



編者的話  
◆謝文慧

# 在痛苦中，選擇另一條路

相信

大家對近幾個月的新聞，會感到有點灰。不論是小朋友、年青人、成年人和老年人，都有尋死的情況。每位輕生者背後都有自己的故事，也相信他們要走到這一步，一定是很困難、很困難。

最近跟一位婦女傾談，由於一直在家照顧子女，沒有外出工作，經濟上全靠丈夫獨力支撐整個家庭的開支，丈夫對他經常呼喝，為了未成年的子女，他保持啞忍；作為母親，他的幾名子女都有長期的身體或精神問題，他愧疚當初不懂教育子女，只懂打罵，覺得自己是一個非常差勁的媽

媽；作為女兒，不單沒讓母親享福，反過來要年老母親協助他照顧家庭。可見，這個家庭十分脆弱，這位女士心靈飽受創傷。

香港人有壓力，這位女士的壓力也相當之大，他的面前是困難重重，希望和出路好像沒有站在他那一邊。輕生者背後都有他的理由，這位女士一定有足夠原因走上這一步，可是，他在痛苦中，卻選擇了另一條路。

在最無助之時，他選擇了找人傾訴，而他也找對了人選。家庭服務中心的社工聆聽了他的故事，定期與他面談，分擔他的生活困難，包括安排他與律師了解離婚的安排

及陪同他面見精神科醫生。原來在長期壓力下，他得了抑鬱症，幸在高級精神科醫生跟進下，服用藥物後，他明顯感到負面情緒漸漸減少；此外，他在接受別人幫助時，有感覺自己亦有能力助人，故走到附近中心協助派飯予老人家。

中國人不容易向人講自己的困難和接受別人幫忙，可是，當困難已超越自己的承擔能力，大家不妨學做這位聰明的女士，他知道甚麼時候，應做甚麼的決定，結果不是他一個人可以走出陰霾，他的子女也是，而他也不是白白地接受，他懷著感恩之情，以自己微少之力回饋同樣有需要的人。



短評  
◆關銳煊

# 護老者的哀歌

時，聞者心痛！

特區政府強調要由

**新** 班子的領頭羊近日宣讀了首份施政報告，為未來五年的特區政策出爐造勢。香港廣大市民對此毀譽參半，在政府公關上而言便算大大有成了！但近日社會上發生的一些事件卻令人不安！在首份施政報告內，無可置疑地重中之重便是建屋及青年向上流政策方面了。在安老方面則着墨不多。恰恰地社區上出現幾單有關護老者的慘劇，而電台相關烽煙節目上，致電的護老者在陳述其壓力及辛酸

「社區照顧」政策轉化為「居家照顧」政策，全力鼓勵港人以家庭為本，秉承華人社會的傳統敬老尊老，老吾老的價值觀。盡力把長者留在家中照料，共聚天倫。奈何社區上的安老支援服務實在不足夠，導致表面看來計劃多，但實際上很多新計劃都屬試驗形式，不是恒常固定撥款計劃。若特區政府希望港人幫忙在家中護老，則必須在社區上提供多元化的支援計劃供護老者選擇，斷不能單憑少許

長者醫療券便糊混過關的。況且亦要考慮在不同的社區購買服務上，更要認真地去考慮其經濟支付能力。

近日香港出現的怪現象就是低下階層獲益良多，中產或以上者則怨氣日濃。無怪乎坊間有人笑云：「在今日的香港社會，當你什麼也沒有時，你便什麼都會有了。」政府施政上的破碎化，每每導致社福民生政策出現四不像處境，欠缺跨部門、跨專業、跨地區的整全協調規劃。依然如舊昔的各花入各眼，各自為政，唯上級是

從的公務員文化。「創新」二字談何容易，所謂新風格，新角色，新哲學，若欠缺了新思維、新腦袋，新官們擺脫不了前朝的官商鄉黑勾結形象，則新特首的一腔熱誠，便如呂大樂教授所言：「在冠冕堂皇的口號背後，其實空空如也，要配套沒配套，要支援沒支援。」又或如王慧麟教授所言：「口惠實不至……大口號與真政策往往背道而馳。」那麼就算我們都能夠凝聚共識，善用自身長處，便定可熱切期待，更好將來嗎？只怕我們與地產商一起同行，擁抱建屋希望，分享豐厚盈利快樂吧！主祐。

弱，麗明選擇了用積極的態度迎接一切，您呢？



麗明近年既學懂用手偶表演，也學懂打非洲鼓。



人物掃描  
◆翁蘭

# 陳麗明 用愛對抗無常

坐在眼前的陳麗明，笑的時候雙眼彎得像新月，予人一種親切的感覺。但原來62歲的她，早在年輕時已經歷親人離世，還靠一己之力養大三個子女，幾年前她更不幸患上癌症。然而，憑着樂觀及感恩的心，她走過一個又一個低谷，因明白到生命脆弱，她更學懂珍惜眼前人，以生命影響生命，多年來積極做義工幫助其他人，使充滿波折的人生變得絢麗多姿。

麗明只有七、八歲時，父親便回了天家，幾兄弟姐妹靠媽媽一手帶大。1989年，正值花樣年華的妹妹突然確診患上末期腦癌，更

成了植物人，同年不敵癌魔辭世。這些遭遇令麗明體會到人生無常，應該用心去愛身邊人。作為單親媽媽的她，既忙於工作養家，也忙於行善。除了自己做義工外，亦常常帶着三個孩子到老人院探訪，身體力行教孩子何謂大愛。

2009年，麗明的健康亮起了紅燈，最初她以為是更年期問題，後來才知道是子宮出現腫瘤，確診時已是第三期，接受手術後還要電療。那段日子雖不易過，麗明卻說：「其實這就像是天主的禮物，讓我更堅毅，讓我做好自己，不枉此生」。

原以為身體正逐漸康

復，但禍不單行，其後麗明的腸道因電療被灼傷出現黏結，導致腸壞死，她需要再度接受手術。經次一役，她不能走路太快，且很容易肚痛，要非常小心飲食，連去洗手間的習慣也受到影響。

儘管如此，麗明仍然樂觀面對人生。好動好學的她，這些年來參加了不少活動，也一直作新嘗試，例如行山、攀石、做手偶表演、學非洲鼓，更上台行貓步，又繼續做義工探訪長者，過着非常充實有意義的人生。

她分享說，曾經有一位獨居長者向她埋怨，丈夫過

身，子女又少探訪，感到非常寂寞，於是她便開解對方。麗明笑言，「很多老人家都口是心非，不敢表達真正想法，怕子女難做，但其實他們都非常寂寞孤單。」那位長者最終聽她建議，主動聯絡兒女，人亦稍見開懷。人生或者無常，生命也許脆

計劃中，一群由退休人士組成的「Show動大使」在接受體適能運動訓練後，便分別到十八區長者中心教導長者學習八式基礎運動，鍛煉肌力。

參加了第一期「入伍登陸·大Show動」的溫浩根長者鄰舍中心，中心主任許詠思姑娘分享道，這個計劃時間較長，老友記都較喜歡有持續性的活動；此外，學打拳、跳土的舞對長者來說是一種挑戰，在過程中由最初的自我質疑，到之後建立了自信，突破了自己，甚至在心態上變得更新，而其中有一位參者加雖接近90之齡，但都可以成功挑戰了自己，表現得十分雀躍。

## 長者成功挑戰自己

在剛過去的9月1日，超過500位長者參加了第一期「入伍登陸·大Show動」，在伊利沙伯體育館展示了他們的訓練成果，以運動及舞蹈宣揚健康運動。有見活動為長者帶來正面影響，溫浩根長者鄰舍中心亦決定來年再次參與。

第二期的「入伍登陸·大Show動」現正招募全港的長者地區中心、長者鄰舍中心或長者活動中心一同參與。有意參加的中心需邀請最少25名65歲或以上的長者接受訓練，由明年3月開始（維期約10個月）接受八式基礎運動訓練及舞台技巧訓練，目標於2019年初踏上舞台。如有任何查詢，可致電2596 2718查詢。



關懷社區  
◆黃仲然

# 「入伍登陸·大Show動」

## 招募長者中心參加

由香港賽馬會慈善信託基金贊助、聖雅各福群會「創齡·樂匯」主辦的「入伍登陸·大Show



動」，是鮮有全港性、大型的長者活動。此計劃每期招募30-40間長者中心一起參與，既讓一眾退休人士及長者接受運動訓練，又教導他們舞台技巧，最後更提供一個大型舞台，讓眾人把所學的展現於觀眾眼前，留下難忘的回憶。

### 當運動遇上藝術

「入伍登陸·大Show動」提倡健康運動，將運動結合韻律、音樂及舞蹈，鼓勵長者持續做運動。在