都可以成為長者中心會員，積極參與各項社區活動及義務工作，令生活多采多姿，也可以開心迎接每一天，得著不一樣的。」



● 金好參加樂齡女童軍隊伍，於隊慶中獲頒發年章嘉許進度。



關懷社區

◆ 黃仲然

### 預防大腸癌

## 大腸癌

大腸癌是香港最常見的癌症。大概每6個新增癌症患者中便有一個是患上大腸癌。然而，大腸癌是可透過實踐健康的生活模式(例如多吃高纖維食物、少吃紅肉、恆常運動、保持健康體重及腰圍、避免煙酒)；以及有系統的篩查去預防。

篩查是指為沒有病徵的人士進行檢測，從而找出已患病或較高風險患者，及早察覺及治療，提高治癒成效。以大腸癌而言，大多數大腸癌是由大腸壁內的良性瘻肉經過十年或以上的生長及轉變而成。瘻肉通常是良性的，但有些會慢慢演

變為癌症，這種變化可以歷時十年或以上。當瘻肉慢慢轉化為癌症時，或會滲出連肉眼也看不見的微量血液，患者不會察覺這情況而以為自己是健康的。透過高靈敏度的篩查測試，可以找出大便帶微量血液的人士，作進一步的大腸鏡檢查。若接受大腸鏡檢查時發現瘻肉，可進行切除，以防止其演變成癌症。此外，大腸癌早期患者能及早接受治療，有效改善治癒率。

衛生署於2016年9月28日推出為期三年的先導計劃，資助於1946至1955年出生及沒有大腸癌徵狀的香港居民分階段接受大腸癌篩查。現時，1946至1951年出生

的香港居民可參加先導計劃。

#### 參加資格

- 於1946至1955年期間出生
- 已登記加入電子健康紀錄互通系統
- 持有效香港身份證或豁免登記證明書

#### 政府資助

政府會為參加者提供定額資助。現時，超過九成基層醫療醫生診所及超過六成的大腸鏡檢查的地點不會就政府所資助的篩查服務收取額外費用。

#### 合資格人士盡早參加先導計劃

計劃推行首三個月的統計數字顯示，接受大腸鏡檢查的參加者中，

約七成(560人)被診斷患有良性大腸腺瘤，並已被切除，即這些腺瘤已避免演變為癌症，這亦印證了適時接受篩查的意義。藉此，我們呼籲合資格人士盡早參加先導計劃，預防大腸癌。

#### 參加方法

合資格人士必須先加入電子健康紀錄互通系統，然後預約已參加計劃的基層醫療醫生。市民如欲知悉詳情及已參加計劃的醫生名單，可瀏覽 [www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk)，或在辦公時間致電 3565 6288。

